

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

РЕКОМЕНДОВАНО до
захисту
Протокол засідання
кафедри психології
06.05.2026 № 10

Кожушко Анастасія Віталіївна

Кваліфікаційна робота

**РІВЕНЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У
СТАРШОКЛАСНИКІВ**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра
зі спеціальності 053 Психологія
галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
освітньо-професійна програма Практична психологія

**Науковий
керівник:**
канд. психол. наук,
доцент
Дроздова Д.С.

Дніпро – 2026

АНОТАЦІЯ

Бакалаврська робота присвячена теоретико-емпіричному дослідженню рівня та психологічних чинників розвитку емпатії у старшокласників. Визначено психологічні особливості юнацького віку як сенситивного періоду становлення емпатії, обґрунтовано роль емоційного інтелекту, гендерної соціалізації, сімейного виховання та просоціального досвіду як ключових детермінант формування емпатійних здібностей особистості.

Розроблено та обґрунтовано корекційно-розвивальну програму, спрямовану на розвиток когнітивного, афективного та поведінкового компонентів емпатії, подолання гендерних стереотипів у вираженні емоцій, формування навичок активного слухання та стійких просоціальних патернів у старшокласників.

Ключові слова: емпатія, старшокласники, юнацький вік, емоційний інтелект, просоціальна поведінка, гендерні особливості, психологічні чинники, корекційно-розвивальна програма.

ANNOTATION

The bachelor's thesis is devoted to a theoretical and empirical study of the level and psychological factors of empathy development in high school students. The psychological peculiarities of adolescence as a sensitive period for empathy formation have been determined; the role of emotional intelligence, gender socialization, family upbringing, and prosocial experience as key determinants of the formation of empathic abilities has been substantiated.

A correctional and developmental programme has been developed and substantiated. It is aimed at developing the cognitive, affective, and behavioural components of empathy, overcoming gender stereotypes in the expression of emotions, forming active listening skills, and shaping stable prosocial patterns in high school students.

Keywords: empathy, high school students, adolescence, emotional intelligence, prosocial behaviour, gender features, psychological factors, correctional and developmental programme.

ЗМІСТ

ВСТУП	
РОЗДІЛ 1.....	10
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ У СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	10
1.1. Поняття емпатії в психології: історія становлення та сучасні підходи	10
1.2. Психологічні чинники розвитку емпатії в юнацькому віці.....	11
1.3. Гендерні та вікові особливості емпатійних проявів	14
Висновки до розділу 1	16
РОЗДІЛ 2.....	18
АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ	18
2.1. Емпатія як складова емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії	18
2.2. Соціально-психологічні чинники розвитку емпатії у старшокласників	19
2.3. Взаємозв'язок емпатії з просоціальною поведінкою та моральним становленням	21
Висновки до розділу 2.....	22
РОЗДІЛ 3.....	24
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМПАТІЇ У СТАРШОКЛАСНИКІВ	24
3.1. Методологія та методи дослідження	24
3.2. Результати діагностики рівня емпатії та їх аналіз	27
3.3. Корекційно-розвивальна програма «Серце розуміє» та практичні рекомендації	35
Висновки до розділу 3	38
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ	51

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- ЕІ** – емоційний інтелект
- ЗОШ** – загальноосвітня школа
- ЗСЖ** – здоровий спосіб життя
- КПТ** – когнітивно-поведінкова терапія
- М** – середнє арифметичне (Mean)
- НАПН** – Національна академія педагогічних наук
- p** – рівень статистичної значущості
- r** – коефіцієнт кореляції Пірсона
- СВ** – стандартне відхилення (Standard Deviation)
- t** – t-критерій Стьюдента
- ЦУЛ** – «Центр учбової літератури» (видавництво)
- d** – розмір ефекту за Дж. Коеном (Cohen's d)
- SPSS** – Statistical Package for the Social Sciences (програмне забезпечення)
- фМРТ** – функціональна магнітно-резонансна томографія
- ЕЕГ** – електроенцефалографія

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема розвитку емпатії у старшокласників сьогодні є особливо актуальною, адже сучасне суспільство дедалі більше орієнтується на швидку комунікацію, цифрові технології та індивідуальні досягнення. У таких умовах здатність розуміти емоційний стан іншої людини, співпереживати та будувати довірливі стосунки набуває особливого значення. Саме емпатія часто визначає якість міжособистісної взаємодії, рівень моральної зрілості та соціальної відповідальності молодшої людини.

Попри значну кількість наукових досліджень, питання психологічних чинників розвитку емпатії саме у старшому шкільному віці потребує подальшого уточнення. Особливої уваги заслуговують гендерні особливості емпатійних проявів, зв'язок емпатії з емоційним інтелектом та просоціальною поведінкою.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять праці вітчизняних та зарубіжних учених, присвячені проблемам емпатії (Л. П. Журавльова, Т. В. Коломієць, Т. П. Гаврилова, І. М. Юсупов, М. L. Hoffman, S. Baron-Cohen), емоційного інтелекту (Е. Л. Носенко, О. І. Власова, Н. В. Коврига), психології юнацького віку (О. В. Скрипченко, Р. В. Павелків, І. Д. Бех), просоціального розвитку особистості (Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова).

Об'єкт дослідження – емпатія як психологічний феномен у старшокласників.

Предмет дослідження – рівень розвитку емпатії та психологічні чинники, що детермінують її формування у старшокласників.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні рівня розвитку емпатії у старшокласників, визначенні психологічних чинників її формування та розробці практичних рекомендацій щодо розвитку емпатійних здібностей в освітньому середовищі.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що рівень розвитку емпатії у старшокласників має гендерну специфіку: дівчата демонструють статистично значущо вищі показники порівняно з юнаками за всіма шкалами емпатії. Емпатія тісно пов'язана з рівнем розвитку емоційного інтелекту та просоціальними тенденціями особистості. Часткові гіпотези: (1) найвищими показниками емпатії старшокласники відзначатимуться щодо близького оточення (батьків, друзів); (2) існує позитивний кореляційний зв'язок між рівнем емпатії, емоційним інтелектом та емоційною просоціальністю; (3) цілеспрямована корекційно-розвивальна робота здатна підвищити рівень емпатії у старшокласників.

Відповідно до мети та гіпотези сформульовано такі **завдання**:

- 1) здійснити теоретичний аналіз поняття емпатії в психологічній науці та охарактеризувати психологічні чинники розвитку емпатії в юнацькому віці;
- 2) проаналізувати гендерні та вікові особливості емпатійних проявів у старшокласників;
- 3) дослідити взаємозв'язок емпатії з просоціальною поведінкою та моральним становленням особистості в юнацькому віці;
- 4) розробити програму емпіричного дослідження та провести діагностику рівня емпатії у старшокласників;
- 5) розробити корекційно-розвивальну програму та практичні рекомендації щодо розвитку емпатії у старшокласників.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, систематизація, узагальнення та порівняльний аналіз наукової літератури); емпіричні (психодіагностичне тестування за стандартизованими методиками, анкетування, спостереження); методи математичної статистики (описова статистика, t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз Пірсона, розмір ефекту Cohen's d).

Наукова новизна отриманих результатів: здійснено комплексну систематизацію психологічних чинників розвитку емпатії у старшокласників

з урахуванням сучасних соціокультурних і цифрових умов; емпірично доведено характер взаємозв'язку між рівнем емпатії, емоційним інтелектом та типами просоціальної поведінки з використанням кількісної оцінки ефект-розміру (Cohen's d); уточнено уявлення про гендерну специфіку емпатійних проявів у юнацькому віці; дістали подальшого розвитку методичні засади розроблення корекційно-розвивальних програм для шкільних психологів.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічну природу емпатії як багатокomпонентного утворення та про систему чинників її розвитку в юнацькому віці; у систематизації зарубіжних і вітчизняних підходів до вивчення емпатії; у розробці критеріально-рівневої моделі розвитку емпатійних здібностей старшокласників.

Практичне значення роботи полягає в тому, що розроблена корекційно-розвивальна програма «Серце розуміє», практичні рекомендації для шкільних психологів, педагогів та батьків, а також діагностичний інструментарій можуть бути використані у практиці психологічного супроводу освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти, під час підготовки та підвищення кваліфікації шкільних психологів.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження за темою: «Рівень та психологічні чинники розвитку емпатії у старшокласників» доповідалися на XXIII Міжрегіональній науковій-практичній конференції молодих учених і аспірантів «ДОСЛІДЖЕННЯ МОЛОДИХ НАУКОВЦІВ У ГАЛУЗІ ГУМАНІТАРНИХ НАУК», яка відбулася 14 травня 2026 року.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з анотації українською та англійською мовами, переліку умовних скорочень, вступу, трьох розділів з висновками до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел (76 найменувань) та 5 додатків. Обсяг основного тексту – 47 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Поняття емпатії в психології: історія становлення та сучасні підходи

Поняття емпатії посідає особливе місце в психологічній науці як ключовий механізм міжособистісної взаємодії та морального розвитку особистості. Термін введений Е. Тітченером, який пов'язував емпатійне розуміння з внутрішнім наслідуванням і моторною імітацією [18, с. 45]. У психоаналітичній традиції З. Фройд розглядав емпатію як умову проникнення у внутрішній світ пацієнта, А. Адлер – як прояв соціального інтересу та особистісної зрілості [18, с. 48–49].

Гуманістична психологія відвела емпатії центральне місце: К. Роджерс визначав її як здатність точно й глибоко сприймати внутрішній світ іншого, «ніби перебуваючи в його шкірі», не втрачаючи власної ідентичності [18, с. 52]. Н. Айзенберг розрізнила емпатійне співпереживання та особистісний дистрес, показавши, що саме перше пов'язане з просоціальною поведінкою [71, с. 289]. Д. Бетсон підтвердив, що емпатія є самостійним джерелом альтруїстичної мотивації [71, с. 295].

У вітчизняній психології Л. П. Журавльова розглядає емпатію як інтегративну властивість, що охоплює три взаємопов'язані компоненти [18, с. 89–92]. Когнітивний компонент – здатність до децентрації, тобто прийняття перспективи іншого: без нього співпереживання залишається поверхневим. Афективний компонент – емоційний відгук зі збереженням усвідомлення, що джерело переживань поза власним досвідом; саме він є основою просоціальної

поведінки [71, с. 289]. Поведінковий компонент проявляється в конкретних діях підтримки та допомоги; С. П. Дерев'янка вважає інтеграцію всіх трьох компонентів ознакою сформованої емпатійної компетентності [14, с. 72].

Емпатія посідає ключове місце у структурі емоційного інтелекту: вона забезпечує розуміння емоційних станів інших і є необхідною умовою ефективною комунікації [14, с. 70–74]. В онтогенезі становлення емпатії має поступовий характер – від елементарного емоційного зараження у ранньому дитинстві до здатності співпереживати узагальненим соціальним групам у юнацькому віці (модель М. Хоффмана) [71, с. 158]. Таким чином, емпатія є важливою умовою просоціальної поведінки та моральної зрілості – особливо в юнацькому віці, коли відбувається активне становлення ціннісно-сміслової сфери.

Сучасні нейропсихологічні дослідження значно поглибили розуміння мозкових механізмів емпатії. Відкриття дзеркальних нейронів у 1990-х роках Дж. Різзолатті та його колегами підтвердило біологічну основу здатності до співпереживання: ці нейрони активуються не лише при виконанні певної дії, але й при спостереженні за виконанням тієї ж дії іншою людиною, створюючи нейрофізіологічну основу для розуміння намірів та емоцій іншого. Дослідження із застосуванням функціональної магнітно-резонансної томографії (фМРТ) демонструють залученість специфічних мозкових структур у процес емпатійного реагування: передньої цингулярної кори, інсули, мигдалеподібного тіла та верхньої скроневої борозни [70].

1.2. Психологічні чинники розвитку емпатії в юнацькому віці

Юнацький вік є критичним для формування емпатійних здібностей, оскільки саме в цей час відбуваються фундаментальні зміни в емоційній,

когнітивній та особистісній сферах. Чинники розвитку емпатії в цьому віці можна розподілити на кілька взаємопов'язаних груп.

Когнітивний розвиток. Перехід до стадії формальних операцій за Ж. Піаже створює передумови для децентрації – вміння побачити ситуацію з позиції іншої людини [23, с. 178]. Розвиток абстрактного мислення дозволяє розуміти, що одна подія може викликати різні емоції у різних людей залежно від їхнього досвіду та цінностей. Гіпотетико-дедуктивне мислення забезпечує розвиток предикативної емпатії – здатності передбачати переживання інших [49, с. 313]. Інтелектуальна та міжособистісна рефлексія дозволяють аналізувати власні думки й поведінку очима іншого, що безпосередньо пов'язано з емпатійним реагуванням [19, с. 20].

Емоційний розвиток та емоційний інтелект. Підвищена емоційна чутливість і розширення досвіду переживань у юнацькому віці стають основою для розуміння складних станів інших людей [60, с. 89]. Диференціація емоційної сфери – здатність розрізняти тонкі відтінки та змішані емоції – є необхідною умовою глибокого емпатійного розуміння [22, с. 98]. Емоційний інтелект (розпізнавання, розуміння, управління емоціями) тісно корелює з рівнем емпатії: старшокласники з його вищим рівнем точніше ідентифікують емоції за мімікою та інтонацією і здатні співпереживати без надмірного дистресу [16, с. 342; 45, с. 236–238].

Особистісний розвиток. Формування Я-концепції та ідентичності безпосередньо пов'язане з розвитком здатності до ідентифікації з іншими. Адекватна самоповага дозволяє не боятися контакту з негативними емоціями іншого, тоді як низька самоповага може призводити до захисних реакцій [57, с. 536–538]. Перехід на постконвенційний рівень морального розвитку (за Л. Колбергом) перетворює емпатію на внутрішній мотиватор морального вчинку: людина допомагає не через соціальні очікування, а через усвідомлення цінності іншої людини [71, с. 312–356].

Характер спілкування. Юнацька дружба з її взаємним розкриттям та відданістю створює можливості для глибокого емпатійного розуміння [23, с. 157–159]. Романтичні стосунки, з їхнім насиченим емоційним досвідом та необхідністю вирішувати конфлікти, також розвивають здатність бачити ситуацію очима іншого [11, с. 214–215; 56, с. 334].

Сімейне виховання. Емпатійне батьківство – чутливість до емоцій дитини, вербалізація почуттів, відкрита емоційна атмосфера в сім'ї – формує модель взаємодії, яку підліток переносить на стосунки з іншими [28, с. 46–49; 75, с. 104968]. Авторитарний або емоційно холодний стиль виховання гальмує розвиток емпатійних здібностей.

Шкільне середовище. Педагог, який демонструє емпатійне ставлення й використовує інтерактивні методи навчання – групову роботу, дискусії на морально-етичні теми, аналіз художньої літератури – створює умови для розвитку когнітивної та моральної емпатії учнів [8, с. 68–71; 36, с. 108–110].

Соціокультурний контекст і медіасередовище. Культурні цінності та традиції формують норми емпатійної поведінки, а гендерна соціалізація впливає на особливості її прояву: дівчата частіше отримують заохочення до емоційного вираження, юнаки – установку на стриманість [14, с. 70; 40, с. 91–92]. Медіасередовище діє суперечливо: якісний контент розширює емоційний досвід, тоді як домінування віртуального спілкування й кібербулінг знижують здатність розпізнавати невербальні сигнали [1, с. 16–17].

Просоціальний досвід. Участь у волонтерській діяльності є потужним стимулом для розвитку емпатії: безпосередній контакт із людьми, які потребують допомоги, актуалізує співпереживання й формує стійку просоціальну установку [52, с. 38–41].

Отже, розвиток емпатії в юнацькому віці детермінується комплексом взаємопов'язаних чинників, які функціонують у взаємодії, створюючи унікальну конфігурацію умов для кожної людини. Це потребує індивідуального підходу у психолого-педагогічній роботі.

1.3. Гендерні та вікові особливості емпатійних проявів

Вікова динаміка розвитку емпатії характеризується поступовим ускладненням структури та якісними трансформаціями на кожному етапі онтогенезу. У ранньому дитинстві переважає емоційне зараження без чіткого розмежування власних і чужих переживань. У дошкільному віці виникає справжнє співпереживання, дитина починає розуміти, що інші можуть відчувати інакше. Молодший шкільний вік збагачує емпатію через засвоєння моральних норм та розширення соціального досвіду. Підлітковий вік є суперечливим: розвиток рефлексії та децентрації створює сприятливі умови, але підлітковий егоцентризм може тимчасово знижувати емпатійну чутливість [23, с. 189; 5, с. 68]. Юнацький вік є сензитивним для зрілих форм емпатії – предикативної та моральної: старшокласники здатні співпереживати не лише близьким, а й узагальненим соціальним групам [49, с. 315]. Вікові особливості систематизовано у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1. Вікові особливості розвитку емпатії

Віковий період	Домінуючі форми емпатії	Характерні особливості	Чинники розвитку
Раннє дитинство (0–3 роки)	Емоційне зараження	Недиференційована емоційна реакція на стан іншого	Емоційний контакт з матір'ю
Дошкільний вік (3–6 років)	Афективна емпатія	Безпосереднє емоційне співпереживання, егоцентризм	Сюжетно-рольова гра, спілкування з однолітками
Молодший шкільний вік (6–10 років)	Когнітивна емпатія (початкові форми)	Розуміння емоцій за зовнішніми проявами, засвоєння норм	Навчальна діяльність, розширення соціального досвіду
Підлітковий вік (10–15 років)	Когнітивно-афективна емпатія	Розвиток рефлексії, підлітковий егоцентризм	Інтимно-особистісне спілкування

Юнацький вік (15–18 років)	Предикативна, моральна емпатія	Здатність прогнозувати переживання, моральна зрілість	Формування світогляду, професійне самовизначення
----------------------------	--------------------------------	---	--

Джерело: складено на основі [18, с. 134; 71, с. 178; 49, с. 312]

Як видно з таблиці 1.1, кожен віковий період характеризується специфічними формами емпатійних проявів, що зумовлено особливостями психічного розвитку на відповідному етапі онтогенезу.

Гендерні особливості емпатії зумовлені переважно соціалізаційними, а не біологічними чинниками. Більшість досліджень фіксують вищі показники самозвіту у дівчат, однак при використанні об'єктивних фізіологічних методів відмінності суттєво зменшуються [14, с. 71]. Гендерна соціалізація формує різні патерни вираження: дівчата отримують більше заохочень до емоційних проявів, тоді як хлопці засвоюють установку на стриманість [40, с. 91–92]. Це не означає нижчої здатності до емпатії у юнаків – лише інший спосіб її вияву (табл. 1.2, рис. 1.1).

Таблиця 1.2. Гендерні особливості емпатії у старшокласників

Параметр	Дівчата	Юнаки
Емоційна емпатія	Вища інтенсивність емоційного відгуку	Помірна інтенсивність, більша емоційна стриманість
Когнітивна емпатія	Розвинена здатність розпізнавати емоції за невербаліці	Схильність до раціонального аналізу ситуації
Предикативна емпатія	Краще прогнозування емоційних реакцій у міжособистісних ситуаціях	Краще прогнозування в інструментальних ситуаціях
Об'єкти емпатії	Широкое коло: друзі, сім'я, незнайомі люди, тварини	Переважно близьке оточення
Експресивність	Відкрите вираження співпереживання	Стримане вираження
Поведінкові прояви	Вербальна підтримка, втішання	Інструментальна допомога, вирішення проблеми

Джерело: складено на основі [66, с. 92; 14, с. 71; 69, с. 165]

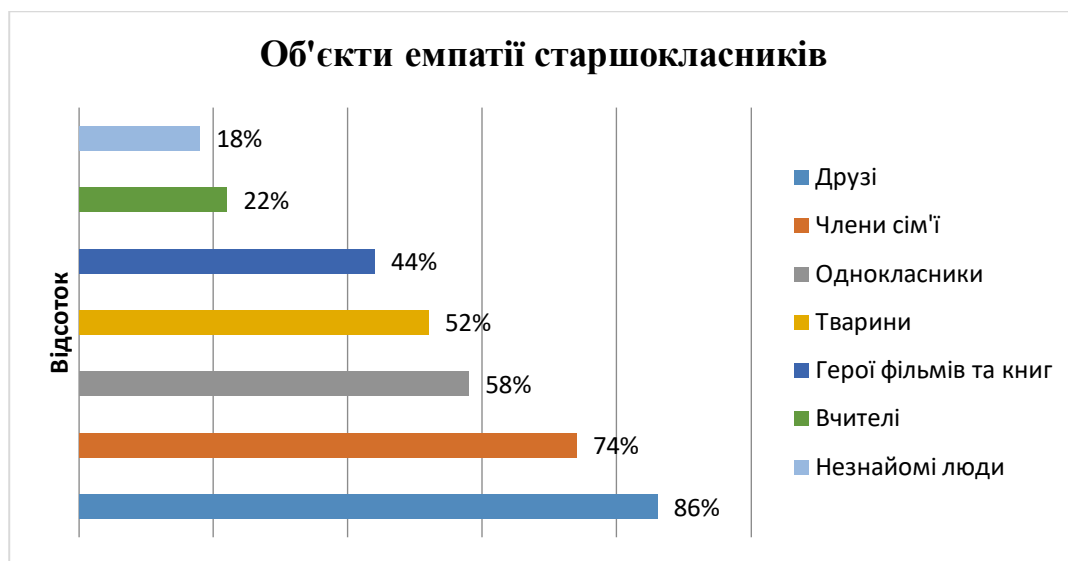


Рис. 1.1. Об'єкти емпатії старшокласників

Психологічна андрогінність корелює з найвищими показниками емпатії в обох статевих групах [66, с. 92]. Нейробіологічні дослідження виявили певні відмінності в мозковій активності при емпатійному реагуванні, проте вони незначні й перекриваються індивідуальною варіативністю [70]. Практичний висновок: для дівчат важливий розвиток емоційної регуляції (щоб емпатія не переростала в дистрес), для юнаків – створення безпечного середовища для емоційного самовираження.

Висновки до розділу 1

Аналіз наукової літератури засвідчив, що емпатія є складним інтегративним утворенням, яке охоплює три взаємопов'язані компоненти: когнітивний (здатність до децентрації та прийняття перспективи іншого), афективний (емоційний відгук із збереженням власної ідентичності) та поведінковий (готовність надати підтримку й допомогу). У сучасній

психологічній науці склалося кілька теоретичних підходів до вивчення цього феномену – когнітивний, емоційний та інтегративний, – кожен із яких відображає різні грані емпатійного реагування [18, с. 89–92; 71, с. 289].

Юнацький вік є сензитивним для становлення зрілих форм емпатії – передусім предикативної та моральної. Провідними чинниками, що детермінують цей процес, є когнітивний розвиток (насамперед децентрація та рефлексія), емоційний досвід, якість сімейного виховання, шкільне середовище й участь у просоціальній діяльності. Ці чинники не діють ізольовано: вони утворюють динамічну систему взаємовпливів, унікальну для кожної конкретної людини [23, с. 178–179; 28, с. 46–48; 52, с. 38–41].

Гендерні відмінності в рівні та якості емпатійного реагування зумовлені насамперед соціалізаційними, а не біологічними чинниками. Дівчата, як правило, демонструють вищу інтенсивність афективного відгуку та ширше коло об'єктів емпатії, тоді як юнаки частіше вдаються до стриманих форм реагування через засвоєні гендерні стереотипи. Психологічна андрогінність корелює з найвищими показниками емпатії в обох статевих групах [14, с. 70–71; 40, с. 91–92; 66, с. 92].

Для отримання валідних і повних даних про рівень емпатії у старшокласників доцільно застосовувати комплекс методів: стандартизовані психодіагностичні методики (опитувальник І. М. Юсупова, методика Н. Холла), структуроване спостереження та анкетування з подальшою математико-статистичною обробкою даних.

РОЗДІЛ 2

АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Емпатія як складова емоційного інтелекту та міжособистісної взаємодії

Концепція емоційного інтелекту (ЕІ), розроблена П. Селовеєм і Дж. Мейером та популяризована Д. Гоулманом, змінила уявлення про чинники успішності особистості. Емпатія є центральним елементом міжособистісного компоненту ЕІ: саме вона забезпечує розуміння емоційних станів інших і, відповідно, ефективність соціальної взаємодії. Е. Л. Носенко доводить, що ЕІ як інтегральна властивість особистості детермінує успішність соціальної адаптації та міжособистісної взаємодії, а емпатія виконує в цьому процесі функцію соціального пізнання [45, с. 102]. О. І. Власова підтверджує, що емпатія є важливим предиктором розвитку соціального інтелекту [11, с. 178].

Л. П. Журавльова та Т. В. Коломієць показали, що рівень емпатії суттєво впливає на вибір когнітивних стилів міжособистісної взаємодії: особи з вищою емпатією гнучкіші, здатні адаптувати поведінку до партнера і використовують ширший комунікативний репертуар [19, с. 20]. Т. В. Коломієць виділяє три типи емпатійного реагування: емоційне співпереживання (ті самі емоції), емоційне співчуття (співзвучні, але інші емоції) і когнітивне розуміння без сильного емоційного відгуку [34, с. 157]. Надмірна залученість може призводити до дистресу, тоді як суто когнітивне розуміння сприймається партнером як байдужість – ефективна взаємодія потребує балансу між цими типами [34, с. 159].

Емпіричні дослідження підтверджують: учні з розвиненою емпатією частіше обирають конструктивні стратегії вирішення конфліктів – співпрацю

й компроміс, – демонструють кращу соціальну адаптацію та формують сприятливіший психологічний клімат у класі [56, с. 334; 35, с. 305; 6, с. 113–114]. Взаємозв'язок емпатії та комунікативних навичок є двостороннім: емпатія сприяє розвитку активного слухання, а ефективні комунікативні навички відкривають можливості для повнішого вираження співпереживання [8, с. 69].

2.2. Соціально-психологічні чинники розвитку емпатії у старшокласників

Розвиток емпатії у старшокласників детермінується комплексом соціально-психологічних чинників, що функціонують на чотирьох рівнях (таблиця 2.1).

На макросоціальному рівні визначальну роль відіграють культурні цінності та медіасередовище. Глобалізація та цифровізація розширюють можливості для міжкультурної комунікації, але одночасно посилюють індивідуалізм і конкурентність, що може знижувати емпатійність [1, с. 15–16]. Медіа суперечливо впливають на розвиток емпатії: якісний документальний і художній контент сприяє її розвитку, тоді як домінування поверхового спілкування і кібербулінг – гальмують [8, с. 70].

На мезосоціальному рівні ключову роль відіграє освітнє середовище. У школах з атмосферою взаємоповаги та демократичним педагогічним стилем учні демонструють вищий рівень емпатії; авторитарний стиль, навпаки, її пригнічує [8, с. 68–69]. Участь у волонтерських проектах є потужним стимулом для розвитку просоціальних якостей і емпатії через безпосередній контакт з тими, хто потребує допомоги [52, с. 40–41]. Однолітковий колектив із нормами взаємодопомоги сприяє формуванню емпатійної культури спілкування [23, с. 178].

На мікросоціальному рівні провідним чинником є сімейне виховання. Емпатійне батьківство – чутливість до почуттів дитини, тепла емоційна атмосфера, спільне обговорення переживань – формує модель взаємодії, яка переноситься на стосунки поза сім'єю [28, с. 46–49; 75, с. 104968]. Дослідження Я. Ма, К. Ма та М. Чена підтвердили: батьківська підтримка впливає на розвиток емпатії підлітків через формування цілісності особистості та відчуття зв'язку з іншими [75, с. 104968].

Таблиця 2.1. Соціально-психологічні чинники розвитку емпатії у старшокласників

Рівень	Чинники	Механізми впливу	Емпіричні показники
Макросоціальний	Культурні цінності, медіасередовище, соціальні норми	Соціальне навчіння, інтеріоризація норм	Домінуючі цінності в суспільстві, контент медіа
Мезосоціальний	Освітнє середовище, педагогічний стиль, однолітковий колектив	Моделювання, ідентифікація, групові норми	Психологічний клімат у школі, характер міжособистісних стосунків
Мікросоціальний	Сімейне виховання, батьківське ставлення, сімейні стосунки	Емоційний зв'язок, прив'язаність, ідентифікація	Стиль батьківського виховання, якість стосунків
Індивідуально-психологічний	Емоційний інтелект, рефлексія, моральний розвиток	Когнітивна обробка, емоційна регуляція	Рівень EI, здатність до рефлексії

Джерело: складено автором на основі аналізу джерел [8; 19; 28; 52; 75]

Просоціальний досвід і релігійні цінності також виступають чинниками розвитку емпатії через формування норм турботи та відповідальності за інших [26, с. 67; 52, с. 41]. В цілому, чинники різних рівнів функціонують у взаємодії, що потребує системного підходу при розробці програм розвитку емпатії.

2.3. Взаємозв'язок емпатії з просоціальною поведінкою та моральним становленням

Тісний взаємозв'язок між здатністю до емпатії та готовністю до просоціальної поведінки підтверджений численними теоретичними концепціями й емпіричними дослідженнями. Р. В. Павелків та Н. В. Корчакова визначають емпатію як ключовий механізм просоціальної спрямованості: відчуваючи потребу іншого, людина отримує внутрішній мотив до допомоги [52, с. 127].

Модель емпатії-альтруїзму Д. Бетсона стверджує, що емпатійне переживання породжує справжню альтруїстичну мотивацію – бажання допомогти заради блага іншого, а не для зменшення власного дискомфорту [71, с. 289]. К. Сілке та інші виявили двосторонній зв'язок: емпатія стимулює просоціальну поведінку, а просоціальний досвід, своєю чергою, поглиблює здатність до співпереживання [74, с. 425]. Механізмами такого впливу є: точна ідентифікація потреби іншого, емоційна мотивація до дії та формування моральної ідентичності – уявлення про себе як людину, що дбає про інших [52, с. 130; 3, с. 67].

Різні типи емпатії пов'язані з різними формами просоціальної поведінки (таблиця 2.2):

Таблиця 2.2. Взаємозв'язок типів емпатії з формами просоціальної поведінки

Тип емпатії	Характеристика	Форми просоціальної поведінки	Приклади
Афективна	Безпосереднє емоційне співпереживання	Емоційна підтримка, втішання	Підтримка друга у складній ситуації
Когнітивна	Розуміння точки зору іншого	Порада, посередництво у конфлікті	Допомога у вирішенні проблеми
Предикативна	Передбачення переживань іншого	Превентивна допомога, турбота	Запобігання ситуаціям, що

			можуть завдати болю
Моральна	Співпереживання з позиції моральних цінностей	Захист прав, відстоювання справедливості	Захист жертви булінгу

Джерело: складено автором на основі аналізу джерел [52, с. 134; 71, с. 289]

М. Хоффман обґрунтував, що емпатія є афективною основою моральності: здатність відчувати переживання іншого уможливорює інтерналізацію моральних норм і формує внутрішні регулятори поведінки [71, с. 312]. І. Д. Бех підкреслює: моральне виховання досягає мети лише тоді, коли спирається не лише на когнітивне засвоєння норм, а й на емоційні переживання [3, с. 234]. У юнацькому віці перехід на постконвенційний рівень морального розвитку (за Л. Колбергом) перетворює емпатію на стрижень моральної ідентичності та гуманістичних цінностей. Дослідження Н. В. Корчакової підтверджують: розвиток емпатії як основи просоціальної поведінки потребує цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи, передусім через рефлексію власних переживань, аналіз моральних дилем і участь у волонтерській діяльності [37, с. 38; 52, с. 156–158].

Висновки до розділу 2

Емпатія посідає центральне місце у структурі міжособистісного емоційного інтелекту, виконуючи функцію соціальної перцепції та комунікативного регулятора. Учні з вищим рівнем емпатії частіше обирають конструктивні стратегії розв'язання конфліктів – співпрацю та компроміс, – легше адаптуються в нових соціальних середовищах і формують більш сприятливий психологічний клімат у класі [19, с. 20; 45, с. 102; 56, с. 334].

Розвиток емпатії у старшокласників визначається системою чинників, що функціонують на чотирьох рівнях: макросоціальному (культурні цінності,

медіасередовище), мезосоціальному (стиль педагогічної взаємодії, однолітковий колектив), мікросоціальному (якість сімейних стосунків, емпатійне батьківство) та індивідуально-психологічному (рівень ЕІ, рефлексія, темперамент). Найвагомішими медіаторами залишаються сімейне виховання та шкільне середовище [8, с. 68–71; 28, с. 46–49; 75].

Між емпатією та просоціальною поведінкою існує двосторонній зв'язок: емпатійні переживання мотивують до допомоги, а досвід просоціальної діяльності, своєю чергою, поглиблює здатність до співпереживання. Афективна емпатія найтісніше пов'язана з емоційною підтримкою, когнітивна – з порадою й посередництвом, моральна – із захистом прав та відстоюванням справедливості [52, с. 127–130; 74, с. 424–426].

За концепцією М. Хоффмана, емпатія є афективною основою моральності: здатність емоційно відгукуватися на переживання іншого уможлиблює інтерналізацію моральних норм і формує внутрішню мотивацію морально зрілих учинків. На постконвенційному рівні розвитку, характерному для юнацького віку, емпатія стає стрижнем моральної ідентичності особистості [3, с. 234; 71, с. 312–356].

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМПАТІЇ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

3.1. Методологія та методи дослідження

Емпіричне дослідження організовано відповідно до особистісно-орієнтованого підходу та принципів наукової психології. Мета – виявити рівень розвитку емпатії у старшокласників, встановити гендерні особливості та визначити взаємозв'язки між емпатією, емоційним інтелектом і просоціальними тенденціями. Дослідження проводилося на базі Бахмутської загальноосвітньої школи I-III ступенів №24 з поглибленим вивченням окремих предметів та курсів Бахмутської міської ради Донецької області з вибіркою 50 учнів 10–11 класів (15–17 років): 23 дівчини (46 %) та 27 юнаків (54 %). Це дозволило провести порівняльний гендерний аналіз (табл. 3.1, рис. 3.1).

Емпіричні гіпотези дослідження: (Г1) більшість старшокласників матимуть середній та високий рівні емпатії; (Г2) дівчата демонструватимуть статистично значущо вищі показники емпатії порівняно з юнаками за всіма парціальними шкалами; (Г3) існуватиме позитивна кореляція між загальним рівнем емпатії, показниками емоційного інтелекту та типами просоціальних тенденцій; (Г4) вищі показники емпатії асоціюватимуться з переважанням альтруїстичної та емоційної просоціальності над публічною.

Таблиця 3.1 Характеристика вибірки дослідження

Параметр	Характеристика	Кількість осіб	Відсоток
Стать	Дівчата	23	46 %
	Юнаки	27	54 %
Вік	15 років	12	24 %
	16 років	21	42 %
	17 років	17	34 %
Клас	10 клас	26	52 %

	11 клас	24	48 %
Всього		50	100 %

Джерело: складено автором

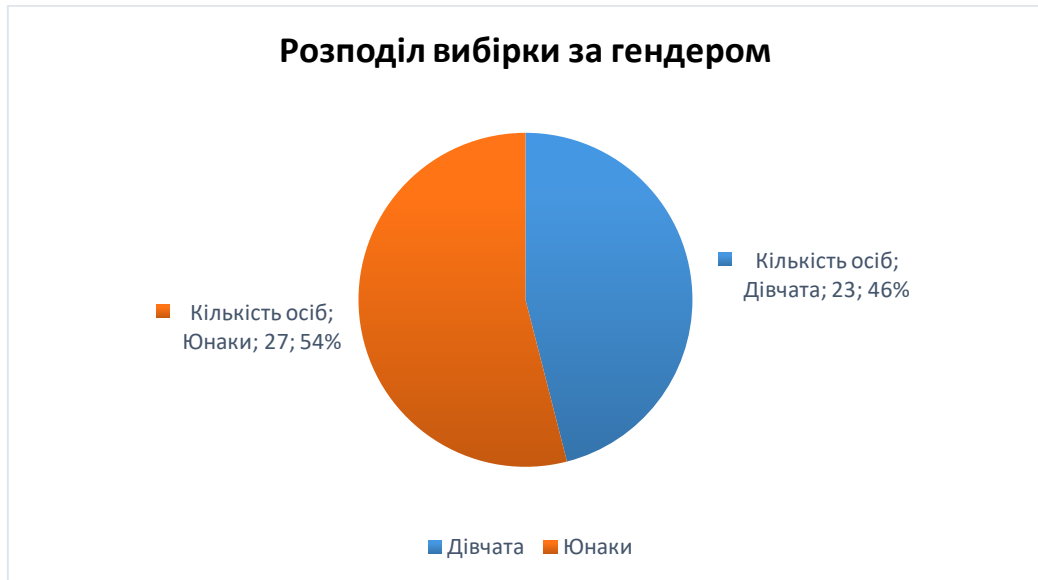


Рис. 3.1. Розподіл вибірки для дослідження за статтю

Вибірка є репрезентативною за статтю та віком, що дозволяє отримати достовірні результати та здійснити порівняльний аналіз.

Обґрунтування вибору методик. Для діагностики відібрано три стандартизовані методики та авторський інструментарій. Критеріями відбору виступали: (1) адаптованість українською мовою або використання у вітчизняних дослідженнях; (2) задовільні психометричні характеристики (надійність α Кронбаха не нижче 0,70, наявність даних про валідність); (3) відповідність віковій групі 15–17 років; (4) помірний обсяг (можливість проведення в межах одного навчального заняття); (5) теоретична відповідність концептуальному апарату дослідження. Розглядалися альтернативи: Індекс міжособистісної реактивності (IRI) М. Девіса, Empathy Quotient (EQ) С. Барон-Коена, Шкала емпатії А. Меграбяна. Перевага віддана методиці І. М. Юсупова

через її широке використання у вітчизняних дослідженнях та диференційоване вимірювання емпатії щодо різних об'єктів.

Методика діагностики рівня емпатії І. М. Юсупова (Додаток А) (36 тверджень, шестибальна шкала) дозволяє визначити загальний рівень емпатії та рівень емпатії до шести об'єктів (батьки, тварини, люди похилого віку, діти, герої художніх творів, незнайомі люди). Рівні загального показника: дуже високий (82–90 балів), високий (63–81), середній (37–62), низький (12–36), дуже низький (до 11) [64, с. 56–57]. Показники надійності методики: α Кронбаха = 0,79.

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла (Додаток Б) (30 тверджень, шкала від -3 до +3) визначає п'ять парціальних показників ЕІ: емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших. Інтегральний рівень: 70+ балів – високий, 40–69 – середній, до 39 – низький [45, с. 234–235]. Показники надійності за адаптацією Носенко і Ковриги: α Кронбаха = 0,84.

Опитувальник просоціальних тенденцій Г. Карло та Б. Рандалла в адаптації Н. В. Корчакової (Додаток В), (23 твердження, п'ятибальна шкала Лайкерта) включає шість шкал: публічна, анонімна, альтруїстична, емоційна, ургентна та комплаєнтна просоціальність [52, с. 289–290]. Показник надійності: α Кронбаха від 0,72 до 0,83 за різними субшкалами.

Авторська анкета (12 питань: 8 закритих і 4 відкритих) спрямована на виявлення суб'єктивних уявлень старшокласників про емпатію, самооцінки власного рівня та чинників, що її визначають.

Метод спостереження здійснювався протягом двох тижнів за структурованою схемою, що фіксувала особливості емпатійного реагування учнів у навчальній діяльності та міжособистісній взаємодії.

Процедура дослідження охоплювала три етапи: підготовчий (отримання дозволів, встановлення контакту, роз'яснення мети та конфіденційності); основний (групове тестування тривалістю 70–80 хв, спостереження);

аналітичний (обробка даних у MS Excel: описова статистика, t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, кореляція Пірсона, розмір ефекту Cohen's d; контент-аналіз відкритих відповідей анкети). Усі дані зберігалися у знеособленому вигляді; дотримано принципи добровільності та конфіденційності [28, с. 70].

3.2. Результати діагностики рівня емпатії та їх аналіз

Результати емпіричного дослідження рівня емпатії у старшокласників було піддано ретельному кількісному та якісному аналізу. У цьому підрозділі представлено основні результати діагностики за кожною методикою з відповідною інтерпретацією та порівняльним аналізом показників у різних групах досліджуваних.

Гендерний аналіз засвідчив вищі показники у дівчат за всіма шкалами. Зв'язки з емоційним інтелектом та просоціальністю виявлено як позитивні та статистично значущі (табл. 3.2).

Таблиця 3.2. Розподіл старшокласників за рівнями емпатії (за методикою І. М. Юсупова)

Рівень емпатії	Діапазон балів	Кількість осіб	Відсоток
Дуже високий	82–90	3	6 %
Високий	63–81	18	36 %
Середній	37–62	26	52 %
Низький	12–36	3	6 %
Дуже низький	менше 11	0	0 %
Всього		50	100 %

Джерело: результати власного дослідження

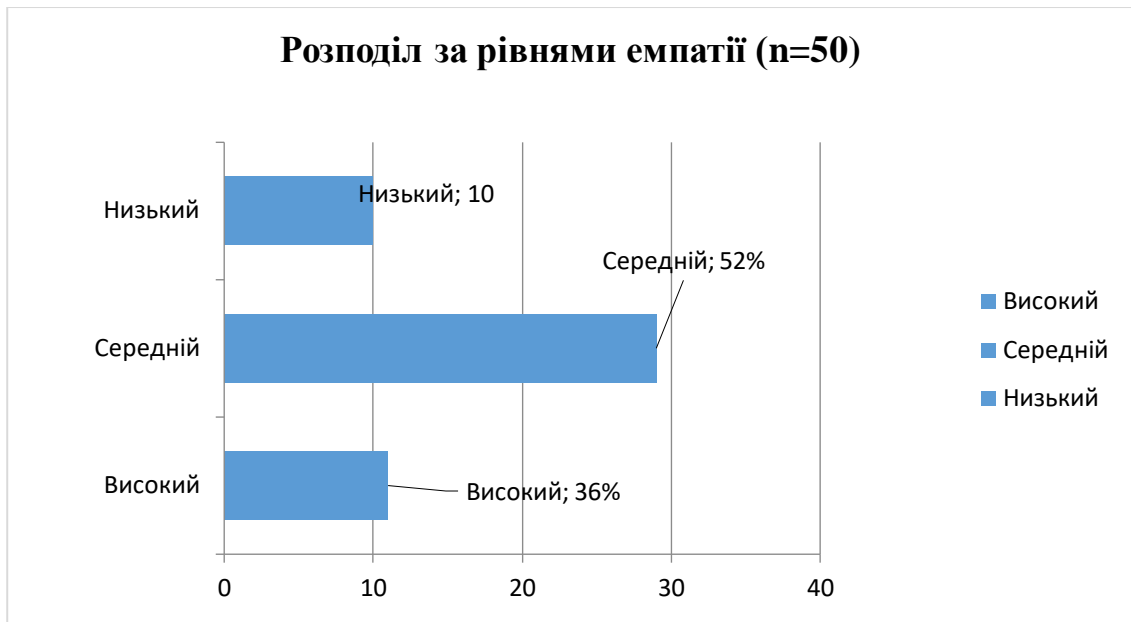


Рис. 3.2. Розподіл респондентів за рівнями емпатії

Аналіз парціальних показників емпатії до різних об'єктів виявив специфічні особливості емпатійного реагування старшокласників. Найвищі показники емпатії зафіксовано стосовно батьків (середній бал 22,8) та друзів, що входять до категорії незнайомих або малознайомих людей у методиці (середній бал 24,1). Це пояснюється значущістю цих соціальних об'єктів для юнацького віку, коли відносини з батьками та однолітками є провідними [23, с. 156].

Високі показники емпатії виявлено також стосовно дітей (середній бал 19,4) та героїв художніх творів (середній бал 18,7). Емпатія до дітей може бути пов'язана з актуалізацією турботи, захисту, що є важливими соціальними мотивами в цьому віці. Емпатія до героїв художніх творів свідчить про розвинену уяву, здатність до ідентифікації з персонажами, що є ознакою емоційної зрілості [34, с. 157].

Дещо нижчі показники отримано за шкалами емпатії до людей похилого віку (середній бал 16,3) та тварин (середній бал 15,8). Це може бути пов'язано з меншим безпосереднім досвідом взаємодії з цими об'єктами, а також з

особливостями вікового розвитку, коли в центрі уваги перебувають стосунки з однолітками [49, с. 318].

Гендерні особливості емпатії проаналізовано шляхом порівняння показників дівчат та юнаків (табл. 3.3).

Таблиця 3.3. Порівняння показників емпатії у дівчат та юнаків

Показник	Дівчата (n = 23) M (CB)	Юнаки (n = 27) M (CB)	t-критерій	Рівень значущості
Загальний рівень емпатії	65,2 (10,8)	51,8 (11,2)	6,58	p < 0,001
Емпатія до батьків	25,4 (3,2)	20,6 (4,1)	4,67	p < 0,001
Емпатія до тварин	17,8 (2,9)	14,2 (3,4)	4,01	p < 0,001
Емпатія до людей похилого віку	17,9 (2,7)	15,0 (3,2)	3,45	p < 0,01
Емпатія до дітей	21,2 (3,1)	17,9 (3,8)	3,39	p < 0,01
Емпатія до героїв художніх творів	20,6 (3,4)	17,1 (3,9)	3,37	p < 0,01
Емпатія до незнайомих людей	26,8 (4,2)	21,8 (4,7)	3,96	p < 0,001

***Примітка:** M – середнє арифметичне; CB – стандартне відхилення; d (Cohen) – розмір ефекту: загальний рівень d = 1,21; до батьків d = 1,28; до тварин d = 1,14; до незнайомих d = 1,13; до дітей d = 0,97; до людей похилого віку d = 0,99; до героїв творів d = 0,95. Усі ефекти великі (d > 0,80; за Дж. Коеном, 1988).*

Джерело: результати власного дослідження

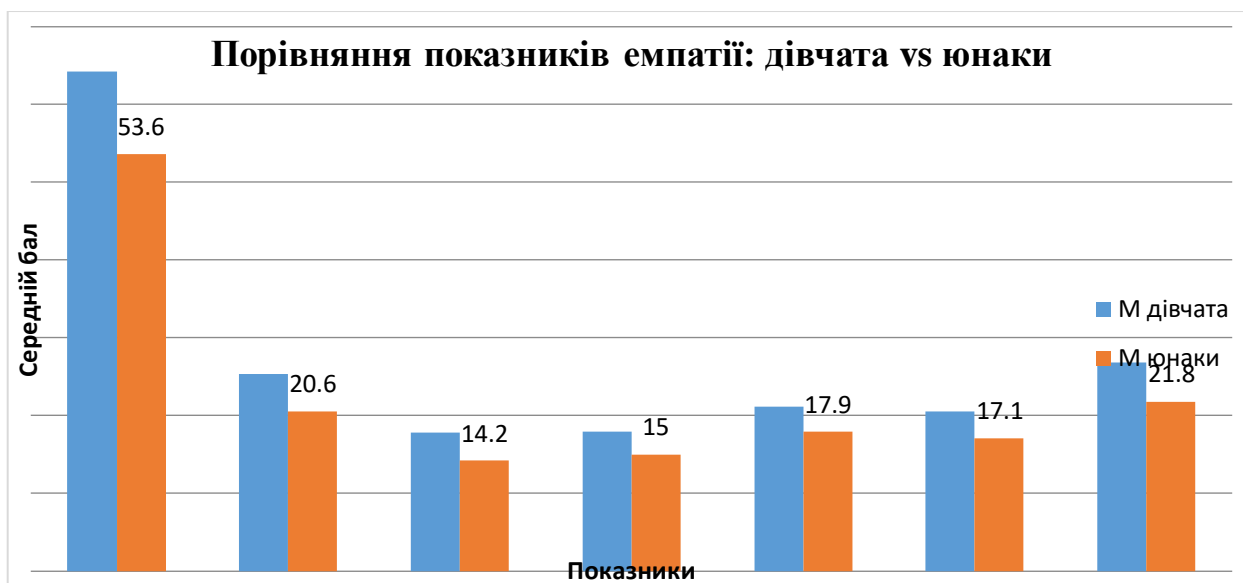


Рис. 3.3. Порівняльний аналіз показників емпатії за гендером

Як видно з таблиці 3.3 та рис. 3.3, дівчата демонструють статистично значущо вищі показники емпатії порівняно з юнаками за всіма шкалами методики. Найбільш виражені відмінності виявлено за шкалами емпатії до батьків, тварин та незнайомих людей.

Розмір ефекту Cohen's d для загального показника емпатії становив 1,21, що відповідає великому ефекту ($d > 0,80$ за Дж. Коеном, 1988). Це свідчить про практичну значущість виявлених гендерних відмінностей, а не лише їх статистичну достовірність.

Результати діагностики емоційного інтелекту за методикою Н. Холла (Додаток Б) засвідчили, що старшокласники мають переважно середній рівень розвитку емоційного інтелекту. Середній інтегральний показник становив 52,7 балів при стандартному відхиленні 14,6 балів. Високий рівень емоційного інтелекту виявлено у 22 % досліджуваних, середній – у 58 %, низький – у 20 %.

Аналіз парціальних показників емоційного інтелекту виявив, що найбільш розвиненими компонентами є емоційна обізнаність (середній бал 11,4) та емпатія (середній бал 10,8). Найменш розвиненими виявилися

управління власними емоціями (середній бал 8,9) та розпізнавання емоцій інших людей з метою впливу на них (середній бал 9,2). Це свідчить про те, що старшокласники краще усвідомлюють власні емоції та здатні співпереживати іншим, але мають труднощі з регуляцією емоційної сфери [42, с. 170].

Порівняльний аналіз показників емоційного інтелекту у дівчат та юнаків (рис. 3.4) виявив статистично значущі відмінності за шкалами емпатії (дівчата $M = 12,3$; юнаки $M = 9,5$; $t = 3,21$; $p < 0,01$) та емоційної обізнаності (дівчата $M = 12,8$; юнаки $M = 10,2$; $t = 2,89$; $p < 0,01$). За іншими шкалами статистично значущих відмінностей не виявлено, що свідчить про більшу диференціацію гендерних особливостей саме в емпатійному компоненті емоційного інтелекту [9, с. 50].



Рис. 3.4. Розподіл старшокласників за рівнями емоційного інтелекту

Кореляційний аналіз виявив статистично значущий позитивний зв'язок між загальним показником емпатії за методикою І. М. Юсупова (Додаток А) та показником емпатії за методикою Н. Холла (Додаток Б) ($r = 0,68$; $p < 0,001$), що підтверджує валідність обох методик та свідчить про узгодженість результатів. Також виявлено значущі кореляції між загальним рівнем емпатії та інтегральним показником емоційного інтелекту ($r = 0,54$; $p < 0,001$), що

підтверджує теоретичні уявлення про емпатію як важливий компонент емоційного інтелекту [45, с. 102].

Результати діагностики за опитувальником просоціальних тенденцій (рис. 3.5) засвідчили, що найбільш вираженими типами просоціальної поведінки у старшокласників є емоційна просоціальність (середній бал 14,8) та комплаєнтна просоціальність (середній бал 10,4). Це означає, що старшокласники найчастіше надають допомогу в емоційно насичених ситуаціях, коли бачать, що хтось засмучений, та на прохання інших людей [52, с. 156].

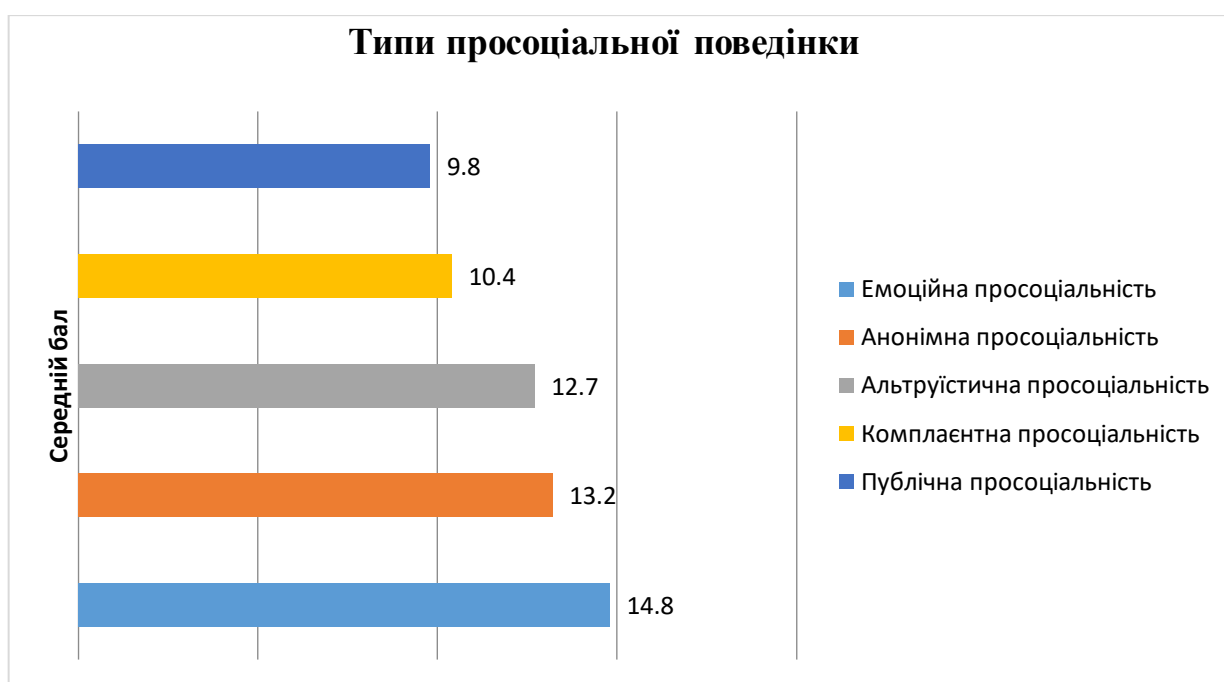


Рис. 3.5. Типи просоціальної поведінки старшокласників

Анонімна просоціальність (середній бал 13,2) та альтруїстична просоціальність (середній бал 12,7) виражені дещо менше, що може свідчити про те, що просоціальна поведінка старшокласників частково мотивована потребою в соціальному схваленні. Найменш вираженою виявилася публічна просоціальність (середній бал 9,8), що є позитивним показником, оскільки свідчить про щирість мотивів допомоги [52, с. 158].

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі позитивні зв'язки між рівнем емпатії та різними типами просоціальної поведінки. Найсильніший зв'язок виявлено між емпатією та емоційною просоціальністю ($r = 0,71$; $p < 0,001$), що цілком закономірно, оскільки саме здатність співпереживати спонукає до допомоги в емоційних ситуаціях. Також виявлено значущі кореляції з альтруїстичною просоціальністю ($r = 0,58$; $p < 0,001$) та анонімною просоціальністю ($r = 0,49$; $p < 0,01$). Зв'язок з публічною просоціальністю виявився найслабшим ($r = 0,23$; $p > 0,05$), що підтверджує: справжня емпатія мотивує до безкорисної допомоги, а не до демонстративних проявів [74, с. 426].

Результати анкетування виявили, що лише 34 % старшокласників добре знають поняття «емпатія», 48 % щось чули, 18 % – не знайомі з ним. Водночас аналіз відкритих відповідей продемонстрував інтуїтивно правильне розуміння: 32 % – «відчувати те, що відчуває інша людина», 28 % – «співпереживання», 24 % – «розуміння почуттів». 80 % досліджуваних зазначили бажання розвивати емпатійні здібності. Серед перешкод: зосередженість на власних проблемах (58 %), втома (44 %), невміння виразити співчуття (32 %), страх здатися слабким (24 % юнаків). Найчастіше підтримку старшокласники надають через вислуховування (78 %), втішання (68 %), конкретні поради (46 %) [7, с. 210].

Результати спостережень підтвердили дані опитувань: учні з вищими показниками емпатії частіше ініціюють підтримку й демонструють щирі радість за успіхи однокласників. Виявлено ситуативну варіативність – емпатія значно залежить від характеру стосунків між учасниками взаємодії. Деякі учні з високою емпатією утримувалися від її вираження через страх негативної оцінки однолітків, що особливо стосувалося юнаків [18, с. 134].

Результати кореляційного аналізу представлено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4. Кореляційні зв'язки між показниками емпатії, емоційного інтелекту та просоціальної поведінки

Показники	1	2	3	4	5	6
1. Загальний рівень емпатії	1					
2. Емпатія (за Н. Холлом)	0,68***	1				
3. EI (інтегральний)	0,54***	0,72***	1			
4. Емоційна просоціальність	0,71***	0,64***	0,58***	1		
5. Альтруїстична просоціальність	0,58***	0,52**	0,46**	0,67***	1	
6. Анонімна просоціальність	0,49**	0,44*	0,38*	0,54***	0,61***	1

Примітка: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

Джерело: результати власного дослідження

Кореляційний аналіз підтвердив найсильніший зв'язок між емпатією та емоційною просоціальністю ($r = 0,71$; $p < 0,001$), що підтверджує роль емпатії як мотиваційного чинника просоціальної поведінки. Між рівнями емпатії в 10-х та 11-х класах статистично значущих відмінностей не виявлено, хоча простежувалася тенденція до дещо вищих показників у старших учнів – вірогідно, внаслідок більшого рефлексивного досвіду. Загалом, результати підтвердили теоретичні положення про емпатію як багатоконпонентне утворення й виявили певні проблемні аспекти: недостатню регуляцію емпатійних переживань у частини учнів та вибірковість емпатії, обмеженої близьким оточенням [74, с. 426].

Обмеження дослідження. До обмежень дослідження належать: по-перше, опора переважно на методики самозвіту, що підвищує ризик соціальної бажаності відповідей, особливо за шкалами просоціальності та емпатії [64, с. 55]; по-друге, обмежена вибірка ($n = 50$), яка не дозволяє виявити складніші взаємозв'язки між змінними – результати мають попередній характер і потребують перевірки на розширеній вибірці; по-третє, крос-секційний дизайн дослідження не дозволяє відстежити лонгітюдну динаміку показників. З

огляду на це, розроблена корекційно-розвивальна програма «Серце розуміє» потребує апробації у форматі схеми «до – після» на контрольній та експериментальній групах.

3.3. Корекційно-розвивальна програма «Серце розуміє» та практичні рекомендації

Корекційно-розвивальну програму «Серце розуміє» розроблено на основі результатів емпіричного дослідження. Її спрямованість визначається трьома цілями: розвитком когнітивного, афективного та поведінкового компонентів емпатії; корекцією виявлених труднощів; формуванням стійкої просоціальної поведінки.

Обґрунтування. За результатами дослідження: 6 % учнів мають низький рівень емпатії; юнаки стабільно демонструють нижчі показники через гендерні стереотипи; 66 % не можуть чітко визначити поняття «емпатія»; 58 % вказали на зосередженість на власних проблемах як головну перешкоду; виявлено дефіцит навичок емоційної регуляції та збереження меж при контакті з переживаннями інших [7, с. 210; 14, с. 134–140; 40, с. 91–92].

Мета, завдання та умови. Мета – розвиток усіх трьох компонентів емпатії, подолання гендерних стереотипів, формування просоціальних патернів. Програма розрахована на учнів 10–11 класів (групи 10–15 осіб, ведучий – шкільний психолог), складається з 10 занять тривалістю 1,5 години кожне (1–2 рази на тиждень) [63, с. 157].

Кожне заняття має тричастинну структуру: вступ (10 хв) – ритуал початку та перевірка рефлексивного завдання; основна частина (60 хв) – психоедукація, вправа або рольова гра, груповий обмін; завершення (20 хв) – рефлексія та завдання для самоспостереження.

Тематика занять охоплює: знайомство з природою емпатії (зан. 1); розпізнавання емоцій через «Емоційну пантоміму» та «Емоційний словник»

(зан. 2); усвідомлення власних почуттів через «Щоденник емоцій» (зан. 3); прийняття перспективи іншого через техніку «Три позиції сприймання» (зан. 4); деконструкцію гендерних стереотипів щодо чоловічих емоцій (зан. 5); активне слухання у парних вправах (зан. 6); розмежування емпатії та злиття – профілактику дистресу (зан. 7); просоціальну поведінку через рольові ігри та вправу «Лист підтримки» (зан. 8); розширення кола емпатії на різні соціальні групи через «Хто вони?» (зан. 9); підсумкову діагностику та індивідуальний план розвитку (зан. 10) [18, с. 45–53; 19, с. 20; 40, с. 91–92; 37, с. 38; 63, с. 157–160].

Методичний арсенал поєднує психоедукацію, рольові ігри, арт-терапевтичні прийоми, техніки КПТ (децентрація, аналіз переконань) та рефлексивні методи. Додатково: для педагогів – семінар «Емпатійний клімат у класі» [8, с. 68–71]; для батьків – інформаційна зустріч [28, с. 46–49]. Оцінювання здійснюється за схемою «до – після» за методиками І. М. Юсупова (Додаток А) та Н. Холла (Додаток Б) [64, с. 56–57; 45, с. 234–235].

Практичні рекомендації щодо розвитку емпатії у старшокласників

На підставі результатів емпіричного дослідження розроблено практичні рекомендації для ключових учасників освітнього процесу, які можуть сприяти цілеспрямованому розвитку емпатійних здібностей старшокласників.

Рекомендації для шкільних психологів:

1) проводити систематичну діагностику рівня емпатії серед старшокласників з використанням валідизованих методик (І. М. Юсупова, Н. Холла), охоплюючи всі учнівські групи 10–11 класів;

2) впроваджувати корекційно-розвивальну програму «Серце розуміє» у форматі регулярних тренінгових занять протягом навчального року, приділяючи окрему увагу групам ризику (6 % учнів з низькими показниками);

3) організувати індивідуальну психологічну роботу зі старшокласниками, які демонструють надмірну емпатійну чутливість з ризиком дистресу, з фокусом на розвитку навичок емоційної саморегуляції;

4) розробляти та проводити тематичні зустрічі з гендерно-диференційованим підходом: для юнаків – безпечне середовище для емоційного самовираження, для дівчат – навички збереження психологічних меж;

5) співпрацювати з педагогами та батьками у форматі систематичних консультацій, семінарів, спільних проєктів зі створення емпатійного клімату в школі;

6) використовувати арт-терапевтичні та когнітивно-поведінкові техніки у груповій роботі для формування здорових патернів емпатійної взаємодії.

Рекомендації для педагогів:

1) створювати на уроках атмосферу взаємоповаги та психологічної безпеки, де учні можуть вільно виражати свої почуття й думки без страху осуду;

2) активно використовувати інтерактивні методи навчання (групові дискусії, дебати, мозкові штурми, аналіз моральних дилем), що стимулюють децентрацію та прийняття перспективи іншого;

3) включати у зміст навчальних дисциплін (література, історія, громадянська освіта) матеріали, що актуалізують емпатійне сприйняття – аналіз переживань літературних героїв, історичних постатей, представників різних культур;

4) демонструвати власним прикладом емпатійне ставлення до учнів: активне слухання, визнання емоцій, підтримку у складних ситуаціях;

5) запроваджувати практики «класних годин емпатії», на яких обговорюються реальні ситуації міжособистісної взаємодії, конфлікти та способи їх конструктивного вирішення;

б) підтримувати волонтерські ініціативи учнів, які розвивають емпатійний досвід через безпосередню взаємодію з людьми, які потребують допомоги.

Рекомендації для батьків:

1) створювати у родині атмосферу відкритого емоційного спілкування, коли підліток відчуває безпеку виражати свої почуття;

2) вербалізувати власні емоції та переживання, демонструючи приклад здорового емоційного самовираження;

3) уникати знецінення переживань дитини («це дрібниці», «перерости»), натомість визнавати її почуття та підтримувати у складних ситуаціях;

4) спільно обговорювати моральні ситуації, переглянуті фільми, прочитані книги, акцентуючи увагу на переживаннях персонажів та їхніх мотивах;

5) підтримувати інтерес дитини до волонтерської діяльності, благодійності, турботи про тварин як досвіду практичного прояву емпатії;

б) підтримувати відмінності у способах емоційного вираження у дівчат і юнаків без нав'язування гендерних стереотипів («хлопці не плачуть»).

Висновки до розділу 3

Більшість старшокласників демонструють середній (52 %) та високий (36 %) рівень розвитку емпатії. Середній показник за методикою І. М. Юсупова (Додаток А) становить 58 балів (СВ = 9,8). Найвищі парціальні показники зафіксовано щодо батьків та однолітків, що відповідає провідному

значенню інтимно-особистісного спілкування в юнацькому віці. Лише 6 % учасників виявили низький рівень, що потребує цілеспрямованої психологічної роботи [18, с. 89–92; 64, с. 56–57].

За всіма шкалами методики І. М. Юсупова (Додаток А) виявлено статистично значущі гендерні відмінності на користь дівчат ($p < 0,01-0,001$). Найвиразніші відмінності стосуються емпатії до батьків ($t = 4,67$; $p < 0,001$), тварин ($t = 4,01$; $p < 0,001$) та незнайомих людей ($t = 3,96$; $p < 0,001$). Розмір ефекту Cohen's d для загального рівня емпатії становить 1,21, що відповідає великому ефекту та свідчить про практичну значущість виявлених відмінностей. Ці результати узгоджуються з теоретичними уявленнями про роль гендерної соціалізації у формуванні особливостей емпатійного реагування [14, с. 70–71; 40, с. 91–92].

Кореляційний аналіз підтвердив тісний позитивний зв'язок між рівнем емпатії та емоційним інтелектом ($r = 0,54$; $p < 0,001$), а також між емпатією та емоційною просоціальністю ($r = 0,71$; $p < 0,001$). Найбільш вираженими формами просоціальної поведінки виявилися емоційна ($M = 14,8$) та комплаєнтна ($M = 10,4$) просоціальність. Важливо, що 80 % старшокласників висловили готовність розвивати власні емпатійні здібності [52, с. 127–130; 74, с. 424–426].

Розроблена корекційно-розвивальна програма «Серце розуміє» (10 занять по 1,5 години) безпосередньо обґрунтована результатами проведеного дослідження й охоплює всі три компоненти емпатії. Спеціальне заняття з подолання гендерних стереотипів та схема оцінювання «до – після» роблять програму придатною для впровадження у практику роботи шкільного психолога. Практичні рекомендації для шкільних психологів, педагогів та батьків орієнтовані на системне створення емпатійного освітнього середовища [63, с. 157; 37, с. 38].

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження рівня та психологічних чинників розвитку емпатії у старшокласників дозволило виконати поставлені завдання та дійти таких висновків.

1. Здійснено теоретичний аналіз поняття емпатії в психологічній науці. Сучасна психологія розглядає емпатію як багатокомпонентне утворення, що включає когнітивний (розуміння емоційного стану іншого, прийняття його перспективи), афективний (емоційне співпереживання) та поведінковий (готовність надати допомогу) компоненти. Виявлено основні теоретичні підходи: когнітивний, емоційний та інтегративний.

2. Визначено та охарактеризовано психологічні чинники розвитку емпатії в юнацькому віці. Встановлено, що розвиток емпатії детермінується комплексом взаємопов'язаних чинників, які функціонують у взаємодії: когнітивний розвиток, розвиток рефлексії, емоційний інтелект, самосвідомість, моральний розвиток, особливості спілкування, сімейне виховання, шкільне середовище, соціокультурний контекст, медіасередовище та просоціальний досвід.

3. Проаналізовано гендерні та вікові особливості емпатійних проявів. Встановлено, що вікова динаміка характеризується поступовим ускладненням структури емпатії. Гендерні особливості зумовлені переважно соціалізаційними чинниками: дівчата демонструють вищу інтенсивність емоційного відгуку, розвинену здатність розпізнавати емоції за невербальними сигналами, відкрите вираження співпереживання, ширше коло об'єктів емпатії.

4. Розкрито роль емпатії як складової емоційного інтелекту. Емпатія є центральним елементом міжособистісного ЕІ, безпосередньо пов'язаним зі сприйняттям та розумінням емоцій інших людей. Виявлено тісні кореляційні

зв'язки між рівнем емпатії та загальним показником емоційного інтелекту ($r = 0,54$; $p < 0,001$).

5. Досліджено взаємозв'язок емпатії з просоціальною поведінкою. Підтверджено, що емпатія є ключовим механізмом формування просоціальної спрямованості особистості. Встановлено, що різні типи емпатії пов'язані з різними формами просоціальної поведінки: афективна емпатія – з емоційною підтримкою, когнітивна – з порадою та посередництвом, предикативна – з превентивною допомогою, моральна – із захистом прав та відстоюванням справедливості.

6. Розроблено програму емпіричного дослідження з використанням комплексу взаємодоповнюючих методів: методика І. М. Юсупова (Додаток А), методика Н. Холла (Додаток Б), опитувальник Г. Карло та Б. Рандалла в адаптації Н. В. Корчакової (Додаток В), авторська анкета, структуроване спостереження. У дослідженні взяли участь 50 старшокласників (23 дівчини та 27 юнаків) 15–17 років. Обробка даних здійснювалася методами описової статистики, t-критерію Стьюдента, кореляційного аналізу Пірсона з додатковим обчисленням розміру ефекту Cohen's d.

7. Встановлено, що більшість старшокласників демонструють середній (52 %) та високий (36 %) рівень розвитку емпатії. Середній бал за загальним показником емпатії становив 58 балів при стандартному відхиленні 9,8 балів. Виявлено статистично значущі гендерні відмінності: дівчата демонструють вищі показники емпатії порівняно з юнаками ($t = 6,58$; $p < 0,001$; $d = 1,21$ – великий ефект). Найбільш виражені відмінності зафіксовано за шкалами емпатії до батьків, тварин та незнайомих людей. Виявлено тісний позитивний зв'язок між загальним рівнем емпатії та показниками емоційного інтелекту ($r = 0,54$; $p < 0,001$), емоційної ($r = 0,71$; $p < 0,001$) та альтруїстичної ($r = 0,58$; $p < 0,001$) просоціальності. Результати анкетування засвідчили високий рівень мотивації до розвитку емпатійних здібностей (80 % старшокласників).

Гіпотеза дослідження повністю підтверджена: рівень розвитку емпатії у старшокласників має виражену гендерну специфіку, тісно пов'язаний з емоційним інтелектом та просоціальними тенденціями. Розроблена корекційно-розвивальна програма «Серце розуміє» може бути впроваджена у практику роботи шкільного психолога.

Перспективи подальших досліджень полягають у: (1) апробації програми «Серце розуміє» за схемою «до – після» на контрольній та експериментальній групах з кількісною оцінкою ефективності; (2) лонгітудному вивченні динаміки емпатії у старшокласників; (3) дослідженні впливу цифрового середовища та соціальних мереж на формування емпатії; (4) проведенні крос-культурних порівняльних досліджень; (5) розширенні вибірки до 150+ осіб для більш надійних статистичних висновків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алпатова О. В. Емпатія як фактор особистісного становлення. Психологічні перспективи. 2011. Вип. 17. С. 12–18.
2. Барчі Б., Медвідь А. Емоційний інтелект як медіатор конфліктної поведінки старшокласників: персоногенетичний підхід. Становлення особистості: персоногенетичний контекст : зб. тез доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Мукачєво, 23–24 квітня 2025 р.) / ред. кол. Л. І. Капітан та ін. Мукачєво : Вид-во МДУ, 2025. С. 86.
3. Бєх І. Д. Виховання особистості : підручник. Київ : Либідь, 2008. 848 с.
4. Бєх І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
5. Білоцерківська Ю., Блага О., Дроздова Д., Раджабова С. Психологічні особливості розвитку чуйності у підлітків. Psychology Travelogs. 2025. № 1. С. 66–75.
6. Бісик Н. М. Культура міжособистісних взаємин старших підлітків. Вісник Житомирського педагогічного університету. 2003. Вип. 13. С. 112–114.
7. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 2. С. 209–219.
8. Ваколюк А., Шалівська Ю., Поліщук І. Педагогічні підходи до виховання емпатії в учнів як базової якості міжособистісних взаємин в освітньому просторі. Інноватика у вихованні. 2025. Вип. 21. С. 65–74.
9. Васильєва Н. В., Ковальова Н. П. Гендерні особливості проявів емоційного інтелекту у юнацькому віці. Психологія і суспільство. 2020. № 4. С. 48–53.
10. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2011. 111 с.
11. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2005. 308 с.

12. Герщук І., Черевко О. Психологічні особливості почуття самотності у старшокласників. Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ» (Bologna, Italy, 19 грудня 2025 р.). Bologna, 2025. С. 213–216.
13. Гуменюк О. В. Гендерні аспекти формування емоційної культури школярів. Педагогічний дискурс. 2016. № 20. С. 38–42.
14. Дерев'яно С. П. Характеристики емпатії в структурі емоційного інтелекту. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. № 126. С. 70–74.
15. Долішній М. І. Емпатія як чинник емоційного розвитку підлітків. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 13. Вип. 1. С. 112–117.
16. Друк М. С. Характер зв'язку гендерних характеристик та рівня емпатії у осіб молодого віку. Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук : тези доп. міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 31 січня – 1 лютого 2020 року). Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2020. Ч. 2. 118 с.
17. Дубчак Г. М., Мінзак В. К. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у старшокласників. Science in the modern world: innovations and challenges : The 2nd International scientific and practical conference (Toronto, Canada, October 24–26, 2024). Toronto : Perfect Publishing, 2024. С. 342.
18. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
19. Журавльова Л. П., Коломієць Т. В. Емпатійна детермінація когнітивних стилів міжособистісної взаємодії у юнацькому віці. Вісник Одеського нац. ун-ту ім. І. І. Мечникова. Серія «Психологія». 2013. Т. 18. Вип. 22 (2). С. 17–24.
20. Журавльова Л. П., Коломієць Т. В. Структурно-динамічна модель міжособистісної взаємодії. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Т. XV. Ч. 1. С. 104–112.

21. Зайченко І. В. Особливості емпатійного реагування старшокласників. Наукові записки НаУКМА. Психологія. 2019. Т. 2. № 3. С. 48–52.
22. Зарицька В. В. Розуміння особистістю емоцій інших у структурі емоційного інтелекту. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. 2010. Т. XII. Ч. 6. С. 95–106.
23. Зимянський А. Роль емпатії у розвитку моральної самосвідомості підлітків. Освіта регіону. 2011. № 2. С. 197–200.
24. Коломінський Я. Л., Скрипченко І. О. Психологія підлітка : навч. посіб. Київ : Каравела, 2011. 232 с.
25. Кулик Н. А. Психологічні аспекти розвитку емпатії старшокласників засобами сімейного виховання. Вісник Хмельницького національного університету. 2024.
26. Кузьмин С., Петровська І. Природа та процесуальність емпатії. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2018. Вип. 2. С. 64–72.
27. Маценко Ж. М. Духовність: феномен психології та об'єкт виховання. Київ : Освіта України, 2010. 100 с.
28. Матійків І. М., Якимів А. І., Черняк Т. Г. Основи тренерської майстерності : навч.-метод. посіб. Львів : Компанія Манускрипт, 2012. 392 с.
29. Капліна С. А. Соціально-психологічні чинники розвитку емпатії у старшокласників. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2019. № 3. С. 56–61.
30. Карабанова О. А. Формування емпатії в учнівської молоді: теоретичні та практичні аспекти. Психологія і педагогіка. 2018. № 4. С. 78–83.
31. Кириленко В. В. Психологічні особливості гендерної ідентичності в юнацькому віці. Психологія особистості. 2016. № 1 (9). С. 44–49.
32. Климчук В. І. Розвиток емоційної сфери старшокласників у навчальному процесі. Освітологічний дискурс. 2013. № 4. С. 97–101.

33. Ковтун О. М. Емпатія як компонент психологічної готовності до міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. Гуманітарний вісник. 2021. № 45. С. 132–136.
34. Кокун О. М., Панасенко Н. М. Програма сприяння професійному самоздійсненню вчителів. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. V. Вип. 18. С. 107–122.
35. Коломієць Т. В. Емпатійна детермінація емоційних проявів міжособистісної взаємодії у юнацькому віці. Наука і освіта. 2013. № 7. С. 155–160.
36. Коломієць Т. В. Емпатія в структурі соціально-психологічної адаптації студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі. Проблеми сучасної психології. 2012. Вип. 15. С. 302–312.
37. Корчакова Н. В. Розвиток емпатії як основи просоціальної поведінки у підлітковому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6 (2). С. 36–42.
38. Кулаков Р. С. Розвиток емпатії у дітей молодшого шкільного віку в умовах освітнього процесу. Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. 2020. Вип. 15. С. 91–96.
39. Лактінова Г. М. Психологічні засади формування емпатії в старшокласників. Проблеми сучасної психології. 2020. № 49. С. 134–140.
40. Левченко С. В. Гендерні особливості вияву емоцій в юнацькому віці. Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки. 2014. № 4. С. 89–94.
41. Лушпай С. М. Гендерна соціалізація в контексті емоційного розвитку. Психологія і суспільство. 2021. № 3. С. 61–66.
42. Мінько Т. В. Емпатія як умова розвивального впливу в міжособистісних стосунках. Практична психологія та соціальна робота. 2000. № 2. С. 14–16.

43. Могиляста С. М. Дослідження емоційного інтелекту старшокласників. Актуальні проблеми психології. 2021. Т. V. Вип. 19. С. 164–177.
44. Могиляста С. М. Програма розвитку емоційного інтелекту старшокласника психолого-педагогічними засобами. Актуальні проблеми психології. 2022. Т. I. Вип. 56. С. 104–112.
45. Мороз П. В. Вікові та гендерні аспекти емпатійного реагування. Психологічні перспективи. 2017. Вип. 30. С. 100–106.
46. Назаревич Г. І. Особливості розвитку емоційного інтелекту старшокласників. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2019. № 7. С. 43–47.
47. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. Психологія і суспільство. 2004. № 4. С. 95–109.
48. Овчаренко А. Р. Емоційний інтелект як основа соціалізації. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. 2003. Т. V. Ч. 1. С. 126–132.
49. Опанасюк І. В. Вплив засобів арт-терапії на розвиток емоційного інтелекту старшокласників. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т імені Григорія Сковороди». 2015. Вип. 35. Т. I (13). С. 269–275.
50. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2011. 468 с.
51. Павелків Р. В., Корчакова Н. В. Просоціальний розвиток особистості : монографія. Рівне : О. Зень, 2013. 383 с.
52. Павлик Н. В. Емпатія як складова емоційної компетентності старшокласників. Вісник психології і педагогіки. 2020. № 11. С. 57–62.
53. Паламарчук А. А. Гендерні особливості емпатії у старшокласників. Розвиток суспільства та науки в умовах цифрової трансформації : тези доп. VIII Міжнар. студ. наук. конф. (02 травня 2025 р., Кривий Ріг). Кривий Ріг, 2025. С. 197–198.

54. Полянська В. В. Емпатія як механізм формування політикоестетичного досвіду: політико-психологічні функції. Наукові записки. Вип. 4. С. 1–11.
55. Рябовол Т. А. Соціально-психологічні чинники розвитку емпатії у молодших школярів загальноосвітніх навчальних закладів. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Т. XI. Вип. 7. С. 234–244.
56. Сидоренко Ж., Мушкет Я. В. Психологічні особливості стратегій вирішення конфліктів у старшокласників із різним рівнем емоційного інтелекту. Scientific achievements of contemporary society : The 7th International scientific and practical conference (London, United Kingdom, February 6–8, 2025). London : Cognum Publishing House, 2025. С. 334.
57. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. 2-е вид. Київ : Каравела, 2008. 399 с.
58. Сухенко Я. В. Тренінг емпатії як спосіб саморегуляції практичного психолога. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 985. Вип. 48. С. 155–158.
59. Тітов І. Г. Деякі аспекти образу Я та ідентичності сучасних юнаків. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2015. Вип. 15. С. 531–538.
60. Ткачук Л. В. Особливості розвитку емпатії в підлітково-юнацькому віці. Практична психологія і соціальна робота. 1998. № 4. С. 23–28.
61. Томчук М. І., Томчук С. М. Психологічний аналіз екологічної свідомості підлітків та старшокласників. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2022. Вип. 1. С. 51–58.
62. Удовенко М. В. Методи діагностики емпатії. Практична психологія та соціальна робота. 2002. № 7 (44). С. 55–58.
63. Шевченко Н. М. Гендерна диференціація емпатії у старшому шкільному віці. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2018. Вип. 52. С. 91–95.

64. Штих І. Соціально-психологічні чинники розвитку емпатії у юнацькому віці. Психологічні перспективи. 2012. Вип. 19. С. 24–30.
65. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент : монографія. Одеса, 2006. 362 с.
66. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 697 с.
67. Baron-Cohen S., Wheelwright S. The empathy quotient: an investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 2004. Vol. 34. P. 163–175. DOI: 10.1023/B:JADD.0000022607.19833.00.
68. Hoffman M. L. *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*. Cambridge : Cambridge University Press, 2000. 331 p.
69. Gaspar A. Empathy development from adolescence to adulthood and its consistency across targets. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 936053. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.936053.
70. Silke C., Brady B., Boylan C., Dolan P. Factors influencing the development of empathy and pro-social behaviour among adolescents: A systematic review. *Children and Youth Services Review*. 2018. Vol. 94. P. 421–436.
71. Cherewick M., Dahl R. E., Kraus B. A developmental analysis of dimensions of empathy during early adolescence: Behavioral empathy but not cognitive empathy is associated with lower psychopathology. *PLoS One*. 2022. Vol. 17. № 3. P. e0263260.
72. Ma Y., Ma Q., Chen M. Influences of parenting on adolescents' empathy through the intervening effects of self-integrity and sense of coherence. *Children and Youth Services Review*. 2020. Vol. 113. P. 104968.
73. Davis M. H. Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. Vol. 44. № 1. P. 113–126.

- 74.** Eisenberg N., Miller P. A. The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*. 1987. Vol. 101. № 1. P. 91–119.
- 75.** Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9. № 3. P. 185–211.
- 76.** Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.

Методика діагностики рівня емпатії І. М. Юсупова

Методика І. М. Юсупова призначена для діагностики рівня емпатійних тенденцій особистості. Вона дозволяє визначити як загальний показник емпатії, так і рівень емпатії щодо різних об'єктів міжособистісної взаємодії. Інструмент широко використовується у вітчизняних психологічних дослідженнях завдяки чіткій структурі та задовільним психометричним характеристикам (α Кронбаха = 0,79).

Інструкція. Для виявлення рівня емпатійних тенденцій необхідно, відповідаючи на кожне з 36 тверджень, приписати відповідям такі бали: «не знаю» – 0, «ніколи або ні» – 1, «іноді» – 2, «часто» – 3, «майже завжди» – 4, «завжди або так» – 5. Відповідати потрібно на всі пункти.

Текст опитувальника

1. Мені більше подобаються книги про подорожі, ніж книги із серії «Життя видатних людей».
2. Дорослих дітей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів і невдач інших людей.
4. Серед усіх музичних телепередач надаю перевагу «Сучасні ритми».
5. Надмірну дратівливість і несправедливі закиди хворого треба терпіти, навіть якщо вони тривають роками.
6. Хворій людині можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім людям не слід втручатися в конфлікт між двома особами.
8. Старі люди, як правило, образливі безпричинно.
9. Коли я в дитинстві слухав сумну історію, на мої очі самі по собі наверталися сльози.

10. Роздратований стан моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдужий до критики на мою адресу.
12. Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
13. Я завжди прощав усе батькам, навіть якщо вони були неправі.
14. Якщо кінь погано тягне, її треба бити.
15. Коли я читаю про драматичні події в житті людей, то відчуваю, ніби це відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до своїх дітей справедливо.
17. Бачачи сварку підлітків або дорослих, я втручаюся.
18. Я не звертаю уваги на поганий настрій своїх батьків.
19. Я довго спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.
20. Фільми і книги можуть викликати сльози тільки у несерйозних людей.
21. Мені подобається спостерігати за виразом обличчя і поведінкою незнайомих людей.
22. У дитинстві я приводив додому бездомних кішок і собак.
23. Усі люди необґрунтовано озлоблені.
24. Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя.
25. У дитинстві молодші за віком ходили за мною по п'ятах.
26. Побачивши покалічену тварину, я намагаюся їй чим-небудь допомогти.
27. Людині стає легше, якщо уважно вислухати її скарги.
28. Побачивши вуличну подію, я намагаюся не потрапляти в число свідків.
29. Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу або розвагу.
30. Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій свого господаря.
31. Зі скрутної конфліктної ситуації людина повинна виходити самотійно.
32. Якщо дитина плаче, на те є свої причини.

33. Молодь повинна завжди задовольняти будь-які прохання і дивацтва людей похилого віку.

34. Мені хотілося розібратися, чому деякі мої однокласники були так замислені.

35. Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати і знищувати.

36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я намагаюся перевести розмову на іншу тему.

Обробка результатів. Підраховується загальна сума балів. Перевірка щирості відповідей проводиться за пунктами 3, 9, 11, 13, 23, 36 (варіант «не знаю») та пунктами 11, 13, 15, 27 (варіант «так, завжди»). Якщо кількість нещирих відповідей перевищує три, результати визнаються недостовірними.

Інтерпретація результатів: 82–90 балів – дуже високий рівень емпатії; 63–81 бал – високий рівень; 37–62 бали – середній (нормальний) рівень; 12–36 балів – низький рівень; 11 балів і менше – дуже низький рівень емпатійності.

Методика дає можливість аналізувати емпатію як до близького оточення, так і до узагальнених соціальних об'єктів, що відповідає завданням дослідження емпатії у старшокласників.

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла

Методика Н. Холла спрямована на виявлення здатності особистості розуміти емоційні відносини та керувати власною емоційною сферою. Інструмент містить п'ять шкал і дозволяє отримати як парціальні, так і інтегральний показник емоційного інтелекту. Адаптована версія характеризується високою надійністю (α Кронбаха = 0,84).

Інструкція. Нижче наведено 30 тверджень. Праворуч від кожного твердження поставте цифру, що відповідає ступеню Вашої згоди: повністю не згоден (-3), переважно не згоден (-2), частково не згоден (-1), частково згоден (+1), переважно згоден (+2), повністю згоден (+3).

Текст опитувальника

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «доброї форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ до шкал: Емоційна обізнаність – 1, 2, 4, 17, 19, 25; Управління власними емоціями – 3, 7, 8, 10, 18, 30; Самомотивація – 5, 6, 13, 14, 16, 22; Емпатія – 9, 11, 20, 21, 23, 28; Розпізнавання емоцій інших людей – 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Обробка та інтерпретація результатів. Для кожної шкали обчислюється сума балів. Парціальний рівень: 14 і більше балів – високий; 8–13 балів – середній; 7 і менше – низький. Інтегральний показник: 70 і більше балів – високий рівень емоційного інтелекту; 40–69 балів – середній; 39 і менше – низький.

Отримані за методикою дані дають можливість оцінити як загальний рівень емоційного інтелекту, так і його окремий компонент – емпатію, що безпосередньо пов'язано з предметом дослідження.

**Опитувальник просоціальних тенденцій Г. Карло та Б. Рандалла в
адаптації Н. В. Корчакової**

Опитувальник просоціальних тенденцій (Prosocial Tendencies Measure – PTM) розроблений Г. Карло та Б. Рандаллом і адаптований українською мовою Н. В. Корчаковою. Інструмент дозволяє виміряти шість типів просоціальної поведінки: публічну, анонімну, альтруїстичну, емоційну, ургентну та комплаєнтну. Методика складається з 23 тверджень і оцінюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта. Показники надійності за субшкалами в українській адаптації коливаються в межах α Кронбаха = 0,72–0,83.

Інструкція. Нижче наведено 23 твердження, що описують різні способи надання допомоги іншим людям. Оцініть, наскільки кожне твердження описує Вас, за шкалою: 1 – зовсім не описує мене; 2 – скоріше не описує; 3 – частково описує; 4 – скоріше описує; 5 – дуже добре описує мене.

Текст опитувальника

1. Я надаю допомогу іншим людям, коли це відбувається на очах у багатьох.
2. Мені приємно, коли я можу втішити когось, хто дуже засмучений.
3. Коли навколо багато людей, мені легше допомагати тим, хто потребує.
4. Одна з найкращих сторін допомоги іншим – це те, що я виглядаю добре в очах оточуючих.
5. Я отримую найбільше задоволення від допомоги, коли це відбувається на очах у інших.
6. Я схильний допомагати людям, які опинилися в реальній кризі чи гострій потребі.
7. Я допомагаю іншим, навіть якщо ніхто не бачить і не дізнається про це.
8. Мені подобається допомагати людям, не очікуючи нічого натомість.
9. Коли хтось просить мене про допомогу, я зазвичай погоджуюся.

- 10.Я допомагаю людям, коли вони переживають сильні емоції (сум, страх, розпач).
- 11.Я надаю допомогу в екстрених ситуаціях, навіть якщо це пов'язано з ризиком для мене.
- 12.Я допомагаю іншим, щоб мене помітили й оцінили.
- 13.Мені приємно робити добрі справи анонімно.
- 14.Я допомагаю людям, які перебувають у важкому емоційному стані.
- 15.Коли хтось звертається до мене з проханням про допомогу, я рідко відмовляю.
- 16.Я надаю допомогу, навіть якщо це не приносить мені жодної вигоди.
- 17.Я допомагаю людям у критичних ситуаціях, коли час обмежений.
- 18.Мені подобається, коли інші бачать, як я допомагаю комусь.
- 19.Я допомагаю людям, не розголошуючи про це.
- 20.Коли хтось засмучений, я намагаюся його підтримати.
- 21.Я надаю допомогу, навіть якщо це вимагає від мене значних зусиль.
- 22.Я допомагаю іншим, бо вважаю це правильним, а не тому, що цього очікують від мене.
- 23.У ситуаціях, коли хтось потребує негайної допомоги, я дію швидко.

Ключ до шкал:

- Публічна просоціальність: 1, 3, 4, 5, 12, 18
- Анонімна просоціальність: 7, 13, 19
- Альтруїстична просоціальність: 8, 16, 22
- Емоційна просоціальність: 2, 10, 14, 20
- Ургентна просоціальність: 6, 11, 17, 21, 23
- Комплаєнтна просоціальність: 9, 15

Обробка результатів. Для кожної шкали обчислюється середній бал (сума балів за пунктами шкали, поділена на кількість пунктів). Вищий бал свідчить про більш виражену тенденцію до відповідного типу просоціальної поведінки.

Інтерпретація. Результати дають можливість проаналізувати домінуючі мотиви та форми просоціальної поведінки старшокласників. Високі показники за шкалою емоційної просоціальності зазвичай корелюють з рівнем емпатії, що підтверджує теоретичні положення дослідження.

Методика є валідним інструментом для вивчення просоціального розвитку особистості в юнацькому віці та може використовуватися як самостійно, так і в комплексі з методиками діагностики емпатії та емоційного інтелекту

Авторська анкета для старшокласників

Анкета містить 12 питань (8 закритих і 4 відкриті), спрямованих на виявлення: (1) рівня обізнаності з поняттям емпатії; (2) самооцінки власного рівня емпатії; (3) типових способів вияву підтримки іншим; (4) перешкод у прояві емпатії; (5) мотивації до розвитку емпатійних здібностей; (6) гендерних переконань щодо вираження емоцій.

Обробка даних: кількісний аналіз закритих питань (розрахунок часткового розподілу відповідей); контент-аналіз відкритих питань (виділення категорій та підрахунок частоти згадування).

Шановний учаснику! Просимо Вас взяти участь у дослідженні, присвяченому вивченню особливостей емпатії у старшокласників. Анкета анонімна; результати будуть використані виключно у наукових цілях. Просимо відповідати щиро, обираючи варіанти, які найбільше відповідають Вашій думці, або записуючи власні відповіді у відведених рядках. Дякуємо за співпрацю!

Загальні відомості:

Стать: ___ ж / ___ ч

Вік: _____ років

Клас: _____

Частина I. Закриті запитання

Інструкція: оберіть один варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці (для запитання 4 можна обрати кілька варіантів).

1. Чи знайоме Вам поняття «емпатія»?

- а) так, можу пояснити власними словами;
- б) загалом так, але точно сформулювати не можу;
- в) лише чула / чув цей термін;
- г) ні, не знайоме.

2. Як би Ви оцінили рівень власної емпатії за п'ятибальною шкалою?

- а) дуже високий (5 балів);
- б) високий (4 бали);
- в) середній (3 бали);
- г) низький (2 бали);
- г) дуже низький (1 бал).

3. Як часто Ви помічаєте, що інша людина потребує емоційної підтримки?

- а) майже завжди;
- б) часто;
- в) іноді;
- г) рідко;
- г) майже ніколи.

4. Якими способами Ви зазвичай виявляєте підтримку іншим? (можна обрати кілька варіантів)

- а) уважно слухаю співрозмовника;
- б) розраджую словами підтримки;
- в) даю поради;
- г) виявляю фізичну близькість (обіймаю, торкаюся плеча);
- г) пропоную конкретну практичну допомогу;
- д) просто перебуваю поруч, проводжу час разом;
- е) інше (вказіть): _____.

5. Що найчастіше заважає Вам виявляти емпатію до інших?

- а) зосередженість на власних проблемах;
- б) брак часу;
- в) втома, емоційне виснаження;
- г) страх бути не зрозумілим або осміяним;
- г) невпевненість у власних навичках надавати підтримку;
- д) брак інтересу до переживань інших;

е) інше (вказіть): _____.

6. Чи вважаєте Ви, що чоловіки і жінки мають проявляти емоції однаково?

- а) так, повністю однаково;
- б) переважно так;
- в) частково;
- г) ні, є природні відмінності, які варто поважати;
- г) важко відповісти.

7. Якою мірою Ви погоджуєтесь з твердженням «справжній чоловік не повинен плакати»?

- а) повністю погоджуюсь;
- б) скоріше погоджуюсь;
- в) скоріше не погоджуюсь;
- г) повністю не погоджуюсь;
- г) важко відповісти.

8. Чи хотіли б Ви розвивати власні емпатійні здібності?

- а) так, дуже хотів / хотіла б;
- б) скоріше так;
- в) мені байдуже;
- г) скоріше ні;
- г) ні, не вважаю це необхідним.

Частина II. Відкриті запитання

Інструкція: відповіді запишіть власними словами у відведених рядках.

Намагайтеся писати щиро, обсяг відповіді не обмежений.

9. Як Ви розумієте поняття «емпатія»? Сформулюйте власне визначення.

10. Опишіть випадок з власного життя, коли Вам вдалося співчутливо підтримати іншу людину. Що Ви тоді відчували?

11. Які ситуації або життєві обставини, на Вашу думку, найбільше сприяють розвитку емпатії у юнацькому віці?

12. Що, на Вашу думку, могло б допомогти молоді стати чутливішою до переживань інших людей? Запропонуйте власні ідеї.

Дякуємо за щирі відповіді та витрачений час!

**АНКЕТА ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ ДЛЯ УЧАСНИКІВ ПРОГРАМИ
«СЕРЦЕ РОЗУМІЄ»**

Шановний учаснику / шановна учаснице!

Просимо тебе поділитися враженнями від занять. Твої відповіді допоможуть зробити програму кращою та зрозуміти, наскільки корисним був цей досвід.

1. Оціни загальне враження від програми за 10-бальною шкалою (обведи цифру): 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

2. Які теми або вправи запам'яталися тобі найбільше?

3. Наскільки комфортно була атмосфера в групі під час занять?

Дуже комфортно

Скоріше комфортно

Було складно відкриватися

Свій варіант _____

4. Чи відчуваєш ти зміни у своєму вмінні розуміти емоції інших людей після курсу?

1. Так, відчуваю значні зміни

2. Дещо почав(ла) краще розуміти інших

3. Майже нічого не змінилося

4. Складно відповісти

5. Що було для тебе найскладнішим під час тренінгів?

6. Яку пораду чи техніку з курсу ти плануєш використовувати в повсякденному житті?

7. Твої побажання або пропозиції для ведучого:

Дякуємо за щирість! Твоя думка важлива для нас.

Структура корекційно-розвивальної програми «Серце розуміє»

Програма складається з 10 занять тривалістю 1,5 години кожне, що проводяться з групою 10–15 осіб 1–2 рази на тиждень. Структура кожного заняття: вступ (10 хв) – ритуал початку, перевірка рефлексивного завдання; основна частина (60 хв) – психоедукація, вправа/рольова гра, груповий обмін; завершення (20 хв) – рефлексія, завдання для самоспостереження.

Тематичний план занять: (1) Знайомство з природою емпатії; (2) Розпізнавання емоцій; (3) Усвідомлення власних почуттів; (4) Прийняття перспективи іншого; (5) Гендерні стереотипи та емоції; (6) Активне слухання; (7) Розмежування емпатії та злиття; (8) Просоціальна поведінка; (9) Розширення кола емпатії; (10) Підсумкова діагностика та індивідуальний план.

Методичний арсенал: психоедукаційні міні-лекції, рольові ігри, арт-терапевтичні вправи (колаж «Мої емоції», малюнок «Емоційний барометр»), техніки КПТ (децентрація, аналіз ірраціональних переконань), рефлексивні методи (щоденник емоцій, «три позиції сприймання»). Для супровідної роботи передбачено семінар для педагогів та інформаційна зустріч для батьків.

Очікувані результати програми: (1) підвищення загального рівня емпатії не менше ніж на 15 % (оцінка за схемою «до – після» за методиками І. М. Юсупова та Н. Холла); (2) розширення категоріального апарату розуміння емоцій; (3) подолання гендерних стереотипів у вираженні емоцій; (4) формування стійких просоціальних патернів; (5) підвищення навичок збереження психологічних меж при контакті з переживаннями інших.

Детальні розробки занять програми «Серце розуміє»

Заняття 1. Знайомство з природою емпатії

Мета: формування групової згуртованості, створення безпечного простору, ознайомлення з поняттям «емпатія», її трикомпонентною структурою та значенням у житті людини.

Обладнання: бейджі, маркери різного кольору, фліпчарт, картки з життєвими ситуаціями, аркуші для рефлексивних записів («Щоденник учасника»).

Хід заняття

Вступ (10 хв). Привітання ведучого, представлення мети та структури тренінгу. Прийняття правил роботи групи: конфіденційність, повага до висловлювань, активність, «Я-висловлювання», право сказати «стоп». Криголамна вправа «Мое ім'я + якість на ту саму літеру» – кожен учасник по колу називає своє ім'я та позитивну якість, що починається з тієї самої літери (наприклад: Анна – амбітна).

Основна частина (60 хв). 1) Міні-лекція «Що таке емпатія?» (10 хв): визначення поняття; три компоненти емпатії – когнітивний (розуміння переживань іншого), афективний (співпереживання) та поведінковий (готовність до підтримки); відмінність емпатії від співчуття, симпатії та злиття. 2) Вправа «Коли мене розуміли» (15 хв): кожен учасник пригадує і коротко розповідає випадок, коли відчув, що його розуміють; обговорюються «маркери» емпатії – що саме давало це відчуття. 3) Робота в малих групах «Аналіз ситуацій» (20 хв): групи отримують 4 кейси (наприклад, друг засмучений через сварку з батьками; однокласник провалив контрольну; підліток бачить, як кривдять однолітка) і аналізують, у яких реакціях є прояв емпатії, у яких – ні, чому. 4) Дискусія «Навіщо нам потрібна емпатія?» (15 хв): фліпчарт-карта з відповідями учасників, узагальнення ведучим.

Завершення (20 хв). Запис у щоденнику особистих очікувань від тренінгу (5 хв). Рефлексія по колу за схемою: «Що я виношу з заняття? Що

було несподіваним?» (10 хв). Ритуал прощання – потиснути руку сусіду й побажати щось хороше (5 хв).

Домашнє завдання: протягом тижня помічати у щоденному житті ситуації, у яких ти проявляв(-ла) емпатію або відчував(-ла) її від інших, і коротко записувати їх.

Заняття 2. Розпізнавання емоцій

Мета: розширення «емоційного словника» учасників; розвиток здатності розпізнавати та вербалізувати емоції за невербальними проявами (мімікою, позою, голосом).

Обладнання: картки з назвами 30 емоцій, набір фотокарток із зображеннями облич, кишенькові дзеркала, аркуші, кольорові олівці, фліпчарт.

Хід заняття

Вступ (10 хв). Ритуал початку «Емоція дня» – кожен учасник без слів показує жестом або мімікою свій нинішній емоційний стан, інші називають емоцію (3 хв). Перевірка домашнього завдання: 2–3 учасники діляться спостереженнями за тиждень (7 хв).

Основна частина (60 хв). 1) Міні-лекція «Базові та складні емоції» (10 хв): класифікація К. Ізарда – радість, інтерес, здивування, страх, гнів, відраза, печаль, провина, сором, презирство; складні соціальні емоції (заздрість, гордість, вина); фізіологія та функція кожної емоції. 2) Групова вправа «Емоційний словник» (15 хв): за 10 хвилин учасники у командах по 3–4 особи записують якомога більше слів-емоцій; команди презентують списки, спільно складають загальну карту емоцій з категоріями («приємні / неприємні», «активні / пасивні»). 3) Вправа «Емоційна пантоміма» (20 хв): учасник по черзі тягне картку з назвою емоції та зображає її без слів; група відгадує. Після кожного показу обговорюються невербальні маркери (брови, очі, кутики губ, плечі, дихання). 4) Парна вправа «Мімічне дзеркало» (15 хв): один партнер

показує емоцію перед дзеркалом, інший намагається повторити; після цього вони міняються ролями та обговорюють тілесні відчуття від різних емоцій.

Завершення (20 хв). Рефлексія за схемою: «Яку емоцію мені було найважче розпізнати? Чому?» (10 хв). Запис відкриттів у щоденник (5 хв). Ритуал прощання – «Емоція-побажання» (5 хв).

Домашнє завдання: протягом тижня вести спостереження за емоціями однокласників, рідних і записувати у щоденник 3 спостереження на день за схемою «Хто? – Яка емоція? – За якими ознаками я це визначив(-ла)?».

Заняття 3. Усвідомлення власних почуттів

Мета: формування навичок інтроспекції, безоцінного спостереження за власними переживаннями, розвиток емоційної грамотності щодо себе.

Обладнання: бланки «Щоденник емоцій», аркуші А4, кольорові олівці, акварельні фарби, журнали для колажу, ножиці, клей, тиха фонова музика.

Хід заняття

Вступ (10 хв). Ритуал початку «Моя погода» – кожен описує свій нинішній стан через метафору погоди (сонячно, туман, гроза, легкий вітерець). Обмін спостереженнями за тиждень.

Основна частина (60 хв). 1) Міні-лекція «Емоція як інформація» (10 хв): для чого нам потрібні емоції; шкідливість пригнічення почуттів; концепція «безоцінного прийняття» емоцій. 2) Вправа «Емоційний барометр» (15 хв): на аркуші учасники малюють свою «шкалу настроїв» за останній тиждень – від найвищої точки до найнижчої – позначаючи події, які викликали ці стани. 3) Техніка «STOP» (15 хв): ознайомлення з технікою (Stop – Take a breath – Observe – Proceed) і опрацювання у парах на конкретних ситуаціях («коли я раптом розгнівався / засмутився»). 4) Арт-терапевтична вправа «Колаж „Мої емоції“» (20 хв): індивідуальна робота з журналами та матеріалами; завдання – створити колаж, що відображає палітру власних типових переживань. Обговорення в парах.

Завершення (20 хв). Рефлексія: «Що мені було складно прийняти у власних емоціях? Які почуття я зазвичай уникаю?» (10 хв). Знайомство з форматом ведення «Щоденника емоцій» (5 хв). Ритуал прощання (5 хв).

Домашнє завдання: вести «Щоденник емоцій» протягом тижня – мінімум 3 записи на день за схемою «Ситуація – Емоція (назва, інтенсивність 1–10) – Тілесні відчуття – Думки – Поведінка».

Заняття 4. Прийняття перспективи іншого

Мета: розвиток когнітивного компонента емпатії; формування навичок децентрації – здатності бачити ситуацію з позиції іншої людини.

Обладнання: картки з ролями, картки з конфліктними ситуаціями, бланки «Три позиції сприймання», стільці.

Хід заняття

Вступ (10 хв). Ритуал «Як я зараз» – одне слово та один жест про свій стан. Обмін щоденниковими записами: 2–3 учасники діляться найцікавішими спостереженнями.

Основна частина (60 хв). 1) Міні-лекція «Що таке децентрація» (10 хв): егоцентризм та децентрація у психічному розвитку; різниця між «моя» і «його / її» позицією; чому ми часто не помічаємо погляду іншого. 2) Техніка «Три позиції сприймання» (25 хв): I позиція – «Я» (як я бачу ситуацію, що відчуваю); II позиція – «Інший» (як це бачить інший учасник, що він відчуває); III позиція – «Спостерігач» (нейтральний погляд збоку). Робота в трійках на реальних кейсах учасників: один описує ситуацію, інший по чергово сідає на три стільці, представляючи кожну з позицій, третій – фіксує спостереження. 3) Рольова гра «Зміна ролей» (25 хв): пари розігрують конфліктну ситуацію (наприклад, конфлікт із батьками щодо часу повернення додому), потім міняються ролями та повторюють; обговорення: «Що змінилося в моєму розумінні позиції іншого?».

Завершення (20 хв). Рефлексія за схемою: «Що нового я зрозумів(-ла) про іншу людину? У чому я раніше помилявся(-лася)?» (10 хв). Запис у щоденник одного особистого відкриття (5 хв). Ритуал прощання (5 хв).

Домашнє завдання: протягом тижня щонайменше тричі перед важливою розмовою спробувати на хвилину уявити, що може відчувати співрозмовник; коротко записати, як це вплинуло на спілкування.

Заняття 5. Гендерні стереотипи та емоції

Мета: усвідомлення впливу гендерних стереотипів на емоційне самовираження; формування толерантності до різних форм прояву почуттів незалежно від статі.

Обладнання: фліпчарт, маркери, картки з твердженнями, аркуші для листів, конверти.

Хід заняття

Вступ (10 хв). Ритуал «Передача настрою» – учасник по колу передає «настрій» партнеру жестом або словом. Обмін спостереженнями за тиждень.

Основна частина (60 хв). 1) Міні-лекція «Гендерна соціалізація і емоції» (10 хв): як з дитинства формуються стереотипи «хлопці не плачуть» і «дівчата надто емоційні»; вплив цих установок на психічне здоров'я (алекситимія, депресія, проблеми у стосунках); культурні відмінності. 2) Вправа «Дві колонки» (15 хв): на фліпчарті записуються типові стереотипи про чоловічі та жіночі емоції; групи обговорюють, які з них є міфами, які – частково правдою; які з них шкідливі. 3) Дискусія «Згоден / не згоден» (15 хв): учасники переміщуються по кімнаті залежно від ставлення до тверджень («Чоловік повинен бути сильним і не показувати слабкості», «Дівчата більш емпатійні від природи», «Гнів – це чоловіча емоція», «Плакати – нормально для будь-кого»); обговорення поглядів. 4) Вправа «Лист собі молодшому(-шій)» (20 хв): кожен пише лист підтримки своїй молодшій версії, яка вперше зіткнулася з гендерним тиском щодо емоцій; за бажанням – обмін у парах.

Завершення (20 хв). Рефлексія: «Який стереотип найбільше вплинув на мене? Як я хочу змінити власну позицію?» (10 хв). Запис у щоденник (5 хв). Ритуал прощання (5 хв).

Домашнє завдання: протягом тижня помітити та записати 3–5 прикладів гендерних стереотипів у медіа (фільми, реклама, соціальні мережі); описати, як вони можуть впливати на вираження емоцій.

Заняття 6. Активне слухання

Мета: формування навичок активного слухання як основи поведінкового компонента емпатії; усвідомлення типових бар'єрів у слуханні.

Обладнання: картки з історіями для розповіді, бланки самооцінки навичок слухання, секундоміри (телефони).

Хід заняття

Вступ (10 хв). Ритуал «Моя метафора» – кожен порівнює свій стан із якоюсь твариною / рослиною / кольором. Обмін домашніми спостереженнями.

Основна частина (60 хв). 1) Міні-лекція «Активне слухання» (10 хв): техніки активного слухання – перефразування («якщо я правильно зрозумів(-ла), ти кажеш...»), відображення почуттів («схоже, ти зараз відчуваєш...»), уточнюючі запитання, підбиття підсумків; типові помилки – перебивання, передчасне давання порад, оцінювання, переведення розмови на себе. 2) Вправа «Тиша» (10 хв): у парах один партнер говорить про щось особисто важливе впродовж 3 хвилин, інший лише слухає, не перебиваючи й не коментуючи; зміна ролей. Обговорення: що відчуваєш у ролі того, кого слухають / хто слухає? 3) Вправа «Луна почуттів» (20 хв): у парах оповідач ділиться емоційно значущою історією, слухач лише відображає почуття без оцінок та порад («схоже, ти тоді відчув(-ла) образу...», «це звучить як справжній гнів...»). 4) Вправа «Перешкоди слухання» (20 хв): один говорить, другий навмисно припускається типових помилок (перебиває, дає поради,

переводить тему), потім переходить до коректного активного слухання; учасники порівнюють відчуття від двох частин.

Завершення (20 хв). Самооцінка власних навичок слухання за бланком (10 шкал по 5 балів) (10 хв). Рефлексія: «Що мені вдається у слуханні, над чим треба працювати?» (5 хв). Ритуал прощання (5 хв).

Домашнє завдання: щодня застосовувати техніку відображення почуттів принаймні в одній розмові; записувати, як це вплинуло на діалог.

Заняття 7. Розмежування емпатії та злиття

Мета: профілактика емпатійного дистресу та емоційного вигорання; формування навичок збереження психологічних меж при контакті з переживаннями інших.

Обладнання: аркуші А4, кольорові олівці, картки з ситуаціями, аудіозапис для релаксації.

Хід заняття

Вступ (10 хв). Ритуал «Моя енергія» – кожен оцінює свій рівень енергії за шкалою 0–10 та коротко пояснює. Обмін домашнім досвідом активного слухання.

Основна частина (60 хв). 1) Міні-лекція «Емпатія, симпатія, злиття, дистрес» (15 хв): чітке розмежування понять; ризики надмірної емпатійності (емоційне виснаження, втрата власної ідентичності, віктимна позиція); концепція «здорової емпатії» – поруч, але не замість. 2) Вправа «Моя межа» (15 хв): на аркуші учасники зображають свою «зону комфорту» у вигляді кола, всередину поміщають те, що їх живить, ззовні – джерела емоційного перевантаження; пунктиром позначають «слабкі місця» меж. 3) Робота в трійках «Підтримати, але не злитися» (20 хв): один учасник у складній емоційній ситуації, другий – допомагає (намагаючись бути емпатійним і одночасно зберігати власну позицію), третій – спостерігає та фіксує моменти, коли межа порушувалась. Обговорення стратегій збереження меж. 4) Техніка

«Емоційна гігієна» (10 хв): практики самовідновлення – дихання за схемою 4-7-8, заземлення (5 предметів видно, 4 чути, 3 торкнутися, 2 відчутти на смак, 1 запах), створення ресурсного образу.

Завершення (20 хв). Рефлексія: «Як я можу подбати про себе після важких розмов з іншими?» (10 хв). Складання індивідуального переліку «ресурсних» дій (5 хв). Ритуал прощання (5 хв).

Домашнє завдання: щодня виділяти не менше 5 хвилин на одну з технік «емоційної гігієни»; записувати, як це впливає на самопочуття.

Заняття 8. Просоціальна поведінка

Мета: розвиток поведінкового компонента емпатії; формування мотивації до конкретних просоціальних дій у повсякденному житті.

Обладнання: листівки чи поштові картки, конверти, аркуші, олівці, картки з ситуаціями для рольової гри.

Хід заняття

Вступ (10 хв). Ритуал «Хороша справа дня» – кожен ділиться однією доброю дією, яку зробив(-ла) або помітив(-ла) останнім часом.

Основна частина (60 хв). 1) Міні-лекція «Просоціальна поведінка та її види» (10 хв): за класифікацією Г. Карло і Б. Рандалла – публічна, анонімна, альтруїстична, емоційна, ургентна, комплаєнтна; внутрішні та зовнішні мотиви допомоги; ефект «помічника» (helper's high). 2) Рольова гра «Допомога однокласнику» (20 хв): три ситуації – 1) однокласник зазнає булінгу; 2) одногрупник переживає втрату близького; 3) одногрупник має академічні труднощі. Учасники у малих групах розігрують різні варіанти реакції; обговорюється, які варіанти є справжньою допомогою, а які – уявною. 3) Вправа «Лист підтримки» (20 хв): кожен учасник за жеребкуванням пише анонімний лист підтримки одногрупнику; листи запечатуються в конверти й роздаються в кінці заняття. 4) Дискусія «Маленькі добрі справи» (10 хв): мозковий штурм – які прості дії можуть зробити шкільне середовище

дружнішим (наприклад, привітатися з тим, хто завжди сам; запропонувати допомогу однокласнику; написати теплий коментар у соцмережах).

Завершення (20 хв). Прочитування своїх листів учасниками (за бажанням) та рефлексія: «Як це – отримати анонімну підтримку?» (10 хв). Запис вражень у щоденник (5 хв). Ритуал прощання (5 хв).

Домашнє завдання: до наступного заняття зробити щонайменше три просоціальні дії (різного типу) та детально описати їх у щоденнику: ситуація, дія, реакція іншого, власні почуття.

Заняття 9. Розширення кола емпатії

Мета: розвиток емпатії до людей, що належать до інших соціальних, культурних, вікових, етнічних груп; усвідомлення та подолання внутрішньогрупової упередженості.

Обладнання: набір фотопортретів людей різних соціальних груп, картки з короткими біографічними довідками, фліпчарт.

Хід заняття

Вступ (10 хв). Ритуал «Кому я хочу подякувати» – кожен називає одну людину (з кола спілкування або поза ним), кому хотів(-ла) би сьогодні висловити вдячність. Обмін щоденниковими записами про просоціальні дії.

Основна частина (60 хв). 1) Міні-лекція «Коло емпатії» (10 хв): концепція П. Сінгера про розширення морального кола – від родини до всього живого; внутрішньогрупові і поза-групові упередження; як медіа та виховання формують «своїх» і «чужих». 2) Вправа «Хто вони?» (20 хв): учасникам показують 6–8 фотографій незнайомих людей різних соціальних груп (літня жінка, внутрішньо переміщена особа, представник іншої культури, людина з інвалідністю, безпритульний, підліток-одноліток з іншої країни); завдання – індивідуально записати, що міг би відчувати кожна з цих людей сьогодні, що могло б її радувати чи турбувати. Обговорення своїх припущень – чи були вони засновані на стереотипах? 3) Вправа «Один день із життя» (20 хв): малі

групи обирають одного з персонажів і детально описують його типовий день – від ранку до вечора, з фокусом на емоції, потреби, виклики; презентація історій. 4) Дискусія «Що нас об'єднує?» (10 хв): пошук спільних людських потреб і переживань, які виходять за межі групових відмінностей.

Завершення (20 хв). Рефлексія: «Чий образ мене найбільше вразив? Що я зрозумів(-ла) про власні упередження?» (10 хв). Запис у щоденник (5 хв). Ритуал прощання (5 хв).

Домашнє завдання: до наступного заняття здійснити щонайменше один акт уваги або підтримки до людини «з іншого кола» (наприклад, побесідувати з літньою сусідкою, допомогти комусь з обмеженими можливостями, написати листівку волонтеру); описати досвід у щоденнику.

Заняття 10. Підсумкова діагностика та індивідуальний план

Мета: оцінка динаміки розвитку емпатії за схемою «до–після»; формування індивідуального плану подальшого розвитку емпатійних здібностей; ритуал завершення групи.

Обладнання: бланки методик І. М. Юсупова та Н. Холла, бланки індивідуального плану розвитку, аркуші А4, кольорові олівці, клубок різнокольорових ниток, ножиці.

Хід заняття

Вступ (10 хв). Ритуал «Що змінилося в мені» – кожен по колу називає одну зміну, яку помітив у собі за час тренінгу. Налаштування на завершальне заняття.

Основна частина (60 хв). 1) Повторна діагностика (25 хв): заповнення методик І. М. Юсупова, Н. Холла, авторської анкети для самозвіту – у тиші, без обговорення. 2) Вправа «Мій шлях» (15 хв): на аркуші учасники графічно зображають свій шлях у програмі – точку старту, найважливіші відкриття-«віхи», точку теперішнього стану, бажану точку в майбутньому. 3) Складання індивідуального плану розвитку (20 хв): за бланком – три цілі (когнітивна,

афективна, поведінкова), конкретні дії на найближчі 3 місяці, способи самооцінки прогресу, ресурси та можливі перешкоди. Обмін планами в парах для зворотного зв'язку.

Завершення (20 хв). Ритуал «Прощальне коло» (10 хв): кожен говорить, що бере з собою з тренінгу; інші учасники додають побажання або відзначають сильну сторону цієї людини. Вправа «Нитка зв'язку» (5 хв): учасники по колу передають клубок ниток, утримуючи його в руці, тим самим формуючи «мережу» – символ підтримки; нитки розрізаються – у кожного залишається відрізок як пам'ять про групу. Заповнення анкети зворотного зв'язку щодо програми (5 хв) (*див. вище перед програмою «Серце розуміє»*).

Домашнє завдання: продовжувати ведення щоденника емоцій ще щонайменше місяць; через 3 місяці – самооцінка прогресу за індивідуальним планом.

Загальна тривалість програми становить 15 годин (10 занять по 1,5 год). Програма передбачає супровідну роботу з педагогами (один семінар тривалістю 2 год) та батьками (одна інформаційна зустріч тривалістю 1,5 год), методичні матеріали для якої наведено в робочих матеріалах шкільного психолога. Оцінювання ефективності програми здійснюється за схемою «до–після» з використанням методик І. М. Юсупова та Н. Холла, а також за результатами авторської анкети.