

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

« 28 » травня 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

РОЛЬ ЕМПАТІЇ У ПОБУДОВІ ЗДОРОВИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН

Керівник:

к.психол.н., старший викладач
кафедри

_____ Лукіна Наталія Борисівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

к.психол.н., доцент кафедри
соціальної психології ОНУ імені
І.І. Мечникова

_____ Амплєєва Ольга Михайлівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

здобувачка IV курсу групи 465
Заходим Олександра Віталіївна

_____ (П.І.Б.)

Спеціальність:

_____ С4 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

_____ «Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр
Спеціальність: С4 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

«12» лютого 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Здобувачці **Заходим Олександрі Віталіївні**

1. Тема роботи: «Роль емпатії у побудові здорових міжособистісних відносин» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 34/1 від «12» лютого 2025 року.
2. Об'єкт дослідження – емпатія як здатність розуміти емоційний стан іншої людини.
3. Предмет дослідження – роль емпатії у формуванні здорових міжособистісних відносин.
4. Завдання дослідження:
 - 1) Розглянути наукові підходи до поняття «емпатія» та її структури в психологічній літературі.
 - 2) Проаналізувати динаміку розвитку емпатії впродовж життя та чинники, що впливають на її формування.
 - 3) Визначити психологічні механізми емпатії у процесі міжособистісного спілкування.
 - 4) Емпірично вивчити взаємозв'язок між рівнем емпатії та якістю міжособистісних взаємин.

5) Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емпатії для покращення міжособистісної взаємодії.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Лукіна Наталія Борисівна к.психол.н., старший викладач кафедри	12 лютого 2025 _____	20 травня 2025 _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ	12.02.2025 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел та проблематики дослідження	25.02.2025 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ	
3.1.	Розділ 1. Теоретичні аспекти вивчення емпатії у міжособистісних відносинах	30.03.2025 р.
3.2.	Розділ 2. Емпіричне дослідження ролі емпатії у формуванні здорових міжособистісних відносин	30.04.2025 р.
4.	Висновки	20.05.2025 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	28.05.2025 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	24.06.2025р

Студентка

Олександра ЗАХОДИМ

(підпис)

Науковий керівник

Наталія ЛУКІНА

(підпис)

АНОТАЦІЯ

Заходим О.В Роль емпатії у побудові здорових міжособистісних стосунків.
– Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю С4 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили , Миколаїв , 2025 .

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному аналізу та емпіричному дослідженню феномену емпатії як важливого чинника формування здорових міжособистісних взаємин.

Досліджено теоретичні засади та емпіричні особливості впливу емпатії на формування здорових міжособистісних стосунків.

Розглянуто поняття, структуру, механізми розвитку емпатії та її вплив на якість соціальної взаємодії.

Емпірично досліджено рівень розвитку емпатії у підлітків та його вплив на характер міжособистісної взаємодії.

Розроблено практичні рекомендації для розвитку емпатії та покращення міжособистісної взаємодії.

Об'єктом дослідження виступає емпатія як здатність розуміти емоційний стан іншої людини.

Наукова новизна кваліфікаційної роботи полягає в поглибленому аналізі емпатії як ключового чинника формування здорових міжособистісних взаємин у підлітковому віці та в емпіричному підтвердженні її впливу на характер соціальної взаємодії.

Ключові слова: емпатія, міжособистісні взаємини, емоційна чутливість, соціальна взаємодія, комунікація, емоційний інтелект.

ANNOTATION

Zakhadym O.V. The role of empathy in building healthy interpersonal relationships. – Manuscript.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level of a bachelor in the specialty C4 "Psychology" – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025.

The qualification work is devoted to the theoretical analysis and empirical research of the phenomenon of empathy as an important factor in the formation of healthy interpersonal relationships.

The theoretical foundations and empirical features of the influence of empathy on the formation of healthy interpersonal relationships are studied.

The concept, structure, mechanisms of empathy development and its impact on the quality of social interaction are considered.

The level of empathy development in adolescents and its impact on the nature of interpersonal interaction are empirically studied.

Practical recommendations for the development of empathy and improvement of interpersonal interaction have been developed.

The object of the study is empathy as the ability to understand the emotional state of another person.

The scientific novelty of the qualification work lies in the in-depth analysis of empathy as a key factor in the formation of healthy interpersonal relationships in adolescence and in the empirical confirmation of its influence on the nature of social interaction.

Keywords: empathy, interpersonal relationships, emotional sensitivity, social interaction, communication, emotional intelligence.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМПАТІЇ У МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИНАХ.....	7
1.1 Поняття емпатії у психології: визначення, структура, функції.....	7
1.2 Емпатія протягом життя: розвиток, спад і методологічні виклики.....	17
1.3 Психологічні механізми емпатії у процесі міжособистісного спілкування.....	24
1.4 Емпатія як ключова якість у лідерстві та побудові здорових міжособистісних стосунків у колективі.....	29
Висновки до першого розділу	41
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЕМПАТІЇ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН.....	43
2.1. Організація та методи дослідження емпатії й міжособистісних взаємин.....	43
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	45
2.3 Психологічні рекомендації щодо розвитку емпатії та покращення міжособистісної взаємодії.....	60
Висновки до другого розділу	67
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72
ДОДАТКИ	77

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність дослідження ролі емпатії в побудові здорових міжособистісних відносин зумовлена тим, що сучасне суспільство стикається з низкою соціально-психологічних викликів – відчуженням, зниженням рівня довіри, зростанням агресивності та міжособистісної напруги.

Здорове та щасливе людське життя обертається навколо встановлення та підтримки стабільних стосунків один з одним. Життєвий досвід показує, чи вважаються ці змістовні стосунки важливими для благополуччя окремих людей та громад. Люди постійно прагнуть до сердечної взаємодії з іншими, з одного боку, щоб уникнути психофізіологічних порушень, таких як самотність та несхвалення з боку інших, а з іншого боку, щоб формувати своє життя змістовно та цілеспрямовано розвиватися. Емпатія вважається життєво важливим компонентом соціального пізнання, що сприяє здатності людини розуміти та адаптивно реагувати на емоції інших, що сприяє просоціальній поведінці в міжособистісних стосунках та комунікації. Емпатія покращує когнітивні здібності та емоційну стабільність, тим самим сприяючи благополуччю в міжособистісних стосунках. Людські якості, такі як потяг, любов, спорідненість, дружба, ревності, зрада, прощення, спілкування, конфлікт та агресія, позитивно або негативно пов'язані зі сферою людських стосунків та життєво важливі для благополуччя на всіх рівнях. А для підтримки благополуччя та міжособистісних стосунків переважною та перспективною динамікою, здається, є психологічний компонент емпатії.

Емпатію як психологічне явище досліджували багато вчених, зокрема Теодор Ліппс, Карл Роджерс, Мартін Гоффман, Деніел Батсон, Саймон Барон-Коен, Фріц Брайтгаупт, Жан Декеті, Пауль Екман, Олексій Леонтьєв, Борис Братусь, Наталія Лисенко, Тетяна Яценко та Галина Балл.

Актуальність проблеми, її практична і теоретична значущість, зумовили вибір теми дослідження: **«Роль емпатії в побудові здорових міжособистісних відносин».**

Об’єкт дослідження – емпатія як здатність розуміти емоційний стан іншої людини.

Предмет дослідження – роль емпатії у формуванні здорових міжособистісних відносин.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити роль емпатії у формуванні здорових міжособистісних відносин.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження**:

1. Розглянути наукові підходи до поняття «емпатія» та її структури в психологічній літературі.
2. Проаналізувати динаміку розвитку емпатії впродовж життя та чинники, що впливають на її формування.
3. Визначити психологічні механізми емпатії у процесі міжособистісного спілкування.
4. Емпірично вивчити взаємозв’язок між рівнем емпатії та якістю міжособистісних взаємин.
5. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емпатії для покращення міжособистісної взаємодії.

Методи дослідження. Для досягнення мети та виконання поставлених завдань у кваліфікаційному дослідженні було використано комплекс взаємодоповнюючих методів, які дали змогу здійснити як теоретичний аналіз, так і емпіричне вивчення феномену емпатії в контексті міжособистісної взаємодії.

Теоретичні методи: аналіз і синтез наукової літератури з психології особистості, вікової та соціальної психології; класифікація підходів до розуміння емпатії та її структури; узагальнення результатів попередніх досліджень щодо ролі емпатії в комунікативних процесах.

Емпіричні методи: *Методика діагностики рівня емпатійних тенденцій (М. Рейзвана)* – дозволила оцінити рівень емоційної, когнітивної та поведінкової емпатії у підлітків; *Опитувальник стилів поведінки в конфліктних ситуаціях* – допоміг виявити характерні стратегії взаємодії, що використовуються підлітками

у міжособистісних конфліктах; *Арт-терапевтична проєктивна методика «Міст між мною і тобою»* – дала змогу виявити емоційне ставлення досліджуваних до інших людей, рівень відкритості, здатність до емпатійного контакту.

Методи математичної обробки даних: кількісний аналіз результатів (обчислення відсотків, середніх значень, порівняння показників між групами); якісний опис отриманих результатів.

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалась з хлопцями та дівчатами 6-7 класів, віком від 11 до 13 років. В дослідженні прийняли участь 23 людини.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості їхнього безпосереднього використання в освітній, виховній та психокорекційній практиці. Отримані емпіричні дані можуть бути застосовані практичними психологами, соціальними педагогами та класними керівниками для діагностики рівня емпатії у підлітків та виявлення проблем у міжособистісному спілкуванні.

Теоретичне значення даної роботи полягає в поглибленні наукового розуміння феномену емпатії як ключового чинника міжособистісної взаємодії. У межах дослідження систематизовано сучасні підходи до трактування емпатії, її структури, функцій та механізмів розвитку в підлітковому віці. Також проаналізовано її роль у формуванні соціальних навичок, емоційної компетентності та психічного благополуччя особистості. Отримані теоретичні узагальнення можуть слугувати підґрунтям для подальших наукових досліджень у галузі психології розвитку, педагогіки та соціальної психології.

Апробація результатів дипломної роботи. Основні ідеї та результати дослідження доповідалися та обговорювалися на Міжнародних науково-практичних конференціях: «*Future of Work: Technological, Generational and Social Shifts*» (м.Дніпро, 8-9 травня); Ольвійський форум» – 2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі (Миколаїв, 16–21 червня 2025 р.).

Публікації. Основний зміст та результати роботи висвітлено та опубліковано у 2 тезах:

Лукіна Н.Б., Заходим О. В. Емпатія як основа спілкування в міжособистісних відносинах. *Ольвійський форум» – 2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі* : збірник матеріалів Міжнар. науково-практ. конф. (Миколаїв, 2025 р.). Миколаїв, 2025.

Заходим О. В. Виховання емпатії у дітей: педагогічні стратегії Міжнар. науково-практ. Конф. *«Future of Work: Technological, Generational and Social Shifts»* (м.Дніпро, 8-9 травня). м. Дніпро. 2025. С. 79-80.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, двох розділів, висновків, додатків, список використаних джерел містить 51 найменування українських та зарубіжних авторів. Основний зміст кваліфікаційної роботи викладено на 69 сторінках, містить 4 таблиці і 3 рисунки. Загальний обсяг роботи – 79 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМПАТІЇ У МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИНАХ

1.1 Поняття емпатії у психології: визначення, структура, функції

Психолог Едвард Тітченер вперше ввів слово «емпатія» в англійську мову понад 100 років тому як переклад німецького слова *Einfühlung* («відчуття») [25]. Хоча повного консенсусу щодо точного визначення емпатії немає, більшість теоретиків погоджуються, що емпатія, загалом, це здатність опосередковано переживати та розуміти емоції інших людей. Емпатія не обов'язково означає співчуття чи турботу, оскільки ця здатність може бути присутньою в контексті жорстокості та злості.

Важливість емпатії в психології полягає в тому, що вона є важливим інгредієнтом у широкому спектрі установ психічного здоров'я та соціальної допомоги. Враховуючи, що середній пацієнт психотерапії почувається краще після закінчення лікування, ніж 80% пацієнтів у контрольній групі, можна очікувати, що акцент на емпатії в терапевтичних умовах призведе до кращого загального самопочуття багатьох клієнтів. Цю загальну думку підтримав Енц, який сказав: «Клієнти не хочуть, щоб їхні терапевти були неемпатичними або щоб почувалися незрозумілими» [50].

Розрізняють три види емпатії. *Когнітивна емпатія* [32] – це розуміння думок і почуттів іншої людини. Її також можна розглядати як сприйняття іншої перспективи. Ви ставите себе на місце іншої людини і часто відчуваєте інтелектуальне розуміння її скрутного становища. Це, у свою чергу, впливає на те, як ви поводитиметеся з цією людиною. Когнітивна емпатія може забезпечити відчуття розуміння до такого рівня, коли люди відчувають, що їм більше не потрібно пояснювати, що вони відчувають, тому що слухач вже розуміє це. Люди з аутизмом, хоча й мають труднощі із соціальним використанням мови, також демонструють відносну силу в розумінні мови, яка включає думки, але не емоції.

Це свідчить про те, що у них менше проблем з когнітивною емпатією, ніж з емоційною [7]. Кажуть, що когнітивна емпатія впливає на антисоціальну поведінку у молоді з групи ризику [7]. *Емоційна емпатія* – це розуміння почуттів іншої людини через їхнє самовідчуття. Ви ставите себе на її місце і відчуваєте те, що відчуває вона. Ви, по суті, відображаєте емоції іншої людини. У свою чергу, це може призвести до особистих страждань, коли ви контактуєте з кимось, хто страждає. Іноді емоційна емпатія може бути настільки приголомшливою, що вона стає занадто сильною для людини, і вона не може функціонувати належним чином. Бувають випадки, коли особистість настільки перебуває під впливом емоцій іншої людини, що не може відокремити власні емоції від її емоцій, настільки, що емоції іншої людини повністю поглинають її.. *Соматична емпатія* – це розуміння почуттів іншої людини та вжиття відповідних заходів для допомоги. Це найкраще поєднання когнітивної та емоційної емпатії. Вона передбачає глибше розуміння ситуації іншої людини, здатність емоційно співчувати іншій людині та вжиття заходів, які принесуть користь цій людині. Цей тип емпатії має найпозитивний вплив на інших, хто страждає [6].

Емпатія та міжособистісні стосунки є важливою темою в психології співчуття та розглядаються в рамках багатьох відомих теоретичних традицій. Міжособистісні стосунки, на своєму найбазовішому рівні, – це взаємодія між двома людьми, яка набуває форми діади та існує в континуумі, починаючи від швидкоплинного до тривалого. Характер взаємодії також може варіюватися від безособового до інтимного. Було висловлено припущення, що метою міжособистісної взаємодії є обмін інформацією та, для учасників, задоволення потреб у приналежності, близькості та підтримці позитивного стану стосунків. Існує багато причин, чому люди прагнуть взаємодії з кимось іншим.

На сьогоднішній день дослідження зосереджувалися переважно на вивченні того, як емпатія впливає на взаємодію тих, хто страждає, став жертвою травми або стикається з різними формами негараздів та нещастя. Це найбільш актуально для клінічних умов, але може бути актуальним і для друзів та родини, які просто намагаються допомогти.

Емпатія розширює наше сприйняття, дозволяючи нам розуміти емоції інших та виявляти турботу про їхнє благополуччя. Розвиток цього особистого розуміння вважається центральним для добрих соціальних стосунків. Завдяки емпатії люди можуть спілкуватися один з одним, що дозволяє їм будувати добрі стосунки. Розуміння емпатії також розглядається як фактор, що сприяє гарному спілкуванню. Маючи здатність уявляти, як можуть бути інтерпретовані слова та дії інших, люди можуть передавати складні або важкі повідомлення чуйним чином, мінімізуючи таким чином потенційні конфлікти або непорозуміння. Розуміння емоцій інших через емпатію також дозволяє нам впливати на емоції інших. Виявляючи турботу, коли хтось розчарований або злиться, і розділяючи їхню радість, коли вони щасливі, ми можемо допомогти керувати емоційними ситуаціями та спрямовувати стосунки в позитивному напрямку [14]

Емоційний інтелект – це пов’язане поняття, яке передбачає здатність розпізнавати власні та чужі емоції, розрізняти різні почуття та відповідно їх називати, а також використовувати емоційну інформацію для керування мисленням та поведінкою. Він містить як емпатію, так і здатність розуміти та інтерпретувати емоції інших, і розглядається як навик, який можна розвивати протягом життя та який може мати великий вплив на успіх людини в багатьох сферах. Високий емоційний інтелект часто пов’язують з хорошим соціальним та психічним благополуччям. Дослідження показали позитивний зв’язок між здатністю розуміти емоції інших та гарною міжособистісною адаптацією.

Люди з високим рівнем емпатії частіше прощають інших, менш агресивні та менш схильні до упереджень щодо них. Здатність розуміти емоції інших також пов’язана з більшою соціальною підтримкою, а підвищена здатність сприймати точку зору інших пов’язана з гарним задоволенням від стосунків. Високий емоційний інтелект пов’язаний з кращою ефективністю в соціальних переговорах і вважається важливим фактором лідерства. У сфері психічного здоров’я здатність розуміти емоції інших може бути захисним фактором від перевантаження негативними емоціями та може забезпечити шлях до соціальної підтримки, яка може діяти як буфер у стресові часи.

Емпатія може бути особливо актуальною в психічному здоров'ї. Розуміння зазвичай розглядається як ментальний дуал емпатії. Доктор Девід Смейл – британський психолог, який вважає, що проблеми, які викликають діагноз, майже завжди пов'язані з життєвими труднощами, а так звані ознаки часто є просто механізмами подолання, які цілком зрозумілі в контексті. На жаль, ці ознаки можуть бути стигматизовані як психологічне захворювання, що може лише посилити страждання людини. Коли хтось інший розуміє ці труднощі та виявляє прийняття «відчайдушного «я», це може дозволити людині почати рухатися вперед. Саме на цьому етапі роль емпатичного іншого змінюється, коли підтримуюче вирішення проблем та зосередження на рішеннях стають більш прийнятними, ніж просто розуміння [7]

Розуміння міжособистісного клімату, створеного емпатичним іншим, може бути особливо важливим для того, щоб допомогти людині, яка відчуває себе розсіяною та безнадійною, побудувати відчуття себе, майбутнього та альтернативи, що є помітним показником психічного здоров'я. Споживачі послуг охорони здоров'я та соціального забезпечення оцінюють, наскільки емпатичними є опікуни. Найважливіше для них – це здатність опікуна знайти з ними одну хвилю, довіряти їм та приймати їх. Талбот та ін. (2001) дійшли висновку, що «... емпатія та довіра є важливими атрибутами для медичного працівника» [24]. Було виявлено, що це дещо відрізняється у стосунках між терапевтом і клієнтом, коли відчуття «я» розуміється іншою людиною.

«Емпатія» та «співчуття» – це схожі терміни. Іноді люди використовують їх як взаємозамінні, але вони мають дещо різні значення. Американська психологічна асоціація визначає «емпатію» як здатність розуміти точку зору та почуття іншої людини з її точки зору, а не з вашої власної. У деяких випадках це може призвести до того, що ви опосередковано переживаєте почуття іншої людини, як свої власні.

Тим часом «співчуття» може означати будь-що з наступного:

- Турбота або співчуття до чужих труднощів
- Здатність розуміти та розділяти почуття інших

- Загальна згода між людьми

«Співчуття» – це ще один термін, схожий як на емпатію, так і на співчуття. Він передбачає визнання страждань інших, зазвичай разом із бажанням допомогти.

Емпатія включає різні ділянки мозку, але в основному вона починається в передній острівцевій корі. Дослідження показують, що права передня острівцева доля активується, коли ми співпереживаємо чіємусь болю чи емоціям, тоді як ліва передня острівцева доля важлива як для відчуття, так і для обдумування емоцій інших [24]

Ми виражаємо емпатію різними способами, зокрема:

- Активне слухання інших та щира зацікавленість їхнім життям, думками та емоціями
- Врахування того, що відчувають інші люди, та підтвердження їхніх емоцій, наприклад, кажучи: «Це логічно, що ти так почуваєшся»
- Розділення радистю та сумом інших
- Пропонування підтримки комусь, хто переживає важкий час, наприклад, запитання: «Чим я можу допомогти?»
- Ставлення себе на місце іншої людини, щоб зрозуміти її точку зору, навіть якщо вона відрізняється від вашої власної
- Вираження стурбованості, постановка вдумливих запитань та демонстрація терпіння, коли хтось ділиться досвідом
- Вжиття заходів для допомоги нужденним, наприклад, волонтерство або допомога другу
- Пропонування втіхи словами або відповідними фізичними жестами, такими як обійми
- Святкування досягнень та етапів життя інших зі щирим ентузіазмом

Протилежністю емпатії є апатія, яка характеризується відсутністю інтересу, ентузіазму або турботи про почуття та переживання інших [38]. Інші

терміни, які можна вважати протилежностями емпатії, включають байдужість, безсердечність та нечутливість.

Емпатія – це важлива навичка, яку потрібно розвивати, оскільки вона допомагає нам будувати здорові стосунки. Якщо у вас її недостатньо, це може бути пов'язано з психічним розладом. Аналогічно, якщо ви помічаєте, що надмірно налаштовані на емоції інших людей, це також може бути пов'язано з психічним розладом.

Людям, яким бракує або вони мають мало емпатії, може бути важко будувати близькі стосунки. Не існує єдиного терміна для позначення людини, яка не має емпатії, але її можна описати як «бездушну» або «апатичну». У деяких важких випадках людину можна назвати такою, що має риси психопатії або соціопатії, які включають відсутність емпатії серед інших характеристик.

Самі по собі труднощі з емпатією не означають, що у людини є розлад психічного здоров'я. Однак певні психічні розлади пов'язані з низьким рівнем емпатії, зокрема:

Нарцисичний розлад особистості (НРО): НРО передбачає перебільшене почуття власної важливості. Люди з цим розладом можуть все ще виявляти емпатію та співчуття, але це не є природним явищем і може бути використано для маніпулювання іншими.

Психопатія та соціопатія: «Психопатія» та «соціопатія» не є клінічними термінами, вони стосуються різних проявів антисоціального розладу особистості (АПР). Людям з АПР може бути важко реагувати емоційно та виражати їх. Ті, хто проявляє психопатичну або соціопатичну поведінку, можуть поводитися так, ніби мають емпатію, але їм важко по-справжньому її відчувати.

Формування емпатії: чинники впливу та особливості розвитку

Емпатія, зрозуміла з точки зору розвитку, – це процес, що підлягає змінам, спричиненим онтогенезом, тоді як якщо розглядати її як характерну реакцію в конкретних соціальних ситуаціях, вона є специфічною та індивідуальною рисою особистості [11]. Загалом, можна розрізнити характеристики суб'єкта емпатії, його сімейне середовище та умови життя. Це не позбавлене значення також є

характеристикою об'єкта, а також ситуація та час, у яких відбувається процес. Багато емпіричних досліджень показують, що лише окремі фактори впливають на інтенсивність емпатії, яку раніше визначали як внутрішньопсихічну реакцію суб'єкта на поведінку об'єкта [11]. Важливо те, що деякі з них також є сполучною ланкою проміжного положення між емпатією та просоціальною поведінкою індивіда. Однак такий спосіб аналізу проблеми є менш популярним у дослідженнях [45].

За однакових зовнішніх умов спостерігаються різні емпатичні реакції. Особливо важливо враховувати стать, вік, особистість та освіту. За словами Н. Айзенберга, емпатія не завжди має проявлятися всіма реакціями одночасно (фізіологічні, мімічні, пантоміміка) [29]. Емпатична чутливість є проявом загального рівня чутливості особистості, що залежить певною мірою від його вроджених характеристик [13]. Дослідження Дж. Стрелау показує відмінності в інтенсивності емпатичної реакції, що диктується відмінностями в реактивності [29]. Стать людини вважається важливою змінною, що визначає рівень емпатії. Н. Д. Фешбах стверджує, що дівчата більш емпатичні, ніж хлопці [29]. Також спостерігалися відмінності в рівні емпатії між жінками та чоловіками. Емоційна чутливість жінок сприяє їхньому вищому рівню емпатії [21]. Ці погляди були підтверджені результатами досліджень Дж. Рембовського, Н. Айзенберга, Н. Д. Фешбах, Дж. Гормаллі та К. Е. Гілл [41].

Емпатію також іноді розглядають як змінну, що залежить від віку людини [28]. Дж. Рембовскі стверджує, що це питання має чотири аспекти:

- емпатія як функція віку;
- з віком кількість і обсяг соціальних контактів збільшуються, в результаті яких засвоюються нові ролі;
- існує криволінійна залежність між емпатією та віком;
- рівень емпатії зростає на початку онтогенезу людини і досягає свого максимуму в зрілості [21].

Емпатія розвивається протягом усього життя людини, і сімейне середовище вважається важливим фактором, що стимулює цей тип чутливості

[11]. Це важливе джерело емоційного переживання дитини. Г. Салліван наголошував важливість ролі первинного контакту між матір'ю та дитиною у формуванні емпатії. Також підкреслюється важливість чутливості рецепторів на перших тижнях внутрішньоутробного життя, але вже з повністю сформованою компетентністю в поєднанні соціальних, перцептивних, когнітивних та сенсомоторних здібностей у перші години після народження – Чемберлен. Розвиток емпатії визначається правдивим вираженням, відповідним тлумаченням почуттів та відкритістю в їх вираженні батьками [34].

Порушена сімейна атмосфера, яка може проявлятися неправильним ставленням батьків, конфліктами та симптомами соціальної патології, гальмує розвиток емпатії у дітей. [33] Н. Д. Фешбах зазначав, що конфлікти з матерями та відторгнення мають особливо негативний вплив на емпатію дочок. Позитивне відношення матері до доньки підвищує емпатію [49]. Е. Тшебінська вважає, що емпатична комунікація між дитиною та її соціальним оточенням призводить до явищ інтерналізації [38]. Це впливає на розвиток здорової особистості, позбавленої психопатичних чи невротичних рис [27].

Складність розвитку зрілої форми емпатичного спілкування призводить до проблем із приховуванням власної ідентичності, а також із формуванням незалежно функціонуючого аспекту психічної регуляції [19]. Умови проживання також є важливим фактором. Інтенсивна стимуляція, зумовлена швидким темпом життя та урбанізацією, спричиняє зниження емпатії. [30] Життя у великих мегаполісах призводить до того, що люди стають байдужими один до одного. Життєві труднощі та зростання стресових факторів сприяють зосередженню на собі, що може перешкоджати розвитку емпатичної чутливості та альтруїстичної поведінки [6].

Процес розвитку емпатії переходить від егоцентричної до алоцентричної перспективи, найвищим етапом якої є співчуття. Це вимагає вміння розрізняти емоції, певний досвід та знання [21].

Важливим визначальним фактором є особистість людини. Дж. Уріст розглядає емпатію як результат специфічних індивідуальних рис особистості

людини, що дозволяють їй «налаштуватися» на погляди, цінності та досвід іншої людини. Дослідження в цій галузі виділили самооцінку як важливий фактор рівня емпатії, а також поведінки, пов'язаної з ним [21].

Самооцінка визначає різні мотивації для просоціальної поведінки [31]. Люди із середньою самооцінкою використовують таку поведінку як засіб уникнення відхилення. [47]. З іншого боку, люди з високою самооцінкою, а отже, зі зниженою потребою в соціальному схваленні, більш схильні допомагати, навіть стикаючись із загрозою відмови [21].

У психології поширена думка, що людина, яка страждає на невроз, характеризується високою емоційною якістю, що також має призвести до вищої емпатії. Г. Подобенська-Сеул показала зв'язок між різними ознаками емпатії [15]. Результати дослідження вказують на вищий рівень синтонії у людей з нервами, ніж у здорових людей [39].

Дж. Рембовські досліджував рівень розвитку емпатії у студентів-психологів, порівнюючи їхні реакції зі студентами інших спеціальностей: технічних університетів, медичних академій та педагогічних спеціальностей. Зрештою, не було виявлено суттєвих відмінностей між емпатією опитаних людей. Змінна галузі навчання не диференціює емпатичні здібності. Слід припустити, що якість знань та соціальна орієнтація молоді визначають сприятливий рівень емпатії [49].

Рівень емпатії також пов'язаний з властивостями об'єкта, який є джерелом емоційної реакції індивіда. Однією зі змінних є подібність між людиною, яка виявляє емпатію, та об'єктом емпатії, що визначає значно вищий рівень емпатії. Тут йдеться про стать, расу, колір шкіри, а також про схожість психічних властивостей контактуючих осіб. Дослідження Н. Айзенберга показує, що процес емпатії виникає особливо тоді, коли суб'єкт сприймає іншу людину як подібну до неї [29]. Ще однією властивістю об'єкта емпатії є якість стимуляції, яку він проявляє. Емпатія є контрольованою змінною стосовно таких емоцій, як: щастя, смуток і страх. Однак, емпіричної інформації з цього питання немає [29].

На силу емпатичних реакцій людини більше впливають неприємні події, ніж приємні. Можливо, що різні люди, беручи до уваги понесені витрати або отримані винагороди, вони схильні співпереживати окремим емоціям. Деякі молоді люди можуть активно блокувати вираження негативних емоцій. Щоб мінімізувати виникаючий дискомфорт, вони намагаються співпереживати іншим у позитивних емоційних станах, прагнучи таким чином підняти власний настрій [21].

Інтенсивність емпатії визначається ступенем близькості об'єкта до суб'єкта емпатії, який можна охарактеризувати як психологічну дистанцію. Емпатія залежить від прямої дії емоційних подразників. Дослідження показали, що контакт з об'єктом викликає високу чутливість людей з високим рівнем емпатії до сигналів болю жертви. [50]. Ті самі люди, коли вони були далеко від об'єкта, були байдужими, навіть безжальними та жорстокими, що не відрізняло їх від людей з низьким рівнем емпатії [3].

Ефект емпатії залежить не лише від ступеня фізичної близькості, а й від психологічної близькості та частоти контактів з іншою людиною [48].

С. Стотленд представляє точку зору, що вищий рівень емпатії проявляється, коли об'єктом є людина, яка психологічно близька (знайомий, друг або член сім'ї). Цю тезу не підтвердили дослідження, проведені Е. Вайнштейном, К. Фельдманом, Г. Гудманом та М. Маковіцем. За даними цих авторів, здатність до емпатії в дружніх діадах не була вищою, ніж у діадах з незнайомцями. Наступні фактори, що формують розвиток емпатії, це: ситуація, час та зовнішні умови, незалежні від суб'єкта. Ефект емпатії залежить, за Дж. Рембовські, від інтенсивності подразників, що діють на суб'єкта, таких як біль, сльози, радість [21].

Арчер та ін. виявили, що суб'єкти з високим рівнем диспозиційної емпатії оцінили «обвинуваченого» як менш винного та вимагали для нього меншого покарання. [4]. Така поведінка була характерна лише для людей з високим рівнем емпатії, які дізналися, що їх оцінюють відповідно. Натомість, люди з високим рівнем емпатії, яким повідомили, що вони не мають емпатії, суворіше судили

«підсудних», ніж присяжні з низьким рівнем емпатії. Тому важливо враховувати соціальну роль оцінювання в емпатії [21]. Емпатичні люди зосереджуються як на власних почуттях, а також на почуттях інших людей. Висока емпатія означає більшу чутливість до крику про допомогу та більший інтерес до того, що інші люди думають про їхню поведінку [5].

Отже, емпатія та соціальна оцінка можуть співіснувати та впливати на наслідки надання допомоги. У ситуації соціального контакту людина схильна поводитися відповідно до прийнятих норм допомоги. Вибір обговорюваних властивостей емпатичної людини та об'єкта емпатії обґрунтований емпіричною перевіркою більшістю дослідників. Тим не менш, слід визнати, що більшість проаналізованих факторів не є ні єдиними, ні прямими детермінантами рівня емпатії. До проблеми слід підходити комплексно та розглядати її як таку, що досі відкрита.

1.2 Емпатія протягом життя: розвиток, спад і методологічні виклики

Навіть новонароджені реагують на емоційні вирази інших і мають деякі вирази обличчя після них. Однак, емпатія зазвичай вимагає здатності розрізняти себе та інших, яка, як правило, набувається лише протягом другого року життя [29; 37]. Хоча підвищення емпатії можна спостерігати в дитинстві та підлітковому віці, навіть молоді люди менш здатні розпізнавати тонкі відмінності в емоційних виразах обличчя серед білого дня, ніж молоді дорослі [7; 1]. Такі вікові відмінності на ранніх стадіях життя пов'язані з процесами дозрівання нейронів у певних ділянках мозку, таких як мигдалина та префронтальна кора [7]. Ці процеси дозрівання частково поширюються на підлітковий вік і далі [2].

Можна припустити, що здатність розпізнавати емоції інших людей покращується в дорослому віці. Зрештою, новий досвід соціальної взаємодії з іншими людьми можна отримати щодня [7]. Однак, люди похилого віку оцінюють себе як менш емпатичних, ніж молодші. Люди похилого віку також

отримують найнижчі бали в стандартизованих тестах, що вимірюють когнітивну емпатію, як показує метааналіз 28 досліджень, які демонстрували емоції переважно на обличчі, але також з точки зору мови тіла та просодії. У метааналізі порівнювали результати молодших дорослих (19-30 років) з результатами старших дорослих (65-77 років) [17]. Порівняно мало відомо про людей середнього віку. Однак є докази того, що спад емоцій починається поступово, іноді вже в середньому віці, але стає більш вираженим лише в старості [7].

Причини зниження цієї здатності з віком, також поки що недостатньо зрозуміло. Відомо, що деякі когнітивні здібності знижуються з віком, такі як швидкість обробки інформації або певні навички вирішення проблем [6]. Однак, це загальне зниження когнітивних здібностей з віком не може повністю пояснити закономірність результатів у розпізнаванні емоцій. Відповідно, обговорюються також інші пояснювальні підходи. Зміни об'єму лобової та скроневої ділянок мозку, пов'язані зі змінами, а також зміни, пов'язані з нейромедіаторами, можуть відігравати певну роль: наприклад, було показано, що зменшення сірої речовини у лобовій частці пов'язане зі зниженням здатності розпізнавати страх у міміці [7].

Деякі дослідники підозрюють, що спостережувані вікові відмінності досі були завищені, оскільки існуючі методи вимірювання можуть ставити людей похилого віку у не вигідне становище [21]. Серед іншого, критиці піддавалося тому, що завдання на розпізнавання емоцій використовують як стимули лише емоційні вирази людей молодшого та середнього віку. Ця критика ґрунтується на припущенні, що люди можуть розпізнавати емоційні вирази своєї вікової групи краще, ніж інші вікові групи. Емпіричні докази цього припущення поки що неоднозначні, і навіть дослідження з більш віковими стимулами показали відомі вікові відмінності [21].

Крім того, стимули, що використовуються в завданнях розпізнавання емоцій, критикуються як занадто далекі від повсякденного життя: зображення (або іноді відео) зазвичай показують позитивні емоції без відповідного контексту. Таким чином, вимоги до завдань розпізнавання емоцій суттєво відрізняються від тих, що існують у реальному житті [7]. Тому було сумнівно, чи

здібності, виміряні таким чином, є гарним наближенням до емпатії в повсякденному житті. Ці сумніви підкріплюються тим фактом, що хоча люди старшого віку роблять більше помилок у розпізнаванні емоцій у лабораторії, ніж молодші, соціальні обмеження, очікувані через цей дефіцит, не виникають у повсякденному житті. Навпаки, люди похилого віку дуже задоволені своїми соціальними стосунками, іноді навіть більше, ніж молодші люди [1]. Хоча людям похилого віку може бути важче читати обличчя, вони можуть компенсувати це іншими здібностями.

Цей висновок був зроблений в результаті дослідження, яке вивчало когнітивну емпатію у молодших та старших пар. Когнітивну емпатію можна виміряти у повсякденному житті за допомогою смартфонів, пов'язаних з часом: двоє людей можуть таким чином оцінити свій поточний емоційний стан та стан свого партнера [7]. Учасники носили з собою смартфони, займаючись своїм звичайним повсякденним життям [26]. Протягом тривалішого періоду часу телефони надсилали їм сигнали шість разів на день, щоб оцінити власні почуття та почуття свого партнера. Розповідь однієї людини про інших можна було б порівняти з фактичним станом цієї людини [7].

В середньому, старші люди гірше за молодших визначали почуття свого партнера, коли той був поруч. Однак, коли справа дійшла до оцінки того, як почувалися інші, коли пари не були разом, обидві вікові групи в середньому були однаково хорошими. Таким чином, здається, що багато пар мають знання одне про одного, що допомагає їм оцінювати почуття одне одного, навіть коли іншого немає поруч. Ця важлива здатність може бути орієнтиром для людей похилого віку у спілкуванні зі знайомими людьми і таким чином призвести до того, що вони будуть мати дуже довірливі соціальні стосунки, незважаючи на певне зниження когнітивної емпатії.

Інші дослідження також показують, що вікові відмінності в когнітивній емпатії залежать від контексту. Наприклад, люди похилого віку, здається, менш когнітивно емпатичні, особливо в завданнях, що обертаються навколо негативних тем або мають до них мало стосунку, але не в завданнях, що

стосуються позитивних або вікових тем. Ці результати свідчать про те, що люди похилого віку менш мотивовані, ніж молодші, співпереживати іншим у деяких ситуаціях (навіть якщо мають для цього можливість), наприклад, тому що вони не хочуть мати справу з (негативними) проблемами, які їх не стосуються [1].

Нові дослідження не лише показали, що вікові відмінності в когнітивній емпатії видаються менш вираженими, ніж вважалося раніше. Емоційна емпатія також, здається, не зменшується з віком. Іноді люди похилого віку навіть виявляють більше емоційної емпатії, ніж молодші. Здатність емоційно резонувати з іншими та висловлювати співчуття, що зберігається в похилому віці, може спрямовувати соціальну поведінку людей похилого віку, навіть якщо вони не мають повністю точного уявлення про емоції іншої людини. У повсякденному житті іноді достатньо помітити, що хороший друг у поганому настрої – чи то стрес, сум чи гнів – щоб звернутися до нього зі співчуттям і запропонувати розуміння [7].

Незрозуміло, чи виявлені досі вікові відмінності відображають розвиток людей на різних етапах життя [28]. Натомість також можливо, що це так звані когортні ефекти, тобто стабільні відмінності між когортами народження, які можуть бути результатом різних історичних контекстів [1]. Наприклад, спілкування про почуття п'ятдесят років тому в багатьох ситуаціях було менш зрозумілим і прийнятним, ніж сьогодні. Однак, чи сприяють такі історичні контексти соціалізації відмінностям в емпатії, неможливо відповісти за допомогою перехресних порівнянь людей різних вікових груп, на яких базуються цитовані дослідження. Це вимагає лонгітюдних досліджень, у яких одні й ті ж люди різного віку реанімуються протягом тривалішого періоду часу. У такому дослідженні, яке тривало 12 років, було показано, що люди старшого віку описували себе як менш емпатичних, ніж молодших, але емпатія зростає протягом періоду дослідження [2].

Хоча деякі здібності в галузі когнітивної емпатії, здається, знижуються з віком, інші аспекти емпатії майже не змінюються до старості [7]. Люди похилого віку також здатні використовувати контекст та набуті знання про близьких

людей, щоб зрозуміти їхні почуття. Емоційний резонанс також, здається, не піддається віку: люди похилого віку можуть радіти разом з іншими або плакати разом з ними. Ці навички можуть допомогти людям похилого віку підтримувати дуже добрі стосунки зі своїми ближніми, незважаючи на можливу втрату індивідуальної емпатії [7].

Причини вікових відмінностей у когнітивній емпатії ще остаточно не з'ясовані, і також можливо, що старші люди просто менш мотивовані, ніж молодші, бути (когнітивно) емпатичними [1]. Відповідно, наслідки вікових відмінностей у когнітивній емпатії важко оцінити: чи виявляють люди похилого віку емпатичність, коли це важливо, чи існують конкретні ситуації, в яких брак навичок чи мотивації призводить до їхньої меншої емпатії? Перспективним напрямком для подальших досліджень може бути тренування когнітивної емпатії у людей похилого віку або підвищення їхньої мотивації з часом [1]. Іншим підходом було б навчання певних груп людей, від яких помилково очікується емпатичність, наприклад, психотерапевтів. Було б розумно припустити, що старші терапевти більш емпатичні, ніж молодші, завдяки рокам навчання, а не надмірним повноваженням [7].

Зв'язок між емпатією та досвідом

Теоретики емпатії підтверджують факт співіснування багатого життєвого досвіду з високим рівнем емпатії. Інші вважають, що подібність у переживаннях спостерігача сприяє розвитку точної емпатії. Суб'єктивні детермінанти емпатії, окрім біологічних здібностей, та індивідуальні відмінності також важливі. Девіс включає історію досвіду і наголошує на важливості набуття дитиною просоціальних цінностей та поведінки, пов'язаної з емпатією, які були передані батьками в процесі виховання [7]. За словами Девіса, також важливо належним чином задовольняти потреби дитини – в атмосфері безпеки, що робить її менш зосередженою на турботі про себе і тому більш чутливою до потреб інших. Психоаналітики підкреслювали вплив якості стосунків між матір'ю та дитиною на розвиток емпатії дитини, вважаючи, що лише чуйна мати може виховати емпатичну дитину [14]. У контакті з матір'ю, через процес рефлексії, дитина

пізнає себе та значення того, що з нею відбувається. Цей процес прокладає шлях до децентралізації та розуміння [1].

У літературі з цього питання розуміння та аналогія вказують на взаємодоповнюваність процесів, що опосередковують взаємодію між емпатією та ресурсом досвіду. Проникливість дозволяє людині точно знати, розуміти та інтегрувати життєві події у наявний досвід і свідомість [7].

Роджерс звертає увагу на розбіжність між свідомим досвідом, що існує у феноменологічній сфері, та несвідомим досвідом, який також впливає на поведінку. Відповідність змісту поняття «Я» вирішує, які переживання стають усвідомленими. Поняття про себе формується в процесі розвитку людини разом із засвоєнням і інтеграцією досвіду. Поняття «Я» включає: власне сприйняття, риси, сприйняті стосунками з іншими людьми, цінності, що їм приписуються [1].

Людина усвідомлює ті переживання, які узгоджуються з її самосприйняттям. Решта переживань, що не узгоджуються з досвідом, спотворюються, не допускаються до свідомості або витісняються. Згідно з Роджерсом, переживання, які відсутні у свідомості, є дисоційованими, представленими в особистості неадекватним чином і викликають страх і тривогу. Контент, що надходить ззовні, також від інших людей, пов'язаний із власним дисоційованим досвідом, несумісним зі змістом Я-концепції, може бути спотвореним або витісненим, що унеможливлює емпатію.

Неточне тлумачення досвіду інших людей, існування якого людина не визнає у власній сфері досвіду, може бути результатом вибору переживань як захисної функції Я [1].

Тшебівський, посиляючись на концепцію когнітивної схеми в психології, ввів поняття наративної схеми. Подібно до когнітивної схеми, вона представляє фрагмент реальності (для наративної схеми це фрагмент розказаної реальності) і містить правила для її обробки [5]. Він спрямовує увагу на певний набір подразників і впливів, про те, як ці стимули структуровані та інтерпретуються, що доповнюється власною інформацією та спотворюється. В обох моделях існує базова, універсальна змістовна структура наративної моделі: герой з певними

намірами стикається з труднощами, які подолані чи ні. У такому тлумаченні історії важливо не стільки логіка подій, скільки їхня схожість із фактами, відомими з життя. Широкий обсяг власних наративних моделей дозволяє різноманітніше і більш гнучко інтерпретувати досвід, як власний, так і чужий [5].

Передача досвіду емпатії від людини до людини можлива завдяки аналогії, яка дозволяє побачити зв'язки між, здавалося б, далекими явищами. Таке міркування за аналогією впливає від подібності між раніше пережитою ситуацією, психічним станом та зовнішнім виглядом – спостережуваним у себе або в інших людей – і поточним психічним станом об'єкта емпатії [7].

Кац і Меллібруда описують емпатію як процес порівняння ситуації спостережуваної особи з власною ситуацією за аналогією.

Проникливість та саморозуміння мають значний вплив на розвиток емпатії, але зріла емпатія також сприяє розумінню і інтерпретації власного досвіду, що дає змогу інтегрувати новий досвід і підвищує рівень чутливості до переживань інших людей. Здається, що розвиток когнітивних структур дозволяє точно розрізняти власне розуміння та за аналогією розуміння інших людей (у випадку емпатії). Також це дозволяє вийти за рамки міркувань за аналогією, що характерно для більш зрілої форми емпатії.

Концепція досвіду в наративному підході Губерта Германса

Германс розглядає «я» у феноменологічному контексті як організований процес оцінки, що змінюється в просторі та часі. У своїй теорії оцінки він пояснює структуру, процес та мотивацію аспекту цього процесу. Відповідно до традиції, що походить від Джеймса, теорія оцінки припускає, що людина, яка є суб'єктом самопізнання (пізнаюче «я»), розповідаючи власну історію, займає позицію щодо неї як об'єкта пізнання (емпіричного «я») [5]. Взаємодія між двома аспектами особистості дозволяє дистанціюватися від поточного досвіду, сприймати точку зору іншої людини, а також здійснювати динамічну організацію оцінювання досвіду відповідно до змін часово-просторових контекстів. У наративі досвід організований у систему цінностей. Виражена оцінка може мати позитивне, негативне або амбівалентне значення особистої

значущості. Це не те саме, що подія, а радше інтерпретація досвіду, зв'язок певних подій шляхом надання їм сенсу [5].

Таким чином, емпатія є динамічним утворенням, що змінюється протягом життя людини: від базових емоційних реакцій у немовлят до складних когнітивних процесів у дорослому віці, з подальшим зниженням когнітивної, але збереженням або посиленням емоційної складової у старості; при цьому життєвий досвід та соціальна мудрість сприяють збереженню здатності до ефективної міжособистісної взаємодії навіть на тлі вікових змін.

1.3 Психологічні механізми емпатії у процесі міжособистісного спілкування

Скільки разів ви опиняєтеся в розмові з кимось, чекаючи, поки інша людина закінчить говорити, щоб ви могли сказати те, що хочете сказати? Більше того, ви можете очікувати, що інша людина повністю налаштується на те, що ви говорите. Цей поширений досвід свідчить про брак активного слухання, оскільки ви думаєте лише про те, як хочете відповісти. Спілкування, яке веде до справжнього людського зв'язку, передбачає активне слухання та емпатію [22].

Активне слухання складається із зорового контакту, а також вербальних та невербальних підтверджень того, що ви слухаєте. Це включає такі речі, як кивання головою, ствердні відповіді та запитання для роз'яснень. Емпатія передбачає рефлексію, підтвердження та щиру турботу про те, як думає чи відчуває інша людина. Це поєднання активного слухання та емпатії можна назвати емпатичним слуханням, яке може покращити стосунки всіх видів, від пар та сімей до друзів та колег [40].

Кожен хоче відчувати підтвердження за висловлення своїх думок та почуттів. Бути достатньо сміливим, щоб поділитися з іншою людиною, – це вразливе становище. Іноді найкраще, що можна зробити, це сісти та послухати. Брене Браун, яка роками вивчала поняття мужності, сорому, вразливості та емпатії, найкраще говорить про це у своїй книзі «Велика сміливість»: «Емпатія

– це дивна та потужна річ. Для неї немає сценарію. Немає правильного чи неправильного способу її робити. Це просто слухання, утримання простору, утримання від осуду, емоційний зв'язок та передача того неймовірно цілющого послання «Ти не один»» [21].

Емпатія, попри недостатнє вивчення, відіграє вирішальну роль у комунікації[51]. Йдеться про розуміння та взаємодію з емоціями інших, прийняття різних точок зору та активне їхнє слухання. Ця практика сприяє заохоченню та підтримці на робочих місцях, роблячи їх більш інклюзивними та сприятливими для успіху.

Дослідження, таке як у 2016 року, проведене Harvard Business Review, підкреслюють важливість емпатії на робочому місці. Дослідження оцінювало компанії на основі Індексу емпатії та виявило сильну кореляцію між емпатією та продуктивністю. Це свідчить про те, що компанії, які сприяють розвитку культури емпатії, утримують найкращі таланти та створюють здоровіше робоче середовище, що зрештою призводить до більшого успіху [21]. Хоча дослідження безпосередньо не вимірювало мову емпатії, воно визнало її значення у формуванні Індексу емпатії компанії. Це підкреслює важливість емпатії у внутрішній культурі та зовнішньому брендингу для компаній, які прагнуть сталого успіху [41].

Нижче наведено 5 причин, чому емпатична комунікація важлива у роботі.

1. Створює безпечне робоче середовище.

Емпатичне спілкування відіграє життєво важливу роль у створенні безпечного робочого середовища, забезпечуючи, щоб працівники могли процвітати, відчувати себе залученими та глибше взаємодіяти зі своєю роботою. Безпека – це не лише фізичне; вона поширюється на емоційне благополуччя та відчуття поваги у щоденній взаємодії. Розуміння та ефективне спілкування процвітають у здоровому робочому середовищі, незважаючи на розбіжності. Конфлікти можуть призвести до зростання та навчання, якщо їх розглядати з повагою та цікавістю [21].

2. Емпатія сприяє довірі та зміцнює стосунки між колегами
Визнання та турбота про точки зору інших створює сприятливу атмосферу, покращуючи командну роботу та продуктивність.

3. Покращує комунікацію.

Емпатичне спілкування відіграє важливу роль у сприянні конструктивному діалогу та запобіганні конфліктам на робочому місці. Воно покращує здатність людей позитивно орієнтуватися у взаємодії, незалежно від їхніх ролей як лідерів, менеджерів, членів команди чи волонтерів.

Шляхом співчуття та розуміння точок зору інших, розмови стають більш продуктивними, уникаючи потенційних суперечок. Емпатичне спілкування заохочує розуміння, а не конфронтацію. Замість того, щоб вдаватися до жорстких виправдань, воно сприяє відкритості та врахуванню різних точок зору [21].

Крім того, емпатія покращує комунікацію, дозволяючи людям сприймати ситуації з точки зору своїх колег. Це зменшує непорозуміння, мінімізує конфлікти та сприяє ефективній співпраці, що призводить до більш плавних робочих процесів та кращих результатів для всіх учасників.

4. Заохочує різноманітність

Емпатичне спілкування має вирішальне значення для сприяння різноманітності та інклюзії на робочому місці. Воно сприяє культурі співчуття та розуміння, створюючи середовище, де працівники відчувають себе цінними.

Робочі місця часто різноманітні, складаються з людей різного віку, походження, досвіду, статі, етнічної приналежності, національностей та здібностей. Емпатичне спілкування необхідне для ефективного подолання цього різноманіття. Воно вимагає усвідомлення спільних рис, терпіння та постійних зусиль для подолання несвідомих упереджень [42].

Демонструючи емпатію до колег, висловлюється повага до їхніх точок зору. Це сприяє інклюзивній культурі, де кожен член команди відчуває себе почутим та цінним, незалежно від їхніх відмінностей. Емпатичне спілкування

заохочує відчуття приналежності та прийняття, що зрештою сприяє більш різноманітному та гармонійному робочому середовищу [21].

5. Створює гуманне робоче середовище

Емпатичне спілкування є ключовим у створенні гуманного робочого середовища, де людей визнають не просто працівниками, а людьми з емоціями та життям поза межами їхніх професійних обов'язків. Воно визнає складність людського досвіду та сприяє розумінню та співчуттю .

Використовуючи навички емпатичного спілкування, організації визнають людяність своїх працівників, усвідомлюючи, що вони мають почуття та обов'язки поза межами своїх робочих завдань. Такий підхід допомагає доносити новини та відгуки таким чином, що мінімізує обурення та негативні емоції, і навіть може надихати та піднімати настрій працівникам [12].

По суті, емпатичне спілкування визнає людський фактор, дозволяючи людям спілкуватися на глибшому рівні. Воно задовольняє вроджену потребу у визнанні та розумінні, сприяючи справжнім зв'язкам між колегами, друзями та родиною. Належні знання та зв'язок залишаються недосяжними без емпатії [21].

Різні дослідження демонструють різноманітність способів, якими люди демонструють емпатичну поведінку. Співрозмовники звертають увагу на тонкі лінгвістичні сигнали та ретельно домовляються про те, коли і як оцінювати переживання та емоції. А. Л. Сачман та ін. досліджують емпатичні інтерактивні послідовності на зустрічах лікар-пацієнт і виявили, що емпатичні можливості рідко включали прямі вираження емоцій. Замість явних, перевага надавалася неявним емпатичним можливостям, коли пацієнти посилялися на подію або контекст, з якого можна було зробити висновок про емоційний стан. Якщо лікарі були сприйнятливими до цих неявних сигналів і запрошували до уточнення, пряме вираження було більш імовірним. Ефективні емпатичні відповіді визнають емоцію або запрошують до уточнення, наприклад, за допомогою додаткового питання. Паундс детально описує конкретні лінгвістичні конструкції, що використовуються в цих емпатичних взаємодіях. Менш

ефективні відповіді, або термінатори, спрямували розмову від заявленої або неявної емоції [21].

Демонстрація уважності, розуміння та допитливості, а також формування партнерських відповідей є ключовими практиками в емпатичному спілкуванні між людьми. Продовження уваги може сигналізуватися різними способами за допомогою жетонів підтвердження або продовжувачів, які також називають зворотними каналами (наприклад, «угу», «так», «мм»), створення відповідного наступного повороту або навіть використання мовчання чи паузи, щоб дати змогу мовцю продовжити або детальніше розповісти [43].

Повторення власних слів мовця може свідчити про власну участь у переживаннях співрозмовника. Послідовності перефразування, які також називають формулюваннями, є важливими проявами та перевірками розуміння та місцями, де учасники виконують ключову семантичну роботу для встановлення взаємного розуміння. Різні розмовні контексти можуть впливати на те, як перефразування включено в діалог. У розмові між друзями Купец зауважив, що формулювання були побудовані для підкреслення важливих емоційних компонентів, тоді як у контексті вирішення суперечок емоційні аспекти наративних формулювань були мінімізовані для досягнення ширшої розмовної мети вирішення суперечок.

Тому, хоча перефразування подій та емоцій може демонструвати розуміння, конкретне формулювання може призвести до різних емпатичних ефектів .

Формулювання психічного стану – це ще одна форма емпатичного сприйняття, яка чітко позначає сприйняту емоцію. І. Джонсон та Дж. М. Чік вважають, що, враховуючи емпатію як умову позитивних міжособистісних контактів, важливу роль відіграють такі функції, як: здатність уявляти різні ситуації, які можуть виникнути під час взаємодії, усвідомлення враження на партнера, здатність оцінювати мотиви його/її дій, розуміння індивідом мотивів та наслідків власних дій, здатність до соціального сприйняття, тобто ті події, які можуть мати міжособистісний вимір [21]. Й. Ростовський припускає, що якість

міжособистісних відносин визначається не лише здатністю бути емпатичним, але понад усе – висловлювати власні почуття. [23]. Це було доведено дослідженням Р. Е. Бетчера, проведеним на подружніх парах, під час якого партнери оцінювали свій рівень задоволеності шлюбом двічі – до та після терапії, спрямованої на підвищення чутливості та емпатичного спілкування з боку чоловіка/дружини. Результати показали, що коли емпатичне спілкування з боку одного подружжя посилюється, задоволеність шлюбом іншого зростає [21]. Вважається, що посилення емпатичної комунікації між партнерами може гарантувати не лише задовільну взаємодію в діаді, але й захистити її від розпаду стосунків .

Затримка або труднощі у вступі на стадію зрілого емпатичного спілкування можуть створювати проблеми для молодшої людини у відкритті власної ідентичності та формуванні самостійно функціонуючого апарату психічної регуляції [44].

Отже, вищезазначені міркування свідчать про те, що емпатія – це інструмент, який дозволяє досягти конкретної мети, а саме – поділитися досвідом іншої людини. Зазвичай наголошується, що це цінна мета в багатьох типах людської взаємодії

1.4 Емпатія як ключова якість у лідерстві та побудові здорових міжособистісних стосунків у колективі

Емпатія вважається потужним інструментом розвитку лідерських навичок, які відіграють важливу роль у розвитку надійних та мотивованих співробітників. Це пояснюється тим, що емпатія важлива для співробітників як їхній «м'який навик», щоб краще працювати разом на всіх рівнях. За словами Восса, Грубера та Реппеля, емпатія дозволяє співробітникам краще розуміти точки зору та думки інших людей, роблячи робоче середовище більш приємним та продуктивним [35].

Дослідження показують, що емпатія є одним із важливих факторів розвитку

довіри та може покращити ефективність роботи організацій. За даними Леслі, Далтона, Ернста та Діла, а також Маккадді та Кавіна, у сучасному бізнес-середовищі більше працівників працюють за кордоном та культурними межами. Ці працівники повинні адаптуватися до міжкультурних відмінностей, мати виняткові знання бізнес-операцій, мати ефективні навички управління часом та вміти діяти та мислити поза традиційними рамками. Емпатія є ключовим компонентом, оскільки ця навичка дозволяє працівникам усвідомлювати свої емоції, почуття, думки та занепокоєння. Це може допомогти цим працівникам швидше адаптуватися до нового середовища та тенденцій. У своєму дослідженні Махсуд, Юкл та Пруссія продемонстрували, що емпатія може допомогти працівникам позитивно ставитися до адаптації до нового середовища та тенденцій, що створює атмосферу співпраці [36].

Дослідження «Емпатія та довіра: шлях до кращого робочого середовища» показує, що емпатія включає емоції, які спонукають розумові м'язи бути більш продуктивними [6].

Таким чином, працівники здатні встановлювати зв'язок один з одним, усвідомлювати почуття один одного та висловлювати справжнє визнання. Це призведе до кращого робочого середовища в організаціях. Мартіновський, Траум та Марселла підтримали ідею про те, що емпатія відіграє важливу роль у розвитку довіри між працівниками на робочому місці [37].

Кларк та Пейн стверджували, що емпатія є ключовою для ефективних міжособистісних стосунків, що може допомогти побудувати міцну основу довіри та усунути бар'єри між керівником та працівником [1]. Емпатія визначається як вміння розуміти почуття, труднощі та виклики інших [7].

Емпатія передбачає здатність відчувати ті ж почуття, що й інші, після того, як вислухали та звернули увагу на те, що сказали інші. [45] Гоулман вважає, що здатність розуміти людей, які працюють навколо нас, є життєво важливою, оскільки вона допомагає лідерам приймати правильні рішення та успішно їх виконувати. Це важливо для організацій, оскільки вони допомагають залишатися конкурентоспроможними на сучасному світовому ринку. Крім того, емпатія

корисна під час вирішення проблем на робочому місці, оскільки вона дозволяє лідерам встановлювати безпосередні зв'язки зі співробітниками, сприяє точнішій оцінці ефективності роботи співробітників та дає кращі результати [8].

Потреба в емпатії стає дедалі важливішою в організаціях, де спільне бачення та відкритість є критичними факторами успіху та створення кращого робочого середовища. Таким чином, володіння емпатією допомагає лідеру ідентифікувати себе зі своїми співробітниками, тобто відчувати їхній біль та розуміти, як це – бути на їхніх посадах. Отже, емпатія є життєво важливою навичкою для успішного лідерства та організацій [9].

Емпатія важлива для того, щоб допомогти лідерам мотивувати своїх співробітників працювати вище своїх можливостей, що призводить до підвищення самооцінки співробітників. За словами Гофмана, емпатія є критично важливою для організацій, оскільки без цієї якості лідери не здатні зв'язуватися зі своїми людьми та надихати чи мотивувати їх до досягнення спільного бачення, особливо у важкі часи. Емпатія також дозволяє лідерам бути чутливими до інших, щоб вони могли створювати атмосферу відкритості, роблячи цих лідерів більш гнучкими та відкритими до нових ідей та перспектив. Цей прогрес призведе до ефективного лідерства та кращого робочого середовища. Згідно з Кайлом (2011), визначення емпатії полягає в розумінні емоції іншої людини [10].

Ефективним лідером є той, хто щиро насолоджується роботою, дорученою йому чи їй організацією, а не той, хто просто прагне керівних посад над великою кількістю людей [16]. Лідер, чий цілі збігаються з цілями організації, ймовірно, працюватиме краще. Лідери, які прагнуть виключно статусу та влади, ймовірно, будуть жорстокими до своїх співробітників, мало цінуватимуть якість їхньої роботи та виконуватимуть роботу нечесними методами. Лідерство – це цикл. Коли лідери керують з емпатією, це зміцнить їхні стосунки зі своїми співробітниками, що, своєю чергою, посилить вплив цих лідерів на своїх підлеглих [46]. Якщо глибоко задуматися, лідерство – це також форма стосунків. Кожна сторона стосунків повинна щось робити одне одному, щоб зв'язок між

ними був міцним. Коли лідери виявляють емпатію до своїх співробітників, вони, у свою чергу, винагороджуються вищою якістю роботи [6].

Найефективніші лідери розглядають своїх співробітників як сукупність унікальних особистостей, на відміну від натовпу підлеглих, над якими хтось має владу. Кожен лідер повинен приділити час тому, щоб хоча б трохи познайомитися з кожним зі своїх співробітників, щоб зміцнити стосунки між ними, подолати будь-які бар'єри між ними та сприяти співпраці між співробітником і роботодавцем. Оскільки всі співробітники – це окремі особистості, ефективні лідери сприймають різноманітність своїх співробітників. Кожна людина в команді вносить унікальний набір знань, сильних сторін та досвіду в групу, що зробить команду всебічно збалансованою та здатною краще долати будь-які неочікувані виклики, які можуть виникнути. Коли кожен працівник відчуває себе невід'ємною частиною команди, він, як правило, виконує кращу роботу. Емпатія створює міцні зв'язки між лідерами та працівниками, а міцні зв'язки змушують команду працювати як згуртоване та ефективне ціле. Команда з сильними навичками, але без емпатії всередині команди, не обов'язково добре працює, а це означає, що емпатія так само актуальна для групи, як і будь-яка здатність чи технічні знання [1; 7].

Демонструючи відкритість та прозорість перед своїми працівниками, керівники можуть краще зрозуміти робоче середовище навколо них. У дослідженні Махсуда, Юкла та Пруссії зазначається, що емпатія є вирішальною навичкою, оскільки сучасні лідери повинні навчитися справлятися з новим середовищем та тенденціями (тобто адаптивність). Дослідження показало, що емпатія стає дедалі важливішою для ефективного лідерства, особливо під час розширення або переміщення організації, оскільки лідери з емпатією мають необхідні навички відкритості та адаптивності. Ці лідери можуть допомогти організаціям створити краще робоче середовище, оскільки вони розуміють потреби організацій [36; 6].

За словами Гарднера та Стоу, щоб допомогти організаціям залишатися ефективними та конкурентоспроможними, лідери можуть використовувати свої

навички емпатії для створення зв'язку та взаємного розуміння емоцій чи думок своїх співробітників. У тому ж дусі, емпатія дозволяє лідерам і співробітникам регулювати власні емоції, розуміти почуття інших та інтуїтивно визначати емоційний стан інших. Поставивши себе в ситуації, подібні до тих, з якими стикаються їхні співробітники, лідери мають потенціал допомогти своїм співробітникам відчувати себе невід'ємною частиною організації. Таким чином, емпатія може не лише допомогти покращити командну роботу, але також допоможе організаціям залишатися конкурентоспроможними та мати кращі умови на робочому місці [9].

Формування взаєморозуміння та довіри дозволяє лідерам вести дорослі дискусії зі співробітниками, якщо виникають проблеми. Створення довіри між лідерами та співробітниками полягає у вмінні слухати та розуміти одне одного, хоча ці двоє не обов'язково повинні погоджуватися одне з одним, що є різницею. Гарна мета, до якої слід прагнути, слухаючи іншу людину, – це спробувати зрозуміти, що відчуває людина, і спробувати розібратися, чого вона хоче досягти. У книзі доктора Стівена Кові «Сім звичок високоефективних людей» Кові пише про свою підтримку ідеї завжди прагнути зрозуміти точку зору та емоції людини, з якою розмовляєш. Він виступає за реструктуризацію того, як люди в корпорації взаємодіють один з одним, перегляд на основі емпатії та результатів, а не ієрархії та его [1].

Переконати інших робити те, що ми хочемо, завжди важко і рідко робиться правильно. Швидше, слід зрозуміти, чого хоче сама людина, і провести паралелі між своїми цілями та цілями іншої людини. Це робить обох людей однаковими, оскільки вони обидві працюють над досягненням схожих цілей. Лідери не можуть просто видавати накази та спостерігати за співробітниками здалеку, оскільки це створює розрив між лідерами та співробітниками, що, у свою чергу, зіпсує комунікацію та продуктивність. Натомість лідери повинні співпрацювати зі співробітниками як рівними. Це зміцнює зв'язок між членами команди та встановлює довіру [6].

Маколей та Кук стверджували, що довіра є важливим компонентом тривалого успіху лідера. Це пояснюється тим, що в організації довіра відіграє важливу роль у підвищенні морального духу співробітників та зміцненні стосунків між лідером та співробітником. Довіру також описують як переконання, як рішення та як дію. Організаційна довіра важлива для успішних соціальних навичок, лояльності та ефективної командної роботи. Це пояснюється тим, що довіра є ключем до успіху між співробітниками в організаціях. Наявність довіри може допомогти організаціям покращити комунікацію та покращити ефективність роботи співробітників. Все частіше визнається, що довіра дуже важлива для ведення бізнесу, а також для покращення організаційної діяльності. Довіра дозволяє співробітникам демонструвати відкритість та прозорість [2; 6].

В організаціях лідери можуть створювати зв'язки завдяки своїй здатності розуміти інших. Як тільки вони заслужили довіру своїх співробітників, регулярні зустрічі з людиною та витрачання часу на вислуховування її ідей демонструють високий рівень довіри, що призводить до міцніших стосунків між співробітниками [6].

Довіра – це навичка, що розвивається завдяки постійній взаємодії з іншими з часом, тому організації можуть зосередитися на розвитку емпатії та довіри в середовищі, зберігаючи при цьому увагу до проблем, пов'язаних з організаційною ефективністю. Довіра призведе до кращої комунікації між співробітниками, меншої плутанини, меншої кількості помилок, гарної командної роботи та кращого робочого середовища. Довіра також надасть організаціям конкурентну перевагу над іншими у сучасному бізнес-світі. Організації, які встановлюють культуру високої довіри, бачитимуть зв'язки між послідовниками та лідерами, а організації, що працюють чесно та з довірою, призведуть до підвищення продуктивності та прибутковості.

Організації функціонують краще, коли члени знають, довіряють та позитивно ставляться один до одного. Коли довіра відсутня, важливі процеси можуть зазнавати розриву, що призводить до низької якості продукції, поганих

рішень лідерів організації та зниженої здатності до інновацій та дослідження нових можливостей адаптації до нових конкурентних ландшафтів. Це призведе до «нездорового» робочого середовища [1; 6].

Довіру також описують як мережі взаємовідносин людей, особливо в бізнес-функціях (таких як маркетинг, фінанси та інші відділи) в рамках цілей та ефективності організації. Міцний фундамент довіри необхідний для ефективності організації, особливо в сучасному робочому середовищі. Довіра відіграє важливу роль у підвищенні морального духу співробітників та зміцненні відносин між лідером і співробітниками в організаціях. Довіра також надає організаціям конкурентну перевагу [2; 6].

Довіра дозволяє обмінюватися матеріалами, інформацією та комунікаційними процесами для створення цінних потоків продуктивності та підвищення задоволеності співробітників. Слід розуміти, що високий ступінь довіри допомагає організаціям підтвердити свою ідентичність, підвищити свою згуртованість, а також покращити свою гнучкість і здатність до навчання та адаптації. Важливо розуміти позитивний вплив довіри та застосовувати його до організаційної культури. Це дасть компаніям перевагу, коли важкі часи впливають на всю галузь, таким чином підтримуючи та забезпечуючи сприятливе робоче середовище для співробітників [6].

Під час взаємодії з іншими людьми довіра може викликати низку емоцій та відчуттів для обох сторін [18]. Як і стосунки, довіра також є двостороннім процесом. Можна припустити, що ця двостороння довіра базується на встановленні довіри кожного учасника до іншої людини під час розмов. Однак це не єдиний приклад такої ситуації. Зміцнення довіри також означає бути вразливим до інших людей. Роблячи це, ми покладаємо свою віру на когось іншого, але також і на себе, бо можемо виявляти особисті емоції людям, окрім себе. Люди завжди використовують свої судження, щоб визначити надійність іншої людини, використовуючи її думки та поведінку. Як тільки людина почувається комфортно з іншою людиною, вона може дозволити собі бути вразливою з цією людиною, щоб усунути будь-які бар'єри, що залишилися, та

зміцнити зв'язки. Незважаючи на все це, довіра завжди є ризиком, оскільки людина повинна мати справу з великою невизначеністю, щоб досягти позитивних стосунків з іншими. Оцінки характеру людини фільтруються через її точку зору, тобто ці оцінки відрізняються від людини до людини та вважаються радше думками, ніж об'єктивними спостереженнями [46].

Емпатія та довіра доповнюють одна одну як передумова для ефективного розуміння, спілкування та стосунків. Емпатія – це здатність відчувати почуття та потреби іншої людини. Довіра є важливим ключем до побудови кращих стосунків між двома або більше сторонами. Емпатія може допомогти у встановленні довіри, оскільки емпатія є ключем до міцних стосунків і допомагає співробітникам встановлювати довірливі стосунки. Емпатія дає співробітникам можливість поставити себе на місце інших людей та зрозуміти їхні почуття, дозволяючи їм працювати разом як команда [6].

Основна ідея емпатії полягає в розумінні точки зору іншої людини. Невід'ємною частиною емпатичного процесу є розуміння іншої людини, навіть коли людина особисто не згодна з нею. Емпатичний процес також полягає у побудові довіри шляхом слухання без осуду. Досягнення цих цілей дозволяє лідеру встановити контакт зі співробітниками з метою взаємодії з ними як з рівними [40].

Розуміючи інших людей та слухаючи без осуду, лідери виявляють до своїх співробітників глибоку повагу завдяки ефективній комунікації. Ця повага, у поєднанні з ідеєю рівності, є платформою для встановлення емпатії та довіри. Довіра може бути як логічним, так і емоційним актом. Довіра – це логічний акт, тому що довіра – це коли потрібно визначити ймовірність втрат і виграшів, зробивши висновок, що співробітник, ймовірно, поводитиметься певним чином, роблячи розрахунки, використовуючи точні дані про ефективність. Довіра також є емоційним актом, тому що довіра – це коли лідер повинен розкрити свої вразливості людям у надії, що ці люди не скористаються відкритістю свого лідера. При подальшому аналізі довіра є формою впевненості, тому що коли люди довіряють людині, ці люди впевнені, що ця людина виправдає їхні

очікування. Емпатія та довіра – це два елементи, які можуть допомогти організаціям залишатися конкурентоспроможними в умовах глобально конкурентної економіки та можуть допомогти створити кращі умови на робочому місці [6].

Розвиток емоційного інтелекту

Щоб розвинути емпатію в лідерстві, лідери-початківці повинні зосередитися на підвищенні свого емоційного інтелекту (EI) – життєво важливої навички, яка включає в себе здатність розпізнавати, розуміти та ефективно керувати емоціями. Розвиток емоційного інтелекту може суттєво вплинути на здатність керувати з емпатією та будувати культуру співпраці. Ось деякі ключові стратегії для підвищення емоційного інтелекту в контексті лідерства:

По-перше, самосвідомість служить основою емоційного інтелекту. Лідери повинні чітко усвідомлювати власні емоції, сильні та слабкі сторони. Це передбачає роздуми над особистими реакціями та розуміння того, як ці емоції можуть впливати на прийняття рішень та взаємодію з членами команди. Самосвідомість дозволяє лідерам бути більш автентичними та прозорими, що сприяє довірі в команді [26]. Щоб розвинути самосвідомість, лідери можуть практикувати техніки усвідомленості, вести щоденник для відстеження своїх емоцій та отримувати зворотний зв'язок від колег [34].

По-друге, саморегуляція є критично важливою для підтримки емоційної рівноваги та конструктивного реагування в різних ситуаціях. Лідери з сильними навичками саморегуляції можуть керувати своїми емоціями, навіть під тиском, та уникати імпульсивних реакцій, які можуть перешкоджати командній співпраці. Цього можна досягти, розробляючи стратегії подолання труднощів, такі як вправи на глибоке дихання та крок назад для оцінки ситуації перед реагуванням. Крім того, розвиток терпіння та позитивний погляд на життя можуть допомогти в ефективнішому управлінні конфліктами [31].

По-третє, соціальна свідомість передбачає розуміння та співпереживання емоціям інших. Лідери можуть підвищити соціальну свідомість, активно слухаючи членів своєї команди, спостерігаючи за невербальними сигналами та

будучи налаштованими на емоційний клімат команди. Це вимагає від лідерів практикувати емпатію, ставлячи себе на місце інших та визнаючи їхні точки зору. Роблячи це, вони можуть створити більш сприятливе та інклюзивне середовище, де члени команди відчують себе зрозумілими та цінними [6].

Нарешті, управління відносинами полягає у використанні емоційного інтелекту для розвитку та підтримки здорової взаємодії з іншими. Ефективне лідерство вимагає здатності надихати, впливати та вирішувати конфлікти, підтримуючи міцні стосунки. Лідери можуть покращити свої навички управління відносинами, беручи участь у відкритому та чесному спілкуванні, пропонуючи конструктивний зворотний зв'язок, а також визнаючи та відзначаючи досягнення членів команди. Побудова міцних стосунків у команді сприяє культурі співпраці та взаємної відповідальності [6].

Включення емпатії в практику лідерства значно зміцнює командну співпрацю та довіру. Одним із реальних прикладів застосування емпатії є регулярні індивідуальні зустрічі. Ці зустрічі повинні зосереджуватися не лише на завданнях та продуктивності, але й на розумінні особистих та професійних проблем людини. Лідери можуть ставити відкриті запитання, активно слухати та виявляти щире зацікавлення у благополуччі членів своєї команди. Ця практика допомагає лідерам зрозуміти мотивацію та труднощі членів своєї команди, сприяючи розвитку культури підтримки лідерства. Наприклад, лідер, який дізнається про проблеми члена команди з балансом між роботою та особистим життям, може запропонувати гнучкий графік роботи або надати ресурси для управління стресом, тим самим підвищуючи продуктивність та відданість людини команді [8].

Ще один ефективний метод – це емпатичне вирішення конфліктів. Замість того, щоб розглядати конфлікти як просто перешкоди, емпатичні лідери розглядають їх як можливості зрозуміти різні точки зору та знайти спільну мову. Вирішуючи конфлікти, лідери повинні визнавати почуття та занепокоєння всіх залучених сторін. Вони можуть сприяти діалогу, де члени команди почуваються безпечно, висловлюючи свою думку, сприяючи взаємній повазі та розумінню.

Наприклад, у технологічному стартапі, коли два члени команди мали суперечливі підходи до проекту, емпатичний лідер організував сесію посередництва. Вислухавши обидві сторони та заохочуючи відкритий обмін думками, було досягнуто гібридного рішення, яке задовольнило обидві сторони та використало їхні сильні сторони [10].

Емпатію також можна інтегрувати в процеси прийняття рішень. Емпатичні лідери враховують вплив своїх рішень на команду, сприяючи культурі інклюзивності та поваги. Перш ніж прийняти важливе рішення, лідери можуть звернутися до членів команди за інформацією, забезпечуючи врахування різноманітних точок зору. Така практика не тільки призводить до кращих рішень, але й дає членам команди відчуття цінності. Прикладом цього є корпоративний менеджер, який перед впровадженням нової системи робочих процесів організовує сесії зворотного зв'язку, щоб зрозуміти потенційні проблеми та пропозиції від команди. Роблячи це, менеджер не лише отримує цінну інформацію, але й сприяє відчуттю відповідальності та духу співпраці в команді [26].

Однак інтеграція емпатії в лідерство пов'язана з труднощами, зокрема з балансуванням емпатії з наполегливістю. Лідери повинні бути емпатичними, але залишатися рішучими, щоб підтримувати напрямок та досягати цілей. Подолання цього вимагає високого рівня емоційного інтелекту, що дозволяє лідерам орієнтуватися на тонкій межі між розумінням та керівництвом своєю командою. Регулярне навчання та саморефлексія можуть допомогти лідерам у розвитку цього балансу [19].

Застосування емпатії в лідерстві може трансформувати динаміку команди, заохочуючи співпрацю, довіру та взаємну повагу. Продовжуючи практикувати емпатичні стратегії, лідери не тільки покращують згуртованість команди, але й створюють прецедент для культури підтримки на робочому місці [20]. Переходячи від практичного застосування до ресурсів, у наступному розділі буде розглянуто різні інструменти та ресурси, доступні для того, щоб допомогти лідерам розвивати свої емпатичні лідерські навички далі [6].

Інструменти та ресурси для розвитку емпатичного лідерства

Лідери, які прагнуть розвивати емпатичні лідерські навички, мають доступ до широкого спектру інструментів та ресурсів, призначених для покращення емоційного інтелекту, командної співпраці та підтримуючого лідерства. Одним з основних ресурсів є професійні програми коучингу та наставництва. Ці програми об'єднують молодих лідерів із досвідченими наставниками, які надають персоналізоване керівництво, допомагаючи їм орієнтуватися в складнощах лідерства з емпатією. Наприклад, такі організації, як Міжнародна федерація коучингу (ICF), пропонують сертифікацію та пов'язують лідерів із сертифікованими коучами, що спеціалізуються на емоційному інтелекті та емпатичному лідерстві. Участь у таких програмах надає лідерам практичні знання та індивідуальні стратегії для вирішення особистих лідерських проблем і розвитку більш емпатичного підходу до управління своїми командами [26].

Ще одним важливим ресурсом є комплексні навчальні семінари, зосереджені на емоційному інтелекті та емпатії. Багато організацій з розвитку лідерства проводять поглиблені семінари, що охоплюють різні аспекти емпатичного лідерства, включаючи активне слухання, емоційне регулювання. Такі програми, як онлайн-програма «Емоційний інтелект» Єльського університету, пропонують курси, розроблені, щоб допомогти лідерам зрозуміти та розвинути свій емоційний інтелект. Беручи участь у цих семінарах, лідери не лише отримують теоретичні знання, але й беруть участь у рольових іграх та симуляціях, що дозволяє їм практикувати та вдосконалювати свої емпатичні навички в безпечному середовищі [30].

Таким чином, емпатія є фундаментальною якістю ефективного лідерства та ключовим чинником у формуванні здорових міжособистісних стосунків у колективі. Вона сприяє розвитку довіри, відкритої комунікації та командної взаємодії, дозволяє лідерам краще розуміти потреби співробітників, мотивувати їх і створювати сприятливе робоче середовище. Завдяки емпатії керівники здатні адаптуватися до нових умов, приймати обґрунтовані рішення та підтримувати

моральний дух команди, що, у свою чергу, позитивно впливає на продуктивність та конкурентоспроможність організації.

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено комплексний теоретичний аналіз поняття емпатії та її ролі у формуванні здорових міжособистісних відносин. Емпатія розглядається як багатогранне явище, що поєднує в собі когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Її сутність полягає у здатності людини розуміти, розпізнавати, розділяти та емоційно реагувати на переживання інших осіб, що виявляється у просоціальній поведінці та високому рівні соціальної адаптації.

Розкрито структуру емпатії, її види (когнітивна, емоційна, соматична) та функції – від комунікативної до регулятивної. Підкреслено значущість емпатії у міжособистісному спілкуванні, її роль у зниженні конфліктності, налагодженні партнерських стосунків, підвищенні якості лідерства та соціальної взаємодії. Було показано, що емпатія не лише формує позитивний психологічний клімат у стосунках, але й є основою для побудови стійкої довіри, підтримки й взаєморозуміння як у професійному, так і в особистісному контексті.

Розділ також містить аналіз факторів, що впливають на розвиток емпатії, зокрема індивідуально-психологічних (стать, вік, темперамент, особистісні риси, самооцінка), соціально-культурних (умови виховання, сімейне середовище, соціальна підтримка), а також нейрофізіологічних (активність певних ділянок мозку, розвиток нейромереж). Показано, що емпатія формується під впливом взаємодії спадкових і середовищних факторів, а її рівень може змінюватися протягом життя.

Окрему увагу приділено віковій динаміці емпатії: встановлено, що її когнітивна складова з віком може знижуватись, тоді як емоційна залишається стабільною або навіть посилюється. Підкреслено, що емпатія є важливою умовою психічного здоров'я, оскільки вона сприяє саморефлексії, прийняттю,

зниженню стресу й емоційного напруження. Емпатична взаємодія створює безпечне середовище для особистісного розвитку, самореалізації та ефективної соціальної інтеграції.

Особливу увагу також приділено психологічним механізмам емпатії у спілкуванні, таким як активне слухання, емоційне дзеркалення, прийняття та рефлексія. Показано, що емпатична комунікація є запорукою конструктивного діалогу, запобігає виникненню непорозумінь, знижує конфліктність і сприяє побудові гуманних, довірливих стосунків. Важливою умовою розвитку емпатії вважається емоційний інтелект, який передбачає здатність до самоспостереження, розпізнавання емоцій та адаптивного реагування на емоції інших людей.

Таким чином, теоретичний аналіз поняття емпатії дозволяє зробити висновок про її ключове значення в побудові здорових міжособистісних відносин. Вона є основою ефективного спілкування, співпраці, емоційної підтримки, формування соціальної компетентності та розвитку людяності в широкому сенсі. Розуміння емпатії як складного, динамічного й контекстуального явища відкриває можливості для її цілеспрямованого розвитку в різних вікових, професійних і міжособистісних контекстах. Це створює підґрунтя для проведення подальшого емпіричного дослідження, присвяченого вивченню ролі емпатії у побудові міжособистісних стосунків.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЕМПАТІЇ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН

2.1. Організація та методи дослідження емпатії й міжособистісних взаємин

З метою вивчення ролі емпатії у формуванні здорових міжособистісних стосунків було розроблено експериментальне дослідження, вибірку якого, склали хлопці та дівчата різних соціальних статусів, віком від 11 до 13 років. В дослідженні прийняли участь 23 особи. В результаті вивчення психологічної літератури щодо досвіду ролі емпатії у міжособистісних стосунках поведінки було визначено мету дослідно-експериментальної роботи та її завдання:

Мета: Виявити вплив емпатії на формування здорових міжособистісних стосунків.

Завдання:

1. Провести констатуючий етап дослідно-експериментальної роботи, спрямований на виявлення рівня емпатії та особливостей міжособистісної взаємодії у підлітків.

2. Проаналізувати зв'язок між рівнем емпатії та характером міжособистісних стосунків у підлітковому середовищі.

3. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку емпатії та покращення якості міжособистісної взаємодії серед підлітків.

Гіпотеза дослідження. Високий рівень емпатії сприяє формуванню гармонійних, довірливих і конструктивних міжособистісних відносин.

Проведене дослідження складалося з констатуючого експерименту та інтерпретації отриманих результатів.

Дослідження ролі емпатії передбачало вивчення психологічної літератури з відповідної теми, підбір діагностичних методик, проведення первинної діагностики, інтерпретацію отриманих результатів та розробці психологічних

рекомендацій щодо розвитку емпатії та покращення якості міжособистісної взаємодії.

Для дослідження ролі емпатії у побудові здорових міжособистісних відносин був підібраний наступний психодіагностичний інструментарій:

1. Методика : «Тест емпатійних тенденцій» (М. Рейзвани) з метою оцінки рівня емпатії. «Тест емпатійних тенденцій» був розроблений іранським психологом Мехді Рейзвани для оцінки рівня емпатії в людей різного віку. Він визначає, наскільки людина здатна розуміти емоції інших, співпереживати та підтримувати. Методика базується на ідеях гуманістичної психології та соціальної взаємодії.

Мета тесту:

- Визначити загальний рівень емпатії у людини.
- Оцінити здатність до емоційного відгуку на переживання інших.
- Виявити схильність до співпереживання в міжособистісному спілкуванні.

Тест складається з 12 тверджень, до кожного з яких потрібно вибрати один із чотирьох варіантів відповіді. Відповіді сумуються, і на основі загальної кількості балів визначається рівень емпатії.

2. Методика: Арт-діагностика «Міст між мною і тобою»

Арт-діагностична методика «Міст між мною і тобою» використовується для вивчення міжособистісних відносин, емоційного стану та рівня емпатії учасників через творчий процес. Вона передбачає створення учасником образу «мосту», який символізує зв'язок між ним і іншою людиною або групою людей. Цей образ дає змогу відобразити особисті переживання, ставлення до інших, а також якість і характер взаємодії.

Під час виконання методики учасник малює «міст», використовуючи будь-які доступні матеріали (олівці, фарби, фломастери), а потім описує свій малюнок, пояснюючи вибір форми, кольорів і деталей. Такий творчий процес допомагає виявити глибинні емоції, сховані мотиви, рівень довіри чи відчуження у відносинах.

Аналіз результатів базується на символіці створеного «мосту»: його міцності, структурі, кольоровому оформленні, наявності чи відсутності перешкод, що може свідчити про відкритість або закритість відносин, конфлікти або гармонію. Методика ефективна як для роботи з окремими особами, так і в групових чи сімейних консультаціях, дозволяючи психологу глибше зрозуміти внутрішній світ клієнта та налагодити довірливий діалог.

3. Методика :«Міжособистісні стилі взаємодії». Ця методика спрямована на визначення міжособистісних стилів, які використовують люди в різних соціальних ситуаціях. Вона дозволяє оцінити, як особа взаємодіє з іншими людьми, визначаючи її схильність до певного стилю комунікації, що, в свою чергу, впливає на якість міжособистісних відносин.

Методика містить серію запитань, на які респондент відповідає, вибираючи варіанти, які найбільше відповідають його поведінці в типових соціальних ситуаціях. Зазвичай, запитання покривають такі аспекти: управління конфліктами, прийняття рішень, взаємодія в групах, стиль комунікації, здатність до компромісу, ставлення до інших точок зору тощо.

Таким чином, з метою вивчення ролі емпатії у формуванні здорових міжособистісних стосунків було обрано вибірку дослідження, яку склали хлопці та дівчата різних соціальних статусів, віком від 11 до 13 років, всього – 23 особи; окреслено мету, завдання та гіпотезу дослідження та підібрано психодіагностичний інструментарій: «Тест емпатійних тенденцій» (М. Рейзвани), Арт-діагностика «Міст між мною і тобою» та Методика «Міжособистісні стилі взаємодії».

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Емпіричне дослідження було розпочате з проходження методики «Тест емпатійних тенденцій» Мехді Рейзвани. Дана методика дозволяє визначити рівень емпатії особистості в незалежності від віку. Методика складається із 12

тверджень, до кожного з яких потрібно вибрати один із чотирьох варіантів відповіді.

Рівень емпатії – це кількісна або якісна характеристика того, наскільки виражена здатність людини до емпатійного сприймання та реагування на емоційні стани інших людей.

Основні рівні емпатії:

1. Низький рівень емпатії

- Людина слабо розпізнає почуття інших.
- Має труднощі з емоційним відгуком.
- Часто сприймається як байдужа або егоцентрична.
- Може проявляти агресивні або відсторонені стилі поведінки.

2. Середній рівень емпатії

- Людина частково розуміє почуття інших.
- Може співпереживати, але не завжди адекватно реагує.
- Емпатія проявляється вибірково (залежить від ситуації чи стосунків).

3. Високий рівень емпатії

- Людина добре розпізнає емоції інших, легко вживається в їхній стан.
- Швидко і глибоко емоційно відгукується.
- Часто проявляє підтримку, розуміння, турботу.
- Здатна будувати глибокі та довірливі міжособистісні зв'язки.

Структура тесту

Тест складається з 12 тверджень, до кожного з яких потрібно вибрати один із чотирьох варіантів відповіді:

- А – дуже висока емпатія (4 бали).
- В – середній рівень емпатії (3 бали).
- С – низький рівень емпатії (2 бали).
- D – дуже низький рівень емпатії (1 бал).

Обробка результатів

Відповіді сумуються, і на основі загальної кількості балів визначається рівень емпатії:

36–48 балів – високий рівень емпатії

24–35 балів – середній рівень емпатії

12–23 бали – низький рівень емпатії

0–11 балів – дуже низький рівень емпатії

Результати дослідження

Було проведено діагностику учнів Ходоровецького ліцею. Всього у дослідженні взяло участь 23 особи.

Для більш наочного огляду результатів, вони були оформлені у вигляді таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Рівень емпатії серед підлітків, за методикою «Тест емпатійних тенденцій» Мехді Рейзвани (n=23)

<i>К-ть осіб</i>	<i>Загальний бал</i>	<i>Рівень емпатії</i>
12	48	Високий
7	36	Середній
4	24	Низький

Як видно з табл. 2.1. переважна більшість підлітків мають високий рівень емпатії (9 осіб); на другому місці – середній рівень (8 осіб); та до низького рівня емпатії схильні лише 6 осіб, з вибірки досліджуваних.

Результат дослідження у відсотках представлений у вигляді діграми, яка зображена на рис. 2.1

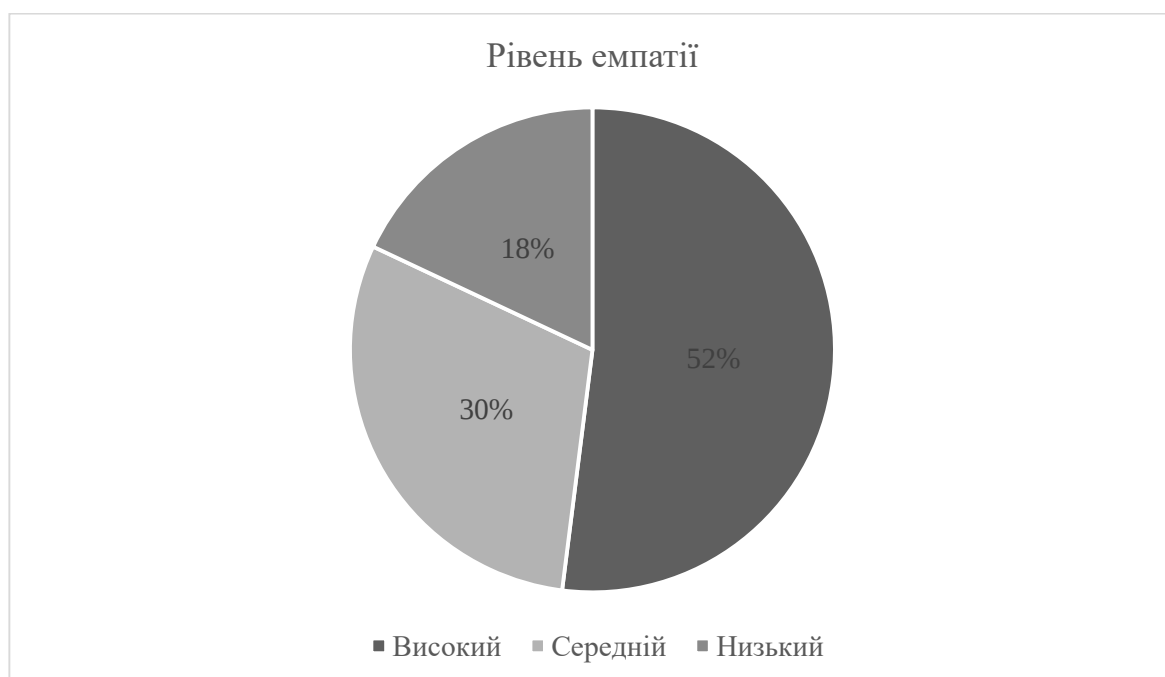


Рис. 2.1 Графічне зображення результатів дослідження рівня емпатії серед підлітків у відсотках

Як можна побачити з діаграми, найбільш вираженим є високий рівень емпатії (52%). Таким чином, більшість учнів (12 осіб) продемонстрували **високий рівень емпатії**, що свідчить про їхню здатність глибоко відчувати емоційні стани інших, проявляти розуміння та підтримку. Такі особистості характеризуються:

- відкритістю до спілкування;
- розумінням потреб оточуючих;
- ефективним вирішенням конфліктів без насильства;
- високою соціальною відповідальністю;
- здатністю формувати довірливі стосунки.

Цей рівень емпатії є ключовим для підтримки здорової соціальної атмосфери в колективі, зменшення міжособистісної напруги і створення позитивного емоційного клімату.

2. Середній рівень емпатії (30%)

Сім учнів мають середній рівень емпатії, що означає часткову здатність розуміти і співпереживати іншим, хоча інколи їхня реакція може бути нестабільною або ситуативною. Для них характерна:

- вибіркова емпатія (часто тільки до близьких);
- обмежена емоційна чутливість у нових чи складних ситуаціях;
- можлива як конструктивна, так і деструктивна поведінка залежно від обставин.

Цим учням рекомендується підтримка у розвитку емоційного інтелекту, навичок активного слухання та невербальної комунікації для покращення міжособистісних компетенцій.

3. Низький рівень емпатії (18%)

Чотири учні мають низький рівень емпатії, що проявляється в труднощах розпізнавання емоцій інших, встановленні довірливих стосунків, емоційному відгуку та прийнятті інших точок зору. Такі особистості можуть бути схильні до емоційної відстороненості, егоцентризму або конфліктної поведінки, що ускладнює їхнє соціальне функціонування.

Для цієї групи доцільно впроваджувати психолого-педагогічну підтримку: індивідуальні консультації, групові тренінги, які сприятимуть розвитку емпатії, емоційної грамотності, саморефлексії та навичок спільного розв'язання проблем.

Наступний етап емпіричного дослідження передбачав проведення *Арт-діагностичної методики «Міст між мною і тобою»*. Арт-діагностична методика «Міст між мною і тобою» використовується для вивчення міжособистісних відносин, емоційного стану та рівня емпатії учасників через творчий процес. Вона допомагає розкрити особистісні переживання та внутрішні конфлікти, а також зрозуміти, як людина взаємодіє з іншими. Методика базується на малюванні або інших формах творчості, де учасники мають створити образи, що відображають їх ставлення до себе та інших (Додаток Б)

Учасники малюють міст, використовуючи різні матеріали (фарби, олівці, кольорові пастелі), які дозволяють виразити свої емоції та думки. Міст має бути метафорою їх відносин, тому важливо зафіксувати не лише зовнішні характеристики, але й емоційне наповнення роботи.

Після завершення малюнків, обговорюється значення образів. Увага звертається на кольори, форму, пропорції, деталі моста та інших елементів, що

можуть відображати ставлення учасника до себе, до інших, а також рівень відкритості та емпатії.

Далі здійснюється інтерпретація малюнків, яка допомагає учаснику зрозуміти свої емоції та відносини до оточення. Аналізуються також перепони у міжособистісних відносинах, що можуть бути символічно представлені у вигляді пошкоджених частин мосту або відсутності з'єднання.

Результати дослідження. Було проведено діагностику учнів Ходоровецького ліцею. Всього у дослідженні взяло участь 23 особи.

Для більш наочного огляду результатів, вони були оформлені у вигляді таблиці 2.2

Таблиця 2.2

**Результати Арт-діагностичної методики «Міст між мною і тобою»
(n=23)**

№	Тип мосту	Стан мосту	Колірна гамма	Наявність перешкод	Додаткові деталі	Можливий висновок
1	Вантовий	Цілісний	Яскрава	Немає	Сонце, люди	Відкрита, гармонійна комунікація
2	Арковий	Тріщини	Темна	Туман	Одинокий птах	Деякі труднощі у відносинах
3	Дерев'яний	Пошкоджений	Контрастна	Річка з хвилями	Зламани дошки	Нестабільність у спілкуванні
4	Канатний	Неповний	Чорно-біла	Обірваний канат	Людина на березі	Труднощі у встановленні контактів
5	Кам'яний	Міцний	Спокійна	Немає	Дерева	Надійні стосунки, стабільність
6	Казковий	Цілий	Весела	Квіти	Веселка	Доброзичливість, позитивне ставлення
7	Місток	Ледве тримається	Похмура	Гроза	Одна людина	Відчуття самотності
8	Міст із ліхтарями	Міцний	Тепла	Немає	Квіти	Емоційна теплота у відносинах
9	Дерев'яний	Ламкий	Тьмяна	Вода піднімається	Гойдалка	Невпевненість у контактах
10	Арковий	Зруйнований	Сіра	Розрив у центрі	Одинокий силует	Втрата зв'язку з іншими

11	Канатний	Напівпорваний	Холодні	Гострі камені	Темні хмари	Недовіра, тривожність у відносинах
12	Казковий	Надійний	Барвіста	Сонячне небо	Квіти	Оптимізм, легкість у спілкуванні
13	Міст-лабіринт	Заплутаний	Суміш кольорів	Ступені різні	Дерева	Внутрішні суперечності, труднощі в розумінні себе
14	Міст над водою	Тонкий	Бліда	Шторм	Човен	Тривожність, пошук підтримки
15	Металевий	Надійний	Стримана	Немає	Автомобілі	Логічний підхід до взаємин
16	Вантовий	Цілісний	Яскрава	Птахи	Сонце	Гармонійні відносини, впевненість
17	Кам'яний	Старий	Тьмяні кольори	Тріщини	Мох	Збережені, але напружені стосунки
18	Канатний	Обірваний	Холодна	Вітер	Самотня людина	Відчуття ізоляції
19	Дерев'яний	Напівзруйнований	Контрастна	Брудна вода	Порожнеча	Відчуття нестачі довіри
20	Арковий	Чистий, новий	Тепла	Квіти	Ліхтарі	Дружелюбність, відкритість
21	Казковий	Барвистий	Весела	Веселка	Люди разом	Гармонійне спілкування
22	Дерев'яний	Тонкий, хиткий	Нейтральна	Вода темна	Ніхто не йде	Страх перед близькими контактами
23	Міст з арками	Міцний	Темні тони	Вітряно	Одинокий силует	Емоційна замкнутість

Для більш кращої інтерпретації результатів, вони були оформлені у вигляді рис. 2.2

Проаналізуємо отримані результати:

1. Міцні та цілісні мости – 7 учнів (30%)

Ці малюнки характеризуються:

- наявністю яскравої, гармонійної кольорової гама;
- деталями, які підкреслюють позитивне ставлення (сонце, квіти, люди, птахи);
- відсутністю перешкод чи руйнувань.

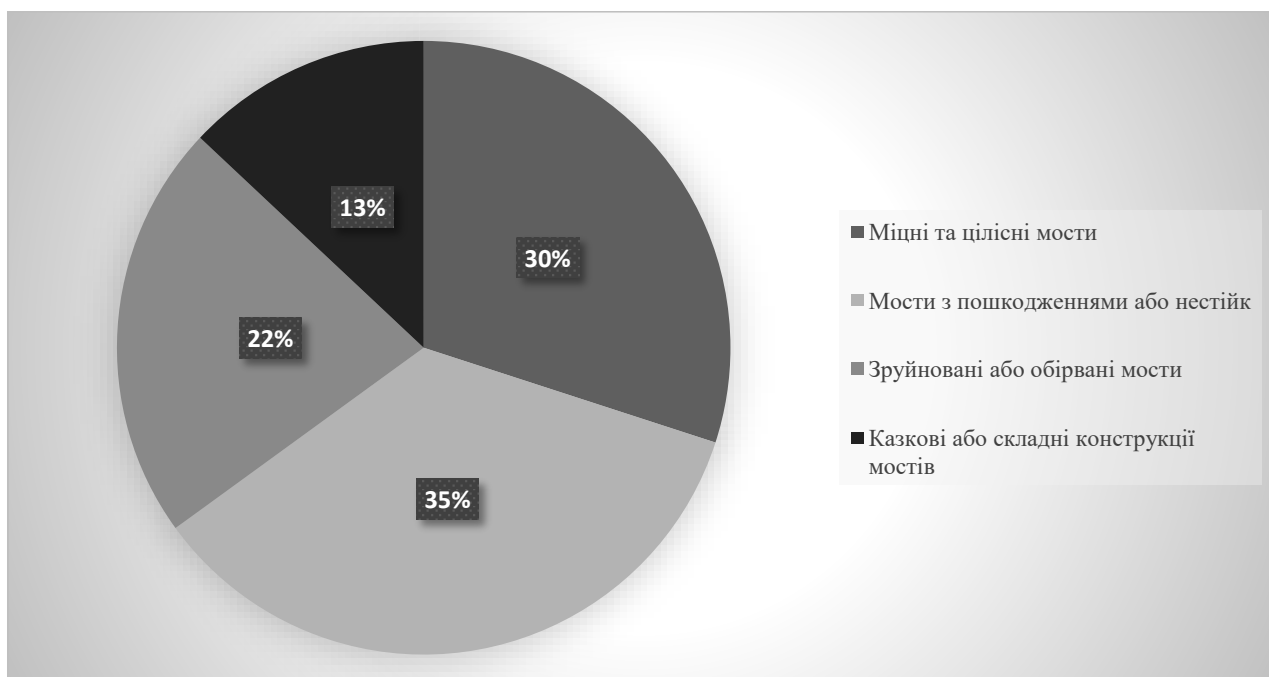


Рис. 2.2 Графічне зображення результатів дослідження рівня міжособистісних відносин серед підлітків у відсотках

Такі образи свідчать про високий рівень емоційної відкритості, впевненість у соціальних зв'язках та здатність до емпатійного сприймання. Учні, що створили такі образи, найімовірніше мають позитивний досвід міжособистісної взаємодії та володіють здатністю до побудови здорових, довірливих стосунків. Це корелює з високим рівнем емпатії, виявленим у результатах тесту Рейзвани у частини цих самих учнів.

2. Мости з пошкодженнями або нестійкі – 8 учнів (35%)

Типові риси:

- зображення тріщин, зламаних дощок, хиткої конструкції;
- кольори контрастні або похмурі;
- наявність природних перешкод (гроза, туман, буря).

Це свідчить про внутрішню нестабільність, емоційні коливання, часткову трудність у встановленні глибоких контактів. Ймовірно, ці учні володіють середнім рівнем емпатії, що було підтверджено результатами попередньої методики. Вони можуть співпереживати, але їм важко глибоко емоційно вживатися в ситуацію іншого або підтримувати тривалий контакт.

3. Зруйновані або обірвані мости – 5 учнів (22%)

Характеризуються:

- розривами в конструкції;
- зображенням самотніх фігур, сірих або холодних тонів;
- символами ізоляції (обірваний канат, самотність, пустка).

Це сигнал про низький рівень емпатійної здатності, емоційне відчуження, труднощі у побудові міжособистісних зв'язків. Такі образи вказують на високий рівень ригідності, тривожності, і можливо — фрустрованість, які вже були виявлені при застосуванні інших методик. Ці учні потребують психолого-педагогічної підтримки у формуванні емоційної чутливості та розвитку навичок конструктивної взаємодії.

4. Казкові або складні конструкції мостів – 3 учні (13%)

Особливості:

- фантазійні елементи (веселка, ліхтарі, лабіринт);
- нестандартне розташування мостів, незвичні деталі;
- позитивне емоційне забарвлення або змішані елементи.

Таким чином, такі малюнки відображають високий рівень креативності, індивідуальність у підході до спілкування, але іноді – певну емоційну ізоляцію або пошук себе у стосунках. У контексті емпатії це може бути як потенціал до її розвитку, так і прояв ще не сформованої емоційної зрілості.

- **Високий рівень емпатії** сприяє гармонійному образу моста – тобто впевненим, теплим, довірливим зв'язкам.

- **Середній рівень емпатії** пов'язаний з нестабільністю у контактах, що відображається у частково пошкоджених мостах.

- **Низький рівень емпатії** асоціюється із труднощами у побудові зв'язків – зруйновані або відсутні мости.

- Арт-образи також дозволяють виявити потребу в розвитку емоційної чуйності, особливо в учнів із фрагментованим або темним зображенням мостів.

Для комплексного дослідження впливу рівня емпатії на міжособистісні відносини була використана методика «*Міжособистісні стилі взаємодії*».

Ця методика спрямована на визначення міжособистісних стилів, які використовують люди в різних соціальних ситуаціях. Вона дозволяє оцінити, як особа взаємодіє з іншими людьми, визначаючи її схильність до певного стилю комунікації, що, в свою чергу, впливає на якість міжособистісних відносин.

Методика містить серію запитань, на які респондент відповідає, вибираючи варіанти, які найбільше відповідають його поведінці в типових соціальних ситуаціях. Зазвичай, запитання розкривають такі аспекти: управління конфліктами, прийняття рішень, взаємодія в групах, стиль комунікації, здатність до компромісу, ставлення до інших точок зору тощо.

Типи міжособистісних стилів, що вивчаються:

1. Лідерський стиль (домінуючий стиль): люди, які активно беруть на себе роль лідера, прагнуть контролювати ситуацію та інші, можуть проявляти риси впертості в суперечках.

2. Підкорювальний стиль: характеризується схильністю уникати конфліктів, згодою з іншими, навіть коли власна думка не співпадає з їхньою.

3. Співпрацюючий стиль: орієнтований на пошук компромісів, вислуховування інших і знаходження взаємовигідних рішень.

4. Відсторонений стиль: характеризується дистанціюванням від конфліктів, пасивною поведінкою та схильністю до уникання участі в важливих рішеннях.

Ключові аспекти тесту:

- **Інструкція:** Кожен респондент відповідає на низку запитань, обираючи найбільш відповідний варіант відповіді.
- **Шкала оцінки:** Від 1 (майже ніколи) до 5 (завжди).
- **Підсумок балів:** Підраховуються бали за кожен стиль комунікації, і відповідно до кількості набраних балів визначається домінуючий стиль взаємодії.

Мета та завдання методики:

1. Визначити домінуючий стиль взаємодії особи.

2. Оцінити, як цей стиль впливає на ефективність комунікації в групах, при прийнятті рішень і вирішенні конфліктів.
3. Показати респонденту можливість розвитку ефективніших стратегій комунікації.

Оцінка результатів: Підрахунок балів дозволяє визначити домінуючий стиль і зрозуміти, як цей стиль впливає на міжособистісні відносини. Результати були продемонстровані в таблиці 2.3

Таблиця 2.3

Домінуючий стиль взаємодії особи
(за методикою Міжособистісні стилі взаємодії), (n=23)

<i>N</i>	<i>Загальний бал</i>	<i>Домінуючий стиль</i>
1	37	Компромісний
2	35	Переконливий
3	35	Переконливий
4	28	Стриманий
5	37	Компромісний
6	35	Переконливий
7	36	Компромісний
8	37	Переконливий
9	30	Стриманий
10	32	Стриманий
11	35	Переконливий
12	31	Стриманий
13	39	Компромісний
14	34	Переконливий
15	33	Переконливий
16	36	Компромісний
17	41	Компромісний
18	35	Переконливий
19	29	Стриманий
20	37	Переконливий
21	35	Переконливий
22	33	Стриманий
23	37	Переконливий

Аналіз результатів опитування, які представлені в табл.2.3 показує, що серед респондентів переважають різні стилі взаємодії в групових ситуаціях і конфліктах. Ось основні спостереження:

1. Переконливий стиль (11 осіб)

Опис:

Цей стиль характеризується активною позицією в комунікації, прагненням переконати інших у своїй правоті та вплинути на рішення групи. Люди з переконливим стилем зазвичай відкриті, енергійні та наполегливі. Вони відстоюють свої інтереси і намагаються домінувати в дискусіях, використовуючи логіку та аргументи.

Особливості:

- Лідерство та ініціативність
- Вміння переконувати і мотивувати інших
- Можлива конфронтація через наполегливість

2. Компромісний стиль (6 осіб)

Опис:

Компромісний стиль відзначається здатністю знаходити спільні рішення, які задовольняють інтереси обох сторін. Люди з таким стилем готові йти на поступки, прагнуть досягти балансу та зберегти гармонію у відносинах.

Особливості:

- Гнучкість та готовність до співпраці
- Орієнтація на взаєморозуміння
- Сприяння уникненню конфліктів

3. Стриманий стиль (6 осіб)

Опис:

Стриманий стиль характеризується обережністю у вираженні власної позиції, бажанням уникати конфліктів і зберігати внутрішній спокій. Люди зі стриманим стилем часто відходять від активної участі у суперечках, воліють не привертати до себе увагу.

Особливості:

- Поміркованість і уникання конфліктів
- Збереження дистанції у взаємодії
- Можливість накопичення невирішених емоцій

Для більш детальної інтерпретації результатів було розроблено відсоткову діаграму, яка зображена на рисунку 2.3

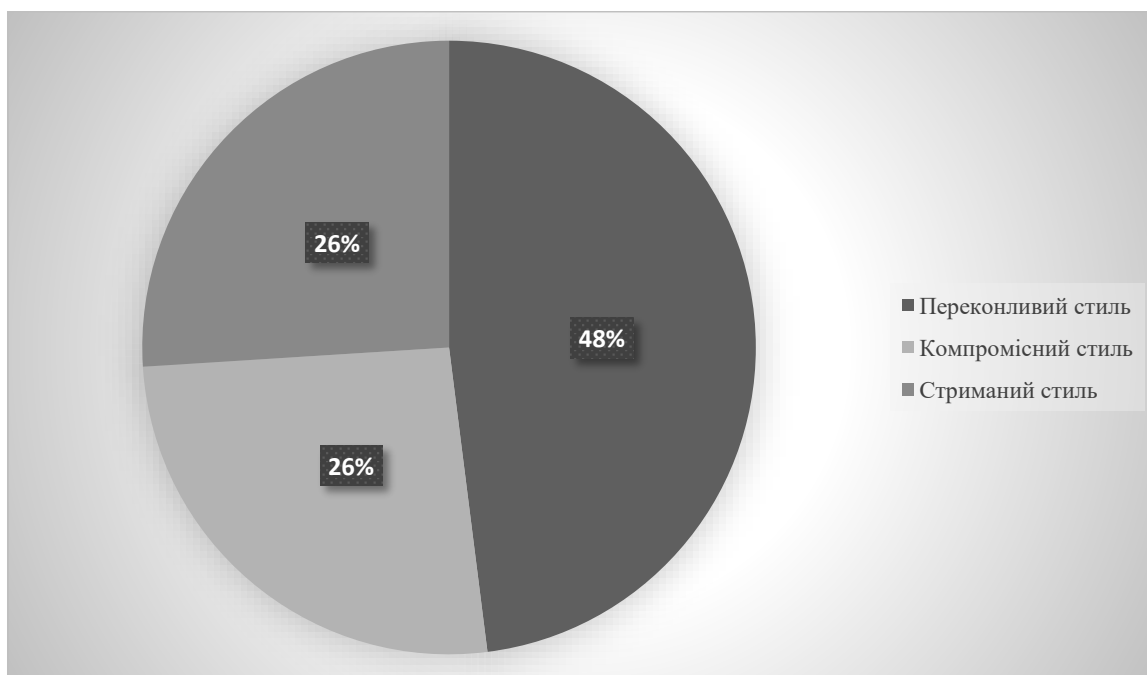


Рис. 2.3 Графічне зображення результатів дослідження домінуючих стилів взаємодії серед підлітків

1. Переконливий стиль (11 осіб, 48%)

Цей стиль виявився домінуючим у більшості респондентів. Такі учасники:

- активно висловлюють свою точку зору;
- беруть на себе ініціативу в обговореннях;
- можуть бути лідерами у групі;
- прагнуть до впливу на думку інших.

Психологічне значення: це позитивний індикатор активної соціальної позиції, однак у деяких випадках він може свідчити про схильність до конфронтацій, особливо якщо респонденти не здатні приймати альтернативні точки зору.

2. Компромісний стиль (6 осіб, 26%)

Цей стиль показали учні, які виявляють:

- високу комунікативну гнучкість;

- вміння шукати взаємовигідні рішення;
- повагу до позицій інших людей.

Психологічне значення: ці учні, ймовірно, є найбільш ефективними учасниками групової взаємодії. Їхня поведінка сприяє гармонізації соціального середовища та розвитку командного духу.

1. Стриманий стиль (6 осіб, 26%)

Ці респонденти характеризуються:

- пасивністю у прийнятті рішень;
- униканням конфліктів;
- схильністю до згоди з іншими, навіть всупереч власній думці.

Психологічне значення: стриманий стиль може вказувати на низьку самооцінку, тривожність у соціальних ситуаціях або страх бути незрозумілим. Такі учні потребують підтримки у формуванні впевненості та розвитку навичок соціальної активності.

Результати дослідження свідчать про наявність **стійкого зв'язку між рівнем емпатії учнів та їхніми домінуючими стилями взаємодії в міжособистісному спілкуванні.**

Учні з **високим рівнем емпатії** виявляють **компромісний стиль поведінки**. Такий стиль характеризується здатністю враховувати інтереси як свої, так і співрозмовника, готовністю до співпраці, взаємоповаги та доброзичливості. Ці учні легко встановлюють контакт з іншими, вміють слухати, розуміти чужі емоції й бажають досягати згоди. Це свідчить про збалансований розвиток емоційної сфери та комунікативної компетентності.

Середній рівень емпатії найчастіше поєднується з **переконливим (домінантно-аргументованим) стилем**. Такі учні схильні до активного впливу на співрозмовника, часто намагаються переконати, відстояти власну позицію, хоча й можуть проявляти емпатійні реакції. Їхні комунікативні дії часто спрямовані на досягнення власної мети, але не за рахунок повного ігнорування емоцій чи потреб іншого.

Низький рівень емпатії був виявлений у незначної частини респондентів і найчастіше поєднувався зі **стриманим стилем взаємодії**. Ці учні схильні до дистанціювання, уникають тісного контакту, неохоче відкривають свої емоції, можуть здаватися замкнутими або байдужими. Їхній стиль комунікації характеризується низьким рівнем залучення, що свідчить про дефіцит емоційного включення у міжособистісні стосунки.

Таким чином, можна зробити **висновок**, що:

- Чим вищий рівень емпатії, тим ефективнішим та більш гнучким є стиль міжособистісної взаємодії.
- Низький рівень емпатії корелює з обмеженими або захисними формами взаємодії, які знижують якість спілкування.

З метою перевірки статистичної значущості відмінностей у рівнях емпатії між учнями з різними домінуючими стилями взаємодії було застосовано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. **Н₀**: Рівень емпатії не відрізняється між учнями з компромісним і переконливим стилем поведінки в конфлікті.

Таблиця 2.4

Показник	Компромісний стиль (n=6)	Переконливий стиль (n=11)
Дані (бали)	37, 37, 36, 39, 36, 41	35, 35, 35, 37, 35, 34, 33, 35, 37, 35, 37
Кількість учасників (n)	6	11
Середній бал (M)	37.67	34.36
Відхилення від середнього (квадрати)	0.45, 0.45, 2.79, 1.77, 2.79, 11.11	0.41, 0.41, 0.41, 6.97, 0.41, 0.13, 1.85, 0.41, 6.97, 0.41, 6.97
Сума квадратів відхилень	19.35	24.94
Дисперсія (S ²)	3.87	2.49
Стандартне відхилення (SD)	1.97	1.58
Стандартна помилка (S ² / n)	0.645	0.227
Різниця середніх (M1 - M2)	3.31	
Стандартна помилка різниці	0.933	
t-критерій	3.55	
Ступені свободи (df)	8.6	
Критичне значення t (α=0.05)	2.262	

Висновок	Різниця статистично значуща (Н ₀ відхиляється)
----------	---

З отриманих даних видно, що учні з компромісним стилем поведінки мають достовірно вищий рівень емпатії, ніж ті, хто обирає переконливий стиль.

Таким чином, компромісний стиль поведінки в конфліктних ситуаціях пов'язаний із більшою здатністю до розуміння і врахування емоцій інших людей, що свідчить про вищий рівень емпатії. Це може впливати на ефективність міжособистісної взаємодії та сприяти кращому вирішенню конфліктів у колективі. Отже, розвиток компромісних навичок може бути корисним для підвищення емпатії та поліпшення соціальних відносин серед учнів.

2.3 . Психологічні рекомендації щодо розвитку емпатії та покращення міжособистісної взаємодії серед підлітків

Після отриманих результатів дослідження, вбачаємо за необхідне надати психологічні рекомендації щодо підвищення рівня емпатії, що, у свою чергу, сприятиме кращій міжособистісної взаємодії серед підлітків.

1. Розвивати навички активного слухання.

Активне слухання є основою розвитку емпатії. Підліткам важливо навчитися уважно слухати співрозмовника, не перебивати та не оцінювати одразу почуте. Це допомагає краще розуміти почуття та думки іншої людини. Корисними будуть вправи, наприклад, у парах один розповідає, а другий повторює почуте, щоб переконатися, що правильно зрозумів. Також варто навчати помічати невербальні сигнали: погляд, міміку, жести. Заохочуйте ставити відкриті питання для глибшого прояснення думок співрозмовника.

Дослідження свідчать, що розвиток активного слухання підвищує емоційну компетентність та покращує комунікацію в підлітковому віці. Активне слухання – це не просто пасивне сприйняття інформації, а активний процес, що вимагає залученості, уваги та бажання зрозуміти співрозмовника. Навички активного слухання допомагають підліткам краще керувати своїми емоціями під час

розмов, зменшувати конфліктність та підвищувати довіру у відносинах. Вправи на активне слухання можуть включати рольові ігри, коли один учасник розповідає про свої переживання, а інший слухає і потім відтворює почуте власними словами. Це допомагає не тільки покращити комунікативні навички, а й розвинути емпатію – здатність відчувати і розуміти емоції іншої людини. Психологи радять також навчати підлітків усвідомлювати власні внутрішні реакції під час слухання: які емоції виникають, чи хочеться перебити, чи відчувається роздратування. Така усвідомленість допомагає знижувати негативні реакції і зосереджуватися на співрозмовнику.

Крім того, важливо навчати підлітків проявляти невербальну підтримку: кивати головою, підтримувати зоровий контакт, демонструвати зацікавленість, що створює атмосферу довіри.

Узагальнюючи, навички активного слухання – це базова компетенція для розвитку емпатії та покращення міжособистісної взаємодії, що формує основу для здорових і підтримуючих стосунків.

2. Заохочувати вміння ставати на місце іншого (перспективне мислення)

Здатність подивитися на ситуацію з точки зору іншої людини допомагає розвивати когнітивну емпатію. Підлітки часто мислять егоцентрично, тож важливо розширювати їхнє бачення світу. Рекомендації щодо розвитку перспективного мислення включають рольові ігри, де учасники виконують ролі різних людей у соціальних ситуаціях – наприклад, жертви, свідка чи агресора у конфлікті. Такий досвід допомагає побачити події під різними кутами і зрозуміти почуття інших.

Обговорення в групі мотивів поведінки різних людей також розвиває емпатію. Коли підлітки аналізують, чому хтось вчинив так чи інакше, вони вчаться не судити поверхнево, а розглядати контекст і внутрішній стан інших. Читання книг, перегляд фільмів з подальшим обговоренням дій і переживань персонажів стимулює уяву і здатність розуміти чужий досвід. Завдяки розвитку перспективного мислення знижується упередженість,

покращуються навички вирішення конфліктів, підлітки стають більш відкритими та толерантними.

Також корисно впроваджувати дискусії на теми різних точок зору, де учасники аргументують свої позиції, навчаючись поважати думки інших, навіть якщо вони відрізняються.

3. Розвивати емоційну свідомість і словниковий запас емоцій

Для емпатії важливо вміти розпізнавати власні почуття та почуття інших. Це можна зробити через ведення щоденника емоцій, де підліток записує свої відчуття і ситуації, які їх викликали. Вправи на розширення словника емоцій допомагають точніше називати різні стани – не просто «радісний» чи «сумний», а, наприклад, «розчарований», «тривожний», «захоплений», «розгублений», «спантеличений».

Групові обговорення, де діти діляться своїми переживаннями у безпечній атмосфері, сприяють розвитку емоційної грамотності. Це допомагає зрозуміти, що різні емоції – це нормальна частина життя і що про них можна говорити відкрито.

Вміння розпізнавати і називати емоції допомагає точніше розуміти інших і більш чутливо реагувати на їхній стан. Також корисно вводити вправи з ідентифікації емоцій через мистецтво – малювання, ліплення або драматизацію, що активізує емоційне сприйняття. Розвиток емоційної свідомості є важливою складовою для формування внутрішньої стабільності і підвищення здатності до емпатії.

4. Створювати відкриту і підтримуючу атмосферу для спілкування

Підлітки повинні почуватися в безпеці, щоб відкрито висловлювати свої думки і почуття. Для цього корисно встановити правила спілкування, які заохочують повагу та конфіденційність. Навчання «Я-висловлюванням» допомагає говорити про свої емоції без звинувачень («Мені було неприємно, коли...»), що знижує рівень конфліктності та сприяє взаєморозумінню.

Регулярні групові зустрічі або заняття, де можна відверто говорити про переживання, зміцнюють довіру і покращують стосунки між підлітками.

Важливо створювати простір, де кожен відчуває себе почутим і прийнятим, незалежно від думок чи емоцій. Підтримка з боку дорослих і однолітків зміцнює віру у власні сили та сприяє відкритості. Крім того, варто навчати підлітків активного співпереживання, яке проявляється у словесній підтримці, жестах розуміння і готовності допомогти.

5. Демонструвати емпатію на власному прикладі. Підлітки наслідують поведінку дорослих і ровесників. Тому важливо, щоб батьки, вчителі та лідери демонстрували емпатію у спілкуванні. Підтвердження почуттів інших («Я розумію, що тобі зараз важко») та терпимість у розмовах створюють модель для наслідування. Такі дії заохочують підлітків розвивати свої емпатичні навички, адже вони бачать, що емпатія – це цінність, яка приносить користь у реальному житті. Важливо також навчати дорослих відкрито визнавати власні помилки і емоції, показуючи, що бути вразливим – це нормально. Таким чином, емпатична поведінка дорослих формує у підлітків внутрішнє бажання ставитися з повагою та розумінням до інших.

6. Заохочувати участь у колективних та командних заходах

Спільна робота в проєктах, командних іграх чи волонтерських акціях дає можливість на практиці розвивати емпатію. Важливо організовувати завдання, що вимагають взаємодії і підтримки одне одного, де кожен учасник відчуває свою значущість. Після активностей корисно проводити обговорення, де підлітки можуть поділитися враженнями і почуттями, розповісти, що їм було важко або приємно.

Програми наставництва, де старші підлітки підтримують молодших, також сприяють розвитку міжособистісних навичок, відповідальності та турботи. Такі заходи формують розуміння важливості співпраці, взаємодопомоги і розвитку почуття спільності.

7. Навчати навичкам конструктивного вирішення конфліктів і контролю емоцій

Конфлікти неминучі, тому важливо вчити підлітків розпізнавати свої емоційні тригери та застосовувати заспокійливі техніки, наприклад, глибоке

дихання або коротку паузу перед відповіддю. Навички переговорів, що включають визнання почуттів усіх сторін та пошук компромісів, допомагають уникати агресії і підтримувати поважне спілкування.

Рольові ігри з моделюванням конфліктних ситуацій дають можливість практикувати емпатичні відповіді, відпрацьовувати альтернативні способи поведінки.

Також корисно навчати підлітків використовувати «я»-повідомлення для висловлення своїх потреб і почуттів без звинувачень. Розуміння і контроль емоцій у складних ситуаціях сприяє зміцненню довіри та створенню безпечного середовища для всіх учасників спілкування.

8. Заохочувати саморефлексію для розвитку емпатії

Рефлексія допомагає підліткам усвідомлювати свої емоції і поведінку. Корисні вправи: ведення щоденника з аналізом соціальних ситуацій («Як я почувався? Як почувався інший?»), обговорення в групах, творчі методи вираження емоцій – малювання, письмо, драматизація. Такий досвід сприяє усвідомленому розвитку емпатії, підвищує здатність співпереживати і розуміти мотиви інших людей.

Саморефлексія також допомагає побачити свої помилки, навчитися приймати конструктивну критику і вдосконалювати соціальні навички. Важливо підтримувати цей процес через регулярні зустрічі, де підлітки можуть безпечно ділитися думками і отримувати зворотний зв'язок.

9. Включати практики усвідомленості (майндфулнес) та емоційної регуляції

Усвідомленість допомагає залишатися в моменті, контролювати емоції і бути відкритим до почуттів інших.

Рекомендації: прості медитативні вправи, усвідомлене слухання, регулярне практикування релаксації, дихальні техніки. Дослідження підтверджують, що майндфулнес позитивно впливає на емпатію і якість міжособистісних стосунків, знижує рівень стресу і підвищує емоційну стійкість.

Залучення підлітків до таких практик допомагає їм краще розуміти свої

емоції, регулювати їх та більш чутливо реагувати на емоції інших. Крім того, ці навички сприяють зниженню імпульсивності та покращують здатність до співпереживання в складних ситуаціях.

10. Робота з подолання упереджень і стереотипів

Для розвитку емпатії важливо навчити підлітків усвідомлювати та подолати власні упередження і стереотипи. Часто негативні установки щодо певних груп людей заважають справжньому розумінню і прийняттю іншого. Тому корисними будуть тренінги та вправи, які допомагають розширити світогляд, формують толерантність і повагу до різноманітності.

Обговорення тем, пов'язаних із різними культурами, традиціями, способами життя, а також рольові ігри, що моделюють ситуації взаємодії з людьми різного походження чи з різними поглядами, сприяють зниженню упереджень. Важливо створити безпечний простір, де підлітки можуть відкрито висловлювати свої думки та сумніви, а також отримувати підтримку і нову інформацію.

Подолання стереотипів і упереджень допомагає формувати емпатичне ставлення, адже для справжньої емпатії потрібна відкритість до іншого, розуміння його унікальності та прийняття без осуду.

Таким чином, розвиток емпатії у підлітковому віці є надзвичайно важливим для формування здорових міжособистісних стосунків, емоційної компетентності та успішної соціалізації. Емпатія дозволяє молодим людям краще розуміти себе та інших, адекватно реагувати на емоції співрозмовників, а також ефективно вирішувати конфлікти, що неминучі у будь-якому колективі. У роботі було розглянуто основні напрями розвитку емпатії, серед яких виділено розвиток навичок активного слухання, перспективного мислення, емоційної свідомості та словникового запасу емоцій. Ці складові формують основу для глибшого розуміння почуттів інших людей і дозволяють підліткам виходити за межі власного егоцентричного сприйняття світу.

Важливою частиною процесу є створення підтримуючої та безпечної атмосфери, де підлітки можуть відкрито ділитися своїми думками і почуттями

без страху бути осудженими. Відкритий діалог і практика «Я-висловлювань» допомагають розвивати довіру та взаєморозуміння між учасниками спілкування. Особливе значення має демонстрація емпатії з боку дорослих – батьків, педагогів, наставників, адже підлітки часто наслідують поведінку дорослих. Таким чином, позитивні моделі взаємодії стимулюють молодь розвивати власні емпатичні навички.

Участь у командних заходах, волонтерських проектах та спільних активностях створює умови для практичного застосування емпатії, а також сприяє формуванню почуття приналежності і відповідальності за інших.

Навчання конструктивному вирішенню конфліктів і контролю емоцій дозволяє підліткам краще розуміти власні реакції та уникати агресивних проявів у спілкуванні. Водночас розвиток саморефлексії і практики усвідомленості допомагають краще розпізнавати емоції, як свої, так і оточуючих, що є важливою передумовою для справжньої емпатії.

Не менш важливою є робота з подолання упереджень і стереотипів, адже емпатія неможлива без відкритості і прийняття іншого як унікальної особистості. Тренінги та обговорення різноманітних тем допомагають підліткам розширювати кругозір, ставати більш толерантними та чутливими до культурних і соціальних відмінностей.

Отже, розвиток емпатії в підлітковому віці є комплексним процесом, що потребує цілеспрямованої роботи, підтримки і мотивації. Створення сприятливого середовища в навчальних закладах, сім'ях та громадах забезпечить молоді умови для набуття соціальних та емоційних компетенцій, необхідних для успішного життя у суспільстві.

У підсумку, інвестиції у розвиток емпатії не лише сприяють покращенню міжособистісних стосунків, але й мають важливе значення для загального психічного здоров'я та формування відповідального, відкритого і толерантного суспільства.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи було проведено комплексне емпіричне дослідження, яке мало на меті виявлення особливостей прояву емпатії в підлітковому віці та з'ясування характеру міжособистісних взаємин, що формуються на її основі. Дослідження передбачало використання як стандартизованих психодіагностичних методик, так і проєктивних арт-засобів, що дозволило здійснити багаторівневий аналіз об'єкта дослідження.

На першому етапі використовувалася методика М. Рейзвани для визначення рівня емпатійних тенденцій, яка виявила, що більшість підлітків демонструють високий або середній рівень емпатії. Це свідчить про здатність до глибокого емоційного відгуку на переживання інших людей, співпереживання, розуміння соціальних сигналів і внутрішніх станів оточення. Водночас було виявлено частину учасників із низьким рівнем емпатії, що може бути наслідком індивідуально-психологічних особливостей, нестачі емоційної підтримки в родині або недостатньо розвинених соціальних навичок.

Другий етап містив дослідження стилів поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. Результати показали, що підлітки з високим рівнем емпатії частіше обирають стратегії співробітництва, компромісу або поступки, що свідчить про здатність до конструктивної взаємодії, гнучкості, вміння враховувати думку та потреби інших. Натомість учасники з нижчим рівнем емпатії виявляли схильність до уникнення або конкуренції, що може знижувати якість міжособистісних відносин і ускладнювати адаптацію в соціальному середовищі.

Окремої уваги заслуговує застосування проєктивної методики «Міст між мною і тобою», яка дала змогу глибше проникнути у внутрішній світ підлітків, виявити їхнє уявлення про міжособистісну близькість, емоційні зв'язки, довіру та комунікативну відкритість. Аналіз малюнків показав, що підлітки, які мають високий рівень емпатії, частіше зображували мости як широкі, яскраві, надійні конструкції, що символізують готовність до взаємодії, відкритість та прийняття іншого. Водночас «зруйновані» або вузькі, нестабільні мости у малюнках інших

учасників свідчать про труднощі в побудові соціальних зв'язків, наявність внутрішньої тривоги, страху бути незрозумілим або відкинутим.

Аналіз отриманих даних засвідчив тісний взаємозв'язок між рівнем емпатії та характером міжособистісних взаємин. Висока емпатійність корелює з більшою здатністю до розв'язання конфліктів, емоційною стабільністю, відкритістю до інших людей та готовністю до соціального контакту. Це ще раз підтверджує, що емпатія є базовою соціально-психологічною якістю, що визначає якість соціального функціонування особистості в підлітковому віці.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що дослідження не лише підтвердило гіпотезу, а й дало змогу комплексно охопити всі аспекти теми. Виявлений зв'язок між емпатією та міжособистісною взаємодією дозволяє краще зрозуміти причини труднощів у спілкуванні підлітків, а також створити основу для психокорекційної роботи. Зокрема, результати можуть бути використані при розробці програм формування емоційної чутливості, розвитку навичок активного слухання, саморефлексії та емоційного самоконтролю.

Таким чином, другий розділ дав ґрунтовне емпіричне підґрунтя для розуміння особливостей емпатії у підлітковому віці та її впливу на міжособистісні взаємини.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи на тему «Роль емпатії у формуванні міжособистісних взаємин підлітків» було комплексно проаналізовано теоретичні основи феномену емпатії та емпірично вивчено її зв'язок з особливостями соціальної взаємодії у підлітковому віці.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз поняття емпатії в контексті психологічної науки. Розглянуто основні підходи до її визначення, структуру та компоненти, розвиток у дитячому та підлітковому віці. Особливу увагу приділено ролі емпатії у формуванні моральної сфери, комунікативних здібностей та міжособистісної поведінки. Визначено, що емпатія виконує функцію емоційного посередника у взаємодії людини з соціальним середовищем і виступає ключовим фактором у становленні соціальної зрілості.

Проаналізовано динаміку розвитку емпатії впродовж життя, що дозволило виявити як універсальні вікові закономірності, так і індивідуальні варіації цього процесу. Встановлено, що емпатія є змінною характеристикою, яка формується та трансформується під впливом біологічних, соціальних і психологічних чинників. У ранньому дитинстві емпатичні реакції мають переважно емоційний характер і базуються на природженій чутливості до виразів емоцій. У підлітковому віці, внаслідок розвитку когнітивних процесів, формується здатність до розуміння емоцій інших через перспективу їхнього переживання, що значно розширює функціональні можливості емпатії. У дорослому віці емпатія досягає більш високого рівня інтеграції когнітивного та емоційного компонентів, дозволяючи людині будувати більш глибокі та змістовні міжособистісні стосунки. З віком, особливо в літньому періоді життя, може спостерігатися зниження когнітивної емпатії, однак зберігається або навіть підвищується рівень емоційної чутливості та співпереживання. Така трансформація свідчить про адаптивність емпатії до життєвого досвіду, що, у свою чергу, підтримує соціальні зв'язки і сприяє психологічному благополуччю впродовж усього життєвого шляху.

Визначено психологічні механізми емпатії у процесі міжособистісного спілкування. Встановлено, що ефективна емпатійна взаємодія базується на поєднанні когнітивного осмислення емоцій іншої людини, емоційного резонансу та здатності до просоціальної поведінки. Центральним механізмом виступає активне слухання – здатність не лише чути, а й уважно сприймати емоційний стан співрозмовника, що формує основу для створення довірливої атмосфери у взаємодії. Виявлено, що емпатія значною мірою визначається здатністю особистості до прийняття перспективи іншого, зниженням егоцентризму, а також сформованістю навичок емоційної регуляції. Всі ці механізми забезпечують якісну комунікацію, сприяють вирішенню конфліктів та створенню здорових соціальних зв'язків, що є особливо важливим як у побутовому, так і в професійному середовищі.

Емпірично вивчено взаємозв'язок між рівнем емпатії та якістю міжособистісних взаємин. Проведено дослідження, що включало застосування тесту М. Рейзвани, методики діагностики стилів поведінки в конфліктних ситуаціях та арт-проективної техніки «Міст між мною і тобою». Результати дослідження підтвердили наявність прямого зв'язку між рівнем емпатії та особливостями міжособистісних взаємин. Було виявлено, що підлітки з високим рівнем емпатії частіше демонструють про-соціальні установки, схильні до співпраці, компромісів і позитивного сприйняття іншого. Натомість низький рівень емпатії супроводжується емоційною відчуженістю, конфліктністю або уникненням соціального контакту.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що емпатія є важливим соціально-психологічним чинником, який забезпечує успішну адаптацію підлітків у системі міжособистісних взаємин. Високий рівень емпатії сприяє розвитку довіри, толерантності, комунікативної відкритості та емоційної компетентності.

Розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емпатії для покращення міжособистісної взаємодії, особливо в підлітковому віці. З урахуванням вікових особливостей досліджуваної вибірки, рекомендації

ґрунтуються на використанні проєктивних методик, елементів арт-терапії, технік активного слухання та створення безпечного простору для емоційного самовираження. Особливу увагу приділено розвитку емоційної чутливості, вмінню розпізнавати й вербалізувати власні та чужі емоції, а також формуванню просоціальних установок через групові обговорення та рольові ігри. Запропоновані підходи можуть бути ефективно використані в освітньому процесі, психокорекційній практиці та роботі практичного психолога задля підвищення рівня емпатії, зміцнення довірчих стосунків і зниження міжособистісної напруги у дитячому та підлітковому середовищі.

Практичне значення кваліфікаційної роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, а також у розробці тренінгових програм, спрямованих на розвиток емпатії у дітей та підлітків. Матеріали можуть бути використані в освітньому процесі для поглиблення знань із психології розвитку, соціальної психології та педагогічної психології.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення динаміки розвитку емпатії у взаємозв'язку з іншими особистісними якостями, а також на апробацію програм її розвитку в освітньому середовищі.

Список використаних джерел

1. Абдурахманов Р. С., Біляєва А. А. Роль типів прив'язаності при вирішенні конфліктів у парі. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1 (96). С. 9–17.
2. Астремська І. В., Абдурахманов Р. С., Біляєва А. А. Вплив типів прив'язаності на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках. *Психологія і суспільство*. 2024. № 2 (97). С. 25–35.
3. Басса А., Дарка А. Опитувальник агресивності. *Психологічні тести*. 2004. № 1. С. 45–51.
4. Битяк Ю. П. Державна служба в Україні: організаційно-правові засади: монографія / Ю. П. Битяк. Харків : Право, 2005. 312 с.
5. Германс Г. Теорія оцінки: досвід у феноменологічному контексті. *Філософські обрії*. 2015. № 1. С. 36–41.
6. Данько О. В. Роль індивіда у розвитку та подоланні психологічного стресу. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2022. № 56. С. 72–76.
7. Девіс М. Роль досвіду у формуванні емпатії. *Актуальні проблеми психології*. 2011. Т. 7. С. 99–105.
8. Демецька О. “Стрес-код”: професійне вигорання та його попередження. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 6. С. 20–25.
9. Зазюк С. С. Психологія мотивації та емоції : навч. посібник / С. С. Зазюк. Київ : Либідь, 1997. 271 с.
10. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посібник / С. С. Занюк. Київ : Центр навчальної літератури, 2002. 196 с.
11. Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 208 с.
12. Карамушка Л. М. Психологія освітнього менеджменту : навч. посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 288 с.
13. Кашуба Д. В., Чорна Н. В. Аналіз впливу думскролінгу на особистість підлітка. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 63. Т. 1. С. 153–158.

14. Колісник М. І. Стрес як причина психосоматичних розладів. *Гігієна та санітарія*. 2022. № 2. С. 36–40.
15. Коломієць І., Раєвич К., Васильєва О. Фактори психологічного стресу. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2023. № 3. С. 118–121.
16. Кривов'язюк І. В. Антикризове управління підприємством : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 356 с.
17. Кудінова М. Емпіричне дослідження рівнів стресостійкості студентів з особливими освітніми потребами. *Науковий журнал «Психологія і особистість»*. 2021. № 1. С. 66–71.
18. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник / Л. Б. Наугольник. – Київ : Академвидав, 2015. 296 с.
19. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 264 с.
20. Подольчак Н. Ю., Дорош І. М., Дорош О. І. Сутність, причини виникнення та підходи до регулювання стресових ситуацій на підприємствах. *Вісник Львівського університету. Серія економічна*. 2013. Вип. 50. С. 276–281.
21. Рембовські Дж. Вивчення емпатії у студентів різних спеціальностей. *Психологія і педагогіка*. 2003. № 5. С. 98–102.
22. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки : навч. посібник / О. М. Степанов, М. М. Фіцула. Київ : Академія, 2006. – 264 с.
23. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2012. – 320 с.
24. Талбот Р., Янг А., Мейсон М. Вивчення емпатії в охороні здоров'я. *Медична освіта*. 2001. № 2. С. 45–49.
25. Тітченер Е. Дж. Емпатія: походження терміну. *Психологічні студії*. 1910. № 1. С. 3–12.
26. Трофімов Ю. Л. Інженерна психологія : підручник / Ю. Л. Трофімов. – Київ : Каравела, 2002. 326 с.
27. Трубінська Е. Емпатія та інтерналізація у дітей. *Дитяча психологія*. 1998. № 3. С. 21–26.

28. Туркот Т. І., Коновал О. А. Педагогіка та психологія вищої школи : навчальний посібник / Т. І. Туркот, О. А. Коновал. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2013. 312 с.
29. Фешбах Н. Дослідження емпатії в дитинстві. *Психологія розвитку*. 1982. № 4. С. 17–24.
30. Чорна Н. В., Кашуба Д. В. Аналіз впливу думскролінгу на особистість. *Психологія і суспільство*. 2023. № 4. С. 122–129.
31. Abele A., Petzold P. How does mood operate in an impression formation task?. *European Journal of Social Psychology*. 1994. Vol. 24. P. 173–187.
32. Abelson R. P., Aronson E., McGuire W. J., Newcomb T. M., Rosenberg M. J., Tannenbaum P. H. (Eds.). *Theories of Cognitive Consistency: A Sourcebook*. – Chicago : Rand McNally, 1968.
33. Abramson M., Moser W. O. J. More Birthday Surprises. *American Mathematical Monthly*. 1970. Vol. 77. P. 856–858.
34. Acredola C., O'Connor J., Banks L., Horosin K. Children's abilities to make probability estimates: Skills created through application of Anderson's functional measurement methodology. *Child Development*. 1989. Vol. 60. – P. 933–945.
35. Adams J. S. Inequity in social exchange. *Advances in Experimental Social Psychology* / Ed. L. Berkowitz. New York : Academic Press, 1965. Vol. 2. P. 267–299.
36. Affleck G., Tennen H. Social comparisons and coping with major medical events. *Handbook of Social and Clinical Psychology* / Eds. R. C. Snyder, D. R. Forsyth. New York : Pergamon Press, 1991. P. 485–497.
37. Ainsworth M. D. S., Bell S. M., Stayton D. J. Infant–Mother Attachment and Social Development. *The Integration of a Child into a Social World* / Ed. M. P. M. Richards. Cambridge : Cambridge University Press, 1974. P. 99–136.
38. Ainsworth M. D. S., Blehar M., Waters E., Wall E. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum, 1978.

39. Alberts A. S., Geneste O., Treisman R. Activation of SRF-Regulated Chromosomal Templates by Rho-family GTPases Requires a Signal that also Induces H4 Hyperacetylation. *Cell*. 1998. Vol. 92. P. 475–487.
40. Algom D., Raphaelli N., Cohen-Raz L. Integration of noxious stimulation across separate somatosensory communication systems. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*. 1986. Vol. 12. P. 92–102.
41. Allport G. W. Attitudes. *Handbook of Social Psychology* / Ed. C. Murchison. Worcester, MA : Clark University Press, 1935. P. 798–844.
42. Anderson N. H. Primacy effects in personality impression formation using a generalized order effect paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1965. Vol. 2. P. 1–9.
43. Anderson N. H. Averaging model analysis of set-size effect in impression formation. *Journal of Experimental Psychology*. 1967. Vol. 75. P. 158–165.
44. Anderson N. H. A simple model for information integration. *Theories of Cognitive Consistency: A Sourcebook* / Eds. R. P. Abelson et al. Chicago : Rand McNally, 1968. P. 731–743.
45. Anderson N. H., Graesser C. C. An information integration analysis of attitude change in group discussion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1976. Vol. 34. P. 210–222.
46. Anderson N. H., Hubert S. Effects of concomitant verbal recall on order effects in personality impression formation. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*. 1963. Vol. 2. P. 379–391.
47. Anderson N. H., Zalinski J. Functional measurement approach to self-estimation in multiattribute evaluation . *Contributions to Information Integration Theory: Cognition* / Ed. N. H. Anderson. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1991. Vol. 1. P. 144–185.
48. Anderson T., Birnbaum M. H. Test of an additive model of social inference. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1976. Vol. 33. P. 655–662.
49. Anscombe G. E. M. Modern moral philosophy. *Philosophy*. 1958. Vol. 33. P. 1–19.

50. Hermand D., Mullet E., Tomera P., Touzart V. The relationship between intent, consequences, the dangerousness of the victim, and blame. *American Journal of Psychology*. 2001. Vol. 120. P. 25–46.

51. Singer T., Klimecki O. M. Empathy and compassion. *Current Biology*. 2014. Vol. 24, № 18. C. R875–R878.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати , отримані при проходженні методики «Тест емпатійних тенденцій» (М. Рейзвани)

Опубликовано

Вопросы Ответы 23 Настройки

Тест на емпатію

Методика : "Тест емпатійних тенденцій" Мехді Рейзвани.

1. Як ви відреагуєте, якщо побачите, що ваш друг сумний або в депресії? *

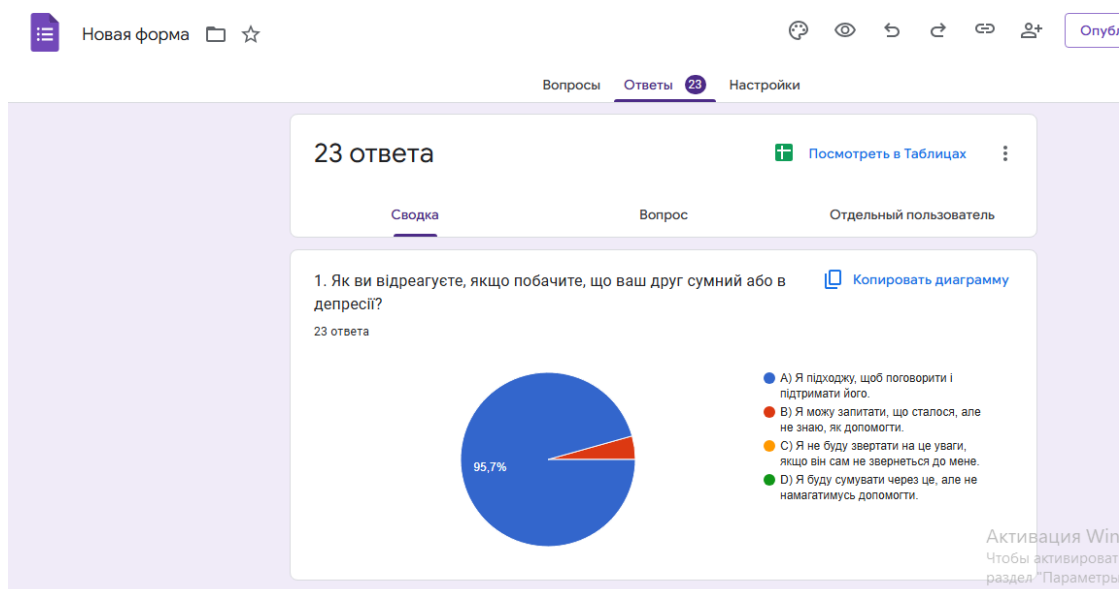
☐ А) Я підходжу, щоб поговорити і підтримати його.

☐ В) Я можу запитати, що сталося, але не знаю, як допомогти.

☐ С) Я не буду звертати на це уваги, якщо він сам не звернеться до мене.

☐ D) Я буду сумувати через це, але не намагатимусь допомогти.

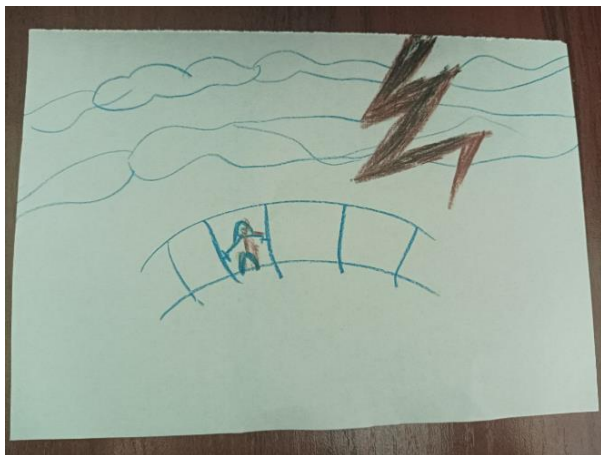
2. Як ви поведетесь, якщо хтось ділиться з вами своїми переживаннями? *



Посилання: <https://forms.gle/ojpoWVJTqprq5LM39>

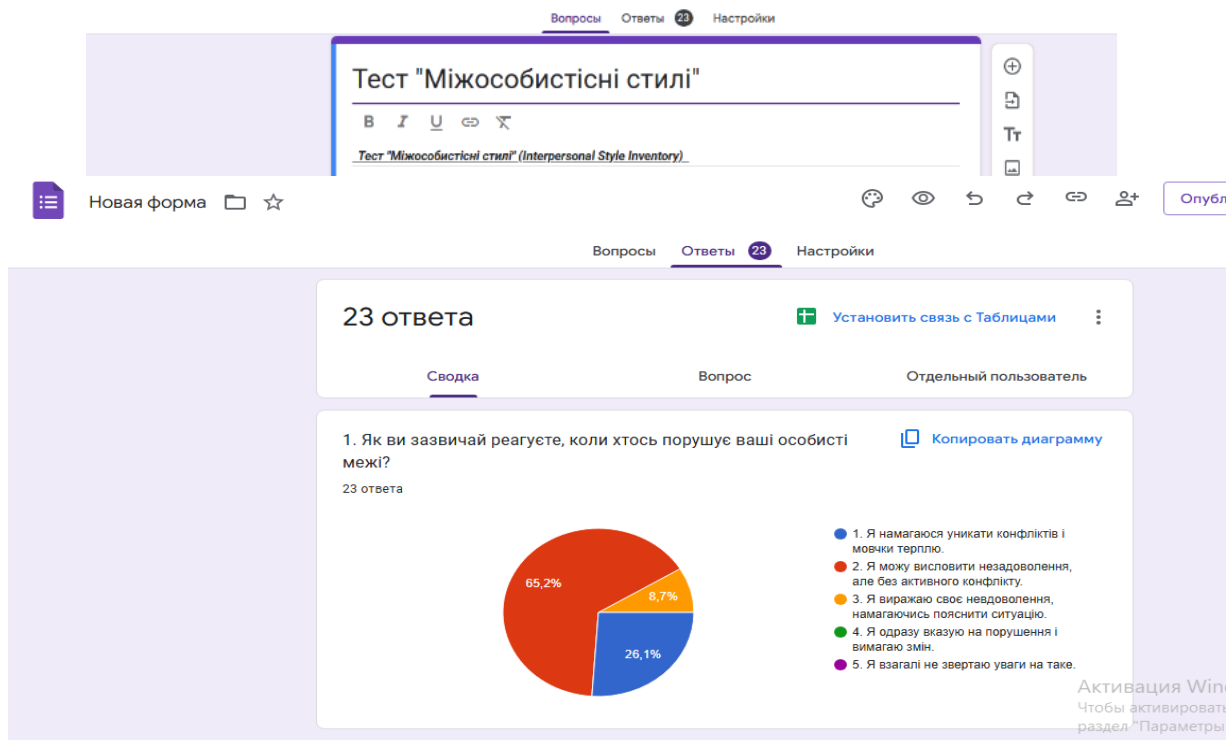
Додаток В

Результати деяких учнів, отримані при проходженні арт-діагностичної методики «Міст між мною і тобою»



Додаток С

Результати, отримані при проходженні методики «Міжособистісні стилі взаємодії»



Посилання: <https://forms.gle/jPqED4CTEDHMCs6f6>