

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
БЕЗПЕКИ

Кафедра загальної та соціальної психології

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Назара ШЕПІТЧАКА

Науковий керівник

доктор педагогічних наук, професор
Галина ЛЯЛЮК

Рецензент

доктор психологічних наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » березня 2025 р., протокол №
завідувач кафедри загальної та соціальної психології

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2025

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі розглядається концепція емпатії як ключового елемента в міжособистісних відносинах та її вплив на процеси соціалізації студентської молоді. Дослідження дозволило виявити рівні емпатії серед студентської аудиторії та їх вплив на взаєморозуміння та взаємодію в соціальному середовищі. Результати дослідження показали, що більшість студентів мають середній рівень емпатії, що сприяє формуванню "щільної оболонки" у міжособистісних відносинах, але також робить їх вразливими до емоційних впливів. Високий рівень емпатії, характерний для меншої кількості респондентів, асоціюється з відкритістю до людей, чуйністю та здатністю до альтруїзму. Водночас виявлено відсутність респондентів з дуже високим або дуже низьким рівнем емпатії, що свідчить про певну збалансованість емоційної відповідності серед студентської молоді. Робота наголошує на значенні розвитку емпатійних здібностей для покращення міжособистісного спілкування та формування гармонійних соціальних відносин. Запропоновані рекомендації щодо розвитку емпатії можуть бути використані в освітніх програмах та психологічному консультуванні для стимулювання соціальної адаптації та психологічного благополуччя молоді.

Ключові слова: емпатія, міжособистісні відносини, соціалізація, студентська молодь, методики діагностики, соціальна адаптація.

ANNOTATION

This thesis explores the concept of empathy as a key element in interpersonal relationships and its impact on the socialization processes of college students. The study allowed for the identification of empathy levels among the student audience and their impact on understanding and interaction in the social environment. The results showed that most students have an average level of empathy, which contributes to the formation of a "dense shell" in interpersonal relationships but also makes them vulnerable to emotional influences. A high level of empathy, characteristic of a smaller number of respondents, is associated with openness to people, sensitivity, and the ability to altruism. At the same time, no respondents with very high or very low levels of empathy were identified, indicating a certain balance of emotional correspondence among the student youth. The work emphasizes the importance of developing empathic abilities to improve interpersonal communication and form harmonious social relations. The recommendations for developing empathy can be used in educational programs and psychological counseling to stimulate social adaptation and psychological well-being of youth.

Keywords: empathy, interpersonal relationships, socialization, student youth, diagnostic methodologies, social adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
1.1 Емпатія як предмет психологічного дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних вчених.....	9
1.2. Особливості розвитку емпатії у студентської молоді.....	16
Висновки до першого розділу.....	20
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
2.1. Характеристика етапів та методика проведення дослідження.....	21
2.2. Інтерпретація результатів.....	24
2.3. Кореляційний аналіз результатів.....	40
2.4. Аналіз отриманих емпіричних результатів.....	42
2.5 Рекомендації щодо розвитку емпатії.....	45
Висновки до другого розділу.....	47
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
Додатки	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психологічний тиск, що виникає через зміни в соціально-економічному та політичному ландшафті, а також через військові дії на українській території, спричиняє невизначеність та відсутність впевненості в майбутньому. Це веде до зростання агресії, відчуття ізоляції та емоційного відсторонення, що може мати серйозні наслідки, включаючи звернення до наркоманії, злочинності чи навіть суїциду. В цьому контексті, емпатія виступає як важливий інструмент для подолання відчуженості та відновлення глибоких людських відносин.. Такі стани підривають основи взаємної поваги, взаємодопомоги та моральної підтримки. У сучасних умовах особливо цінними та актуальними стають такі риси характеру, як співчуття.

Емпатія відіграє ключову роль у нормалізації нашого життя та розвитку культури, як на індивідуальному, так і на суспільному рівні. Люди з розвиненою емпатією більш схильні допомагати іншим, проявляти гуманізм, мають нижчий рівень агресії та вміють розуміти внутрішній світ іншої людини, знаходячи ефективні способи взаємодії.

Емпатія є невід'ємним компонентом людських відносин, вона дозволяє прогнозувати поведінку, висловлювання та розуміти мотиви дій інших. Вона сприяє соціальному розвитку та активності індивіда у міжособистісних відносинах. Період юності є часом, коли активізується пошук соціальних ролей та ідентичності, що тісно пов'язано з емпатійною відчутливістю та здатністю адекватно рефлексувати цей процес.

Постійний потік інформації, соціальні стреси, особистісні виклики та швидкий темп життя можуть перевантажувати психічну систему молодих людей, що в майбутньому призводить до психічного напруження, порушень емоційної сфери та негативно впливає на емпатію та розвиток особистості в цілому.

Емпатію досліджували вчені психологи з різних країн, такі як З. Фройд, М. Девіс, В. Франкл, Е. Фромм, М. Гофман, К. Роджерс, К. Юнг, О. Вавринів, Т. Васишин, С. Дерев'янка та інших. У контексті нестабільної соціально-економічної обстановки важливість емпатії особливо зростає, адже від її розвитку залежить загальний розвиток особистості, включаючи розширення мислення, удосконалення емоційного інтелекту, комунікативних та адаптаційних здібностей.

Таким чином, актуалізація проблеми розвитку емпатії серед студентів є важливим аспектом у галузі психології, що вимагає уваги та зусиль з боку освітніх інституцій, психологів та всього суспільства. Це сприятиме формуванню більш відкритого, чуйного та гуманного майбутнього.

Об'єкт дослідження: особливості емпатії у студентської молоді.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву емпатії у студентської молоді.

Мета дипломної роботи полягає в теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні психологічних особливостей розвитку емпатії в студентів та визначення чинників розвитку та прояву емпатії у людей, що дасть змогу розробити інструмент розвитку емпатії у студентів.

Завдання:

- Вивчити теоретичні основи та методологічні підходи до визначення феномену емпатії в наукових працях зарубіжних та вітчизняних вчених, а також особливості розвитку емпатії у студентської молоді.
- Розробити методику емпіричного дослідження особливостей розвитку емпатії у студентів, включаючи вибір інструментарію для діагностики рівня емпатії та аналізу чинників, що впливають на її розвиток.
- Провести емпіричне дослідження за розробленою методикою серед студентської молоді, аналізуючи різні аспекти емпатії, такі як раціональний, емоційний та інтуїтивний канали емпатії, готовність до емпатії та здатність до створення атмосфери довіри та відкритості.

- Виявити залежності між рівнем розвитку емпатії у студентів та різними соціально-психологічними чинниками, такими як емоційний інтелект, комунікативні навички, рівень тривожності та культурний бекграунд.
- Розробити рекомендації щодо формування та розвитку емпатійних здібностей серед студентської молоді, виходячи з аналізу отриманих емпіричних даних, та сприяти підвищенню рівня взаєморозуміння та соціальної інтеграції у студентському середовищі.

Основною **гіпотезою дослідження** є припущення, що рівень розвитку емпатії серед студентської молоді значною мірою залежить від таких факторів, як емоційний інтелект, комунікативні навички, рівень тривожності та культурний бекграунд. Виходячи з цього, передбачається, що студенти з вищим рівнем емоційного інтелекту та розвиненими комунікативними навичками мають більш високий рівень емпатії. Також припускається, що студенти з нижчим рівнем тривожності та з більш різноманітним культурним досвідом проявляють вищі емпатійні здібності у порівнянні зі своїми однолітками. Таким чином, дослідження має на меті перевірити зв'язок між зазначеними соціально-психологічними чинниками та рівнем розвитку емпатії серед студентів, що може сприяти розробці ефективних методів формування та розвитку емпатійних здібностей у цій віковій групі.

Теоретико-методологічна основа дослідження дипломної роботи базується на комплексному аналізі психологічних теорій та досліджень емпатії, які відображають різноманітність поглядів на це явище. Основними теоретичними положеннями, які лягли в основу дослідження, є роботи визначних психологів та науковців, таких як К. Роджерс, З. Фройд, М. Девіс, В. Франкл, Е. Фромм, М. Гофман, К. Юнг, а також сучасні дослідження українських вчених.

Методи дослідження: Методика "Виявлення схильності до емпатії" для оцінки загальної схильності до емпатії. "Шкала емоційного відгуку" А. Меграбіана і Н. Епштейна для вимірювання емоційної реактивності, яка є

важливою складовою емпатії. "Методика діагностики рівня емпатичних здібностей" дозволяє оцінити різні аспекти емпатії, включаючи раціональний, емоційний, інтуїтивний канали емпатії. Ці методики пройшли психометричну перевірку та були обрані на основі їх надійності та валідності, що забезпечило достовірність та об'єктивність отриманих даних.

Наукова (теоретична) новизна полягає у розробленні інтегрованої моделі розвитку емпатії у студентської молоді, що базується на аналізі та синтезі існуючих теоретичних підходів до вивчення емпатії, враховуючи специфіку вікових особливостей та соціокультурного контексту студентського життя. Модель включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти емпатії, а також визначає механізми їх взаємодії та розвитку в умовах академічного середовища.

Виявлення та систематизація факторів, що сприяють розвитку емпатійних здібностей у студентської молоді, включаючи освітній процес, взаємодію з однолітками, участь у соціальних проектах та волонтерській діяльності. Дослідження вносить вклад у розуміння взаємозв'язку між формальною освітою та неформальними аспектами студентського життя в контексті розвитку емпатії.

Розробка та валідація комплексної методики діагностики рівня емпатії у студентів, що дозволяє оцінити не тільки когнітивний та емоційний аспекти емпатії, але й поведінкові прояви емпатичної поведінки. Методика включає новітні інструменти оцінки, адаптовані до специфіки студентського віку та культурного контексту.

Емпіричне дослідження, що виявляє особливості розвитку емпатії у студентської молоді в умовах сучасного соціокультурного середовища, включаючи вплив цифрових технологій, соціальних мереж та глобалізаційних процесів. Результати дослідження допомагають уточнити теоретичні моделі розвитку емпатії та надають практичні рекомендації для освітніх програм, спрямованих на розвиток емпатичних здібностей у студентів.

Практичне значення: результати дослідження та висновки можуть бути інтегровані в учбові плани ЗВО для розвитку емпатії як ключової навички міжособистісної взаємодії та професійної компетентності. Це може включати розробку спеціалізованих курсів, тренінгів та майстер-класів з емпатичного спілкування. Висновки дослідження можуть бути використані шкільними та університетськими психологами для розробки індивідуальних та групових програм психокорекції та психотерапії, спрямованих на розвиток емпатійних навичок у студентів, що може сприяти зниженню рівня конфліктності, підвищенню соціальної адаптації та покращенню психологічного клімату в навчальних закладах. Результати дослідження можуть бути використані для розробки методичних рекомендацій та навчальних матеріалів для підготовки фахівців у галузі освіти, психології, соціальної роботи та інших сфер, де важливою є здатність до емпатії.

Структура роботи. Бакалаврська робота має наступну структуру: вступ, теоретичний та емпіричний розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи – 57 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.

1.1 Емпатія як предмет психологічного дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних вчених

У нинішньому швидкоплинному світі, де індивідам необхідно адаптуватися до стрімких змін у своєму оточенні, витримувати високий рівень емоційного тиску та бути свідками різноманітних, не завжди оптимістичних подій, дослідження емпатії та емпатичних здібностей набуває особливої ваги. Втім, емпатія включає в себе глибше розуміння внутрішнього світу людини та має ширше застосування в психологічних та педагогічних дослідженнях. Це означає, з одного боку, здатність людини на свідомому та підсвідомому рівнях сприймати емоційні зміни в інших людях, а з іншого боку, розгляд емпатії як форми соціальних (моральних) емоцій, які виникають у процесі взаємодії та дозволяють активно реагувати та усвідомлювати наслідки своїх дій [2]

Термін «емпатія» був введений у психологію Е. Тітченером, який визначив його як здатність «співпереживати», що у контексті естетики означало процес розуміння мистецтва чи природи, здатність спостерігача ідентифікувати себе з об'єктом спостереження, що лежить в основі сприйняття краси [2].

На зорі ХХ століття, поняття емпатії трансформувалося в психологічний феномен, який знайшов застосування як у психології, так і в філософії, де він асоціювався з концепцією «симпатії» у таких галузях, як етика та естетика. Ця ідея відображена у роботах таких вчених, як А. Сміт, Г. Спенсер, Т. Липпс.

У різних визначеннях акцентується на емоційних або раціональних аспектах емпатії, таких як: емпатія як «внутрішнє сприйняття», як «афективний зв'язок з іншими» та як здатність «відчувати» нюанси емоційних станів інших осіб.

У сучасному науковому дискурсі щодо психології немає єдиної концепції, яка б охоплювала сутність емпатії, як і на рахунок більшості психологічних явищ. Проте, ми можемо виділити підходи вчених до вивчення і розуміння емпатії. Загалом, аналіз емпатії у психологічних дослідженнях охоплює такі ключові аспекти:

Розуміння когнітивного аспекту емпатії як засобу пізнання іншої людини, яке включає здатність до інтуїтивного та раціонального сприйняття особистості, а також уміння точно тлумачити чужу поведінку і глибоко розуміти переживання інших.

Вивчення афективного компонента, що розглядає емпатію як можливість до глибокого співчуття та співпереживання, процес усвідомлення емоційного стану іншої людини, а також здатність емоційно реагувати на стани та переживання оточуючих.

Аналіз дієвого компоненту, де емпатія виступає як здатність до емоційної відповіді та інтуїтивного розуміння прихованих смислів у поведінці чи словах інших, а також як процес, що дозволяє розуміти внутрішній світ, ставлення та переживання людей. Згідно з визначенням у словнику В. Шапара, емпатія описується як процес глибокого усвідомлення та відчуття емоційного стану іншої особи, що передбачає проникнення в її внутрішні переживання [1].

Це визначення підкреслює основну роль емоцій та почуттів у процесі емпатії.

У дослідженнях представників психоаналітичної школи феномен емпатії аналізується через взаємодію когнітивних та емоційних аспектів. Зокрема, З. Фройд акцентує на значущості емпатії у контексті соціалізації індивіда, вказуючи на імітаційну природу цього процесу. Він вважає, що механізм імітації тісно пов'язаний з ідентифікацією, що сприяє емоційному включенню індивіда у переживання іншої особи, викликаючи емоції та почуття від сприйняття афекту іншого [3].

К. Юнг, основоположник аналітичної психології, вбачає в емпатії процес проєкції суб'єктивного змісту на іншого, що призводить до суб'єктивної асиміляції, створюючи відчуття згоди або її видимість між особами [4]. Ми вважаємо, що такий підхід дозволяє глибше зрозуміти емпатійні процеси в рамках міжособистісного спілкування.

За концепцією Е. Фромма, емпатія тісно пов'язана з ідентифікацією та відіграє ключову роль у створенні глибокого міжособистісного зв'язку, що базується на психологічній рівноправності. Дослідження Фромма також підкреслюють зв'язок між емпатією та любов'ю, де бажання відчувати любов веде до прояву емпатії, зміщуючи фокус з егоїзму на розуміння та поділ позицій з партнером [5]. Вивчення емпатії через призму любові, на нашу думку, є логічним продовженням серії досліджень у цій області.

Адепти гуманістичної школи психології стверджують, що емпатія є ключовою для духовного прогресу, трансформації та росту особистості. Згідно з К. Роджерсом, емпатія представляє собою унікальний метод взаємодії з іншими, який передбачає усвідомлення їхнього внутрішнього світу без повного злиття з іншою особою. Він виокремлює такі важливі моменти емпатичного спілкування: іммерсію в особистісний світ іншої людини, адаптацію до нього, участь у роздумах та подальше повернення з особистісного простору іншого [6]

Роджерс наголошує на трьох основних аспектах емпатії: пізнавальному, що дозволяє збагатити власний емоційний досвід; мотиваційному, який стимулює до поведінки, спрямованої на допомогу; та регулятивному, який сприяє налагодженню відносин між людьми, підвищуючи якість комунікації та взаєморозуміння [6].

В. Франкл висуває думку про емпатію як про вираз співчуття між людьми, підкреслюючи важливість визнання та любовного прийняття різноманітності інших. Він вважає, що справжня любов маніфестується через повагу до права індивіда на індивідуальний життєвий шлях [7]. Таким чином, емпатія та любов є фундаментальними для здорових міжособистісних відносин.

Науковець М. Девіс визначає емпатію як складну структуру, що включає як когнітивний аспект — здібність до усвідомлення перспективи іншої людини, так і емоційний аспект — готовність виявляти співчуття до інших. Він розробив модель емпатії, яка базується на чотирьох взаємозв'язаних елементах:

Антецеденти, які включають здатність розуміти чужу перспективу та відчувати емоції;

Процеси, пов'язані з умовною та несвідомою поведінкою, що відображають спосіб сприйняття іншої людини;

Внутрішньоособистісні наслідки, що охоплюють афективні відгуки;

Міжособистісні наслідки, включаючи альтруїзм та надання допомоги [8].

З позиції біхевіористичного підходу, емпатія розглядається як відповідна дію соціального середовища. М. Гоффман визначив емпатію як схильність до альтруїстичної поведінки, що обумовлена біологічно. Спираючись на роботи автора, можемо зробити висновок, що саме емпатія підвищує ефективність пізнання між людьми, особливо їх переживань, почуттів та емоцій. Науковець виділив чотири стадії формування емпатії:

- Перша стадія охоплює вік немовляти, коли діти відповідають криком на крик іншої дитини, наче співпереживаючий.
- Друга стадія — егоцентрична емпатія (2 роки). Дитина починає реалізовувати вміння втішати іншу людину. При чому спроби заспокоєння здійснює таким чином, як би хотіла отримати в свою сторону.
- Третя стадія — співчуття (2-3 роки). За рахунок збільшення словникового запасу, дитина починає висловлювати емпатію вербально, крім того з'являється розуміння свого емоційного стану.
- Четверта стадія — співчуття до актуального стану іншого (9 років). Діти

вже усвідомлюють власну індивідуальність, зосереджуються на внутрішньому стані, відповідно можуть опосередковано відчувати стан певної особи як власний [10].

Д. Гоулман вважає, що емпатія має дві грані: з одного боку, вона дозволяє розуміти емоційний стан іншої людини, а з іншого — взаємодіяти з людьми, враховуючи їхні емоційні реакції. У своїй праці він підкреслює, що емпатія є однією з ключових складових емоційного інтелекту і виділяє її основні форми:

Когнітивна емпатія, яка полягає у здатності розуміти позиції інших;

Емоційна емпатія, що включає здатність відчувати емоції інших, що проявляється через співпереживання;

Емфатична турбота або поведінкова емпатія, яка виражається у вмінні розуміти потреби інших та діяти таким чином, щоб пом'якшити їхні страждання або вирішити їхні проблеми [9].

В сучасній психології існує різноманітність підходів до розуміння емпатії, серед яких можна виділити: усвідомлення та відчуття емоційного стану іншої особи, здібність переживати те, що переживає інший; реакція на емоції інших людей або тварин на емоційному рівні; спроможність бачити ситуацію очима іншого; як виключно емоційне явище; та як емоція, що лежить в основі духовного з'єднання [12].

У працях сучасних українських дослідників О. Орищенко та О. Саннікової емпатія представлена як складна інтегрована характеристика особистості, що охоплює три основні рівні. Перший рівень, формально-динамічний, описує якісні характеристики та динаміку розвитку емпатійних відгуків. Другий, соціально-імперативний рівень, відображає уявлення особистості про соціокультурні очікування щодо прояву емпатії. Третій, змістовно-особистісний рівень, вказує на можливості для вираження емпатійних емоцій та морально-етичну значущість об'єкта емпатії [13]. Ця класифікація допомагає глибше зрозуміти емпатію як явище, що поєднує в собі як індивідуальні, так і соціальні елементи.

М. Шпак розглядає емпатію як складний психологічний процес, що включає взаємодію між когнітивним (інтелектуальне розуміння емоційної ситуації іншої людини), емоційним (відчуття співчуття або співпереживання) та поведінковим (дії з надання підтримки або допомоги) компонентами, які разом формують структуру емпатії, включаючи спостереження за іншою особою, співпереживання з її емоціями та дії на підтримку [14].

Емпатія представляє собою унікальне відображення осіб у процесі спілкування, де важливу роль відіграють не лише емоційна відкритість та інтуїтивне розуміння, але й раціональне сприйняття [15]. Емпатія допомагає не стільки розуміти, скільки вловлювати глибину мотивів і значення дій інших, виявляючи причини їхніх інтересів, бездіяльності, обману чи відвертості, а також цілей.

Так, вчені вбачають в емпатії спосіб раціонально-емоційно-інтуїтивного сприйняття іншої особи, що дозволяє проникнути крізь її психологічні бар'єри та зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки її поведінки для ефективного прогнозування та впливу на неї [15]. Емпатичні здібності залежать від емоційного потенціалу індивіда, його здатності до емоційної відповіді та ініціативи. Варто відмітити, що здатність до емпатії знижується навіть при незначних порушеннях у сфері інтелекту.

Вчені ідентифікують декілька ключових факторів, що сприяють розвитку емпатії, включаючи:

Психофізіологічні аспекти, такі як емоційна чутливість та невротизація;

Типологічні особливості, включно з акцентуаціями характеру та соціальними типами особистості;

Індивідуально-психологічні характеристики, такі як самооцінка, система цінностей, образ "Я", чутливість, відчуття самотності та схильність до депресії;

Соціокультурні чинники, як-от стиль батьківського виховання [16].

Вона також визначає кілька рівнів емпатійної взаємодії:

Нульовий рівень, де емпатійні налаштування відсутні;

Перший рівень, який характеризується індіферентним емпатійним ставленням, що базується на емоційному зараженні;

Другий рівень, де спостерігається егоцентричне емпатійне ставлення, при якому проблеми інших сприймаються через власні переживання;

Третій рівень включає суб'єктоцентричне емпатійне ставлення, що може виражатися як у позитивній, так і в негативній формі, з рефлексією та оцінкою ситуації як основними механізмами;

Четвертий рівень описує активне або пасивне емпатійне ставлення, з антиципацією та когнітивною децентрацією як ведучими механізмами;

П'ятий рівень представляє дійове емпатійне ставлення, засноване на емоційній та когнітивній децентрації;

Шостий рівень включає діалогічне емпатійне ставлення, де інша особа сприймається як сам себе;

Сьомий рівень, дієве трансцендентне ставлення, яке виражається через альтруїстичні дії або трансформацію в безпомічний об'єкт [17]. У процесі розвитку дитини ідентифікують два основних механізми емпатії: емоційне співпереживання, яке полягає у поділі емоційного стану іншої особи, та співчуття, що є усвідомленою емоційною реакцією на стан іншого. В контексті міжособистісної комунікації, емпатія служить важливим інструментом регуляції відносин, виконуючи ряд функцій: сприяння розвитку гуманістичних цінностей, створення певного емоційного фону для взаємодії, збір та аналіз інформації із подальшою перевіркою її правдивості, стимулювання активної участі у процесі та надання зворотного зв'язку [18].

Емпатія є комплексним явищем, що з'єднує в собі свідомі та несвідомі аспекти психіки з метою "проникнення" у внутрішній світ іншої особи або об'єкта з людськими характеристиками. Цей феномен, що має соціально-психологічні корені, відрізняється складною багаторівневою структурою, яка включає психофізіологічні, психологічні та соціально-психологічні рівні, проявляючись у різних формах як процес, властивість чи стан. Ключовим

елементом процесу емпатії є емпатійне розуміння, яке виокремлюється своєю унікальністю та розглядається як наслідок соціалізації індивіда, формуючись через взаємодію афективних, когнітивних та активних компонентів [19]. Підсумовуючи можемо зробити висновок що, емпатія має три основні компоненти: емоційний, когнітивний та поведінковий. Кожен із цих компонентів розвивається на різних стадіях і сприяє різним проявам емпатійної здатності. Різниця в трактуванні терміну «емпатія» зазвичай залежить від того, на який з аспектів – емоційний, когнітивний або поведінковий – робиться основний акцент.

Розвиток емпатії вимагає наявності загального позитивного настрою до інших людей. Важливими передумовами для її формування є здатність до емоційної ідентифікації, глибоке усвідомлення емоційних конфліктів (особистісна рефлексія) та постійність у прояві альтруїстичної поведінки. Ступінь прояву емпатії безпосередньо пов'язаний з рівнем морального розвитку особистості. В сучасному психологічному дослідженні емпатія розглядається як значущий процес, стан та психічна характеристика, що має важливе значення як для ефективного виконання професійної діяльності в сферах, де взаємодія з людьми є ключовою, так і для процесу її розвитку та формування.

1.2. Особливості розвитку емпатії у студентської молоді

Одразу потрібно зазначити що, студентська молодь у цій роботі визначається як люди від 16 до 23 роки оскільки саме у такому віці люди найчастіше перебувають на етапі навчання у вищому навчальному закладі. Отже, вся інформація у майбутньому буде про людей даного віку.

У студентському віці навчальна та професійна активність виступає як ключова, а головною мотивацією є здобуття обраної професії. Цей період означає перехід від безтурботного дитинства до відповідального дорослого життя, коли зміна світогляду перемикається з пізнання світу на його активну зміну. Це час, коли

зростає потреба знайти своє місце в суспільстві та визначитися з життєвим шляхом, що стає фундаментом для самоідентифікації особистості [20].

Студентський вік є періодом, коли відбувається інтенсивне формування та розвиток особистісного «Я». Молоду людину мотивують бажання бути визнаним, досягнення цілей, потреба в соціальній прийнятності. В цей час посилюються відчуття обов'язку, гідності та самовимогливості, що спонукає до самовдосконалення. Одним із викликів для молодої людини є збереження своєї унікальності, не втрачаючи при цьому індивідуальності [21].

Згідно з концепцією Е. Еріксона, у студентському віці формується відчуття унікальності, самостійності та ініціативності, а також соціальної впевненості, що сприяє розвитку зрілої особистості [22].

Двозначність стає характерною рисою комунікації у студентському віці, коли одночасно присутнє бажання ізолюватися від інших та потреба відчувати себе частиною спільноти. Ця амбівалентність також виражається через різкі зміни настрою, коливаючись між впевненістю та невпевненістю, емпатією та байдужістю, активністю та пасивністю [23].

У студентському віці налагодження комунікативних зв'язків відіграє ключову роль. Потреба в самовираженні часто переважає над здатністю співчувати іншим, що може призводити до проблем у спілкуванні та спотвореного самосприйняття, викликаючи внутрішні конфлікти. Важливо підкреслити, що в цьому віковому періоді емпатія стає ключовим елементом у взаємодії між індивідами [24].

В інтелектуальній сфері студентського віку помітна схильність до глибокого самоаналізу та рефлексії, а також до розвитку критичного мислення. Осмислення власного внутрішнього світу впливає на поведінку особистості, формуючи її цінності, принципи, пріоритети та ідеали. Розвиток інтелектуальних здібностей сприяє формуванню особистісно значущої емпатії, що проявляється через емпатійні ставлення, орієнтовані на індивіда [25].

Потреба встановлювати позитивні взаємини з ровесниками та впливовими дорослими, що включає визнання та повагу до іншої сторони, стає особливо актуальною у студентському віці. У процесі розвитку романтичних стосунків молоді люди навчаються трансцендентним формам емпатії, що є ознакою зрілої особистості. Студенти формують внутрішнє ставлення до себе та інших, виробляють моральні цінності [26]. Таким чином, студентський вік можна вважати одним з найбільш сприятливих періодів для розвитку емпатійності.

У цей період особистість активно залучається до процесу соціалізації, перетворюючи суспільний досвід на особистісний надбання, стаючи таким чином розвиненим учасником суспільства. Паралельно відбувається процес індивідуалізації, коли молода особистість набуває відносної автономії. І. Бех підкреслює значення особистісних цінностей, які стають внутрішніми потребами та змістом [27]. Освоєння моральних норм є фундаментом для розвитку вищих емоцій, що змінює інтимність стосунків та їх вибірковість. Концентрація на внутрішніх цінностях сприяє розвитку моральної свідомості та появі емпатійної взаємодії [28].

Відкриття внутрішнього "Я" та його унікальності веде до змін у самосвідомості, змін у самоставленні, стимулюючи прагнення до підкреслення своєї індивідуальності, що, у свою чергу, збільшує інтерес до самопізнання та саморефлексії. Схильність до аналізу та узагальнення інформації про власні фізичні та психосоціальні якості допомагає стабілізувати образ "Я" та збалансувати комплекс сформованих ідентичностей. Вміння рефлексувати свою діяльність, "програти" в думках можливі сценарії сприяє розвитку внутрішнього світу особистості, ґрунтуючись на антиципаційних емпатійних ставленнях [30].

Новоутворення цього вікового періоду тісно пов'язані з соціальними змінами в житті особистості, що мають значний вплив на процес соціалізації. Реакції на ці зміни відображають розвиток студента та його трансформації. Процес соціалізації супроводжується проявами емпатії, при високому рівні якої молода

людина може зіткнутися з такими негативними наслідками, як конформізм, депресивність, самокритичність, низька стійкість до маніпулятивного впливу [29].

Емоційна сфера переживає значні зміни, включаючи критичність, самокритичність, зростання емоційної збудливості, що тісно пов'язана з розвитком емпатійних здібностей. Найбільше занепокоєння викликають особистісні характеристики, здібності та можливості. Емоційна експресія стає більш гнучкою, а механізми гальмування продовжують формуватися. Розвиток емоційності сприяється усвідомленням власного "Я", бажанням самоствердження та підвищенням особистісного контролю [31].

Ціннісно-сміслова сфера студентського віку зазнає глибоких трансформацій, з динамічністю як основною характеристикою. Студенти відмовляються від ілюзій, переглядають стереотипи, формують нові погляди та переконання. Формування ціннісно-сміслових орієнтацій відбувається через індивідуальні особливості психіки, такі як інтеріоризація, ідентифікація, інтерналізація соціальних цінностей. Емпатійність виступає як один з ключових факторів розвитку цієї сфери [32].

Загалом, студентський вік є періодом значних особистісних, емоційних та інтелектуальних змін, які сприяють формуванню зрілої, соціально адаптованої особистості з розвиненими емпатійними здібностями. Оскільки цей вік є періодом значних перетворень, під час якого відбувається активне формування особистісного «Я», розвиток емпатійних здібностей, інтелектуального потенціалу та соціальної адаптації. Цей час визначається пошуком ідентичності, самовизначенням та розвитком відносин, що є фундаментальним для досягнення зрілості та інтеграції в суспільство і є основним для розвитку емпатії.

Висновки до першого розділу

У цьому розділі було проведено теоретичний аналіз наукових праць, присвячених психологічним аспектам емпатії загалом та у підлітковому віці, який допоміг глибше зрозуміти сутність цього явища, представленого в дослідженнях як психологів з різних шкіл психології. Емпатія – унікальна здатність людини допомагати розуміти емоційний стан іншої людини, відчувати співчуття та співпереживання, реагувати на її почуття на підсвідомому рівні. Це явище є ключовим компонентом будь-яких міжособистісних стосунків, що підтримує ефективне спілкування між людьми. Завдяки емпатії люди відчуваються зрозумілими та прийнятими, що позитивно позначається на якості стосунків між ними. Отже, підлітковий період життя людини є вирішальним для розвитку емпатійних здібностей. Одночасно в цей час інтенсивно формуються навички розуміння почуттів інших, що дозволяє допомогти молодим людям краще відчувати внутрішній світ оточуючих людей, знайти спільну мову, стати відкритими і толерантними до інших.

Розвиток особистісної ідентичності у юнацькому віці призводить до значних змін у емоційному житті, системі цінностей та світогляді молодої людини. Ці зміни, в свою чергу, впливають на спосіб міжособистісної взаємодії, створюючи сприятливі умови для розвитку та закріплення емпатії як важливої особистісної риси. Таким чином, розуміння себе допомагає молодій людині краще зрозуміти інших, сприяючи глибшому емоційному зв'язку та розумінню між людьми.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.

2.1. Характеристика етапів та методика проведення дослідження

У рамках дослідження психологічних аспектів емпатії в студентському віці, ми провели емпіричне дослідження серед студентів вищих навчальних закладів в Україні та світі. Віковий діапазон учасників був від 17 до 23 років, з таким розподілом за віком, більшість людей, що приймали участь у дослідженні є 20-ти річними, тому це середній вік досліджуваних. Серед них 40% склали чоловіки і відповідно 60% це жінки. Студенти, що приймали участь у дослідженнях мають за собою різний культурний і академічний бекграунд. Оскільки, знаходяться в різних країнах світу, говорять різними мовами, вивчають різні спеціальності. Більшість піддослідних все ж були з України, менша частина з Франції, також були представники Іспанії, Британії та інших країн.

Дослідження проходило у кілька етапів:

1. Теоретичний та методологічний етап, під час якого був здійснений вибір та аналіз літератури, що стосується емпатії та її проявів, для визначення наукових підходів, що будуть найбільш ефективними, до вивчення цього феномену у студентської молоді.
2. Методичний етап, під час якого було обрано інструментарій та методи для ефективної діагностики розвитку емпатії у студентів.

Для дослідження були використані 3 такі методи:

- «Виявлення схильності до емпатії»;
- «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбіана і Н. Епштейна;
- «Методика діагностики рівня емпатичних здібностей» [33]

Ці методики дозволили оцінити особливості розвитку емпатійних здібностей та рівень тривожності серед студентів, що брали участь у дослідженні.

Під час вибору методик, було враховано рік піддослідних та загальні характеристики студентської молоді. Для того, було надано перевагу коротким методикам оскільки студенти не надають перевагу довгим опитуванням, що може негативно вплинути на якість дослідження. Також, дослідження було анонімним для того щоб спонукати студентів до чесних відповідей на запитання.

3. Під час третього етапу, було відібрано людей для дослідження, кількість досліджуваних склала 60 осіб. Залучення відбулося через месенджери та соціальні мережі, головними критеріями був вік досліджуваних, наявність статусу студента та знання української або англійської, оскільки саме на таких мовах проводились опитування.
4. На емпіричному етапі ми використали Google Forms для проведення опитування, яке дозволило нам зібрати інформацію про рівень емпатії, схильність до емоційної реакції у студентської молоді.
5. На завершальному етапі ми провели аналіз емпіричних даних, отриманих в ході дослідження.

Опис методик дослідження:

Методика, розроблена В. Бойком для оцінки емпатійних здібностей, дозволяє аналізувати як загальний рівень емпатії, так і її окремі аспекти (Додаток А). Опитувальник включає 36 пунктів, до яких учасники дослідження висловлюють свою згоду або незгоду, вибираючи відповіді "Так" або "Ні". Оцінювання ведеться по шкалі від 0 до 6 балів, що відображає важливість кожного компонента у структурі емпатії.

Результати показують кількість балів, отриманих у наступних категоріях:

- Раціональний канал емпатії відображає здатність особистості аналізувати та розуміти емоційний стан іншої особи.
- Емоційний канал емпатії показує, наскільки особа здатна співчувати та емоційно реагувати на переживання іншого.

- Інтуїтивний канал емпатії відображає здатність передбачати дії іншої людини за умов обмеженої інформації.
- Готовність до емпатії описує вплив особистих настанов на ефективність емпатичної взаємодії. Наприклад, уникнення особистих контактів або переконання, що прояв інтересу до інших є невідповідним, може знижувати емпатичність.
- Здатність до створення атмосфери довіри та відкритості визначає, наскільки ефективно особа може встановлювати емпатичний контакт.
- Ідентифікація в контексті емпатії вимірює здатність особи відчувати та розуміти стан іншого через співпереживання і уявне перенесення себе на місце іншої людини.

Методика "Оцінка емоційної реактивності" розроблена А. Меграбяном та Н. Епштейном, була використана нами як засіб для аналізу емпатичних нахилів та рівня емоційного реагування учасників дослідження

(Додаток Б). Цей інструмент складається з 25 закритих тверджень (як прямих, так і інверсних), кожне з яких пропонує чотири можливі варіанти відповідей: "завжди", "часто", "рідко", "ніколи". Така структура відповідей дає можливість оцінити, як індивід реагує на певні ситуації взаємодії. Загальна кількість балів, отриманих в результаті, конвертується у стандартизовані оцінки згідно з встановленою таблицею перетворень.

Методика "Оцінка тенденції до емпатії" (Додаток В) застосовувалася для аналізу здібностей до вживання в роль, чутливості та здатності відтворювати в пам'яті емоції конкретної особи, які вважаються ключовими для розвитку емпатичного потенціалу. Учасникам дослідження пропонувалося оцінити 36 запитань, обираючи один із варіантів відповідей: "завжди", "майже завжди", "часто", "іноді", "ніколи", "не знаю". Це дозволяє детально дослідити, як емпатія проявляється в різних аспектах життєдіяльності людини, включно з емпатією до тварин, емпатією до батьків, емпатією до дітей, емпатією до людей

старшого віку, емпатією до персонажів художніх творів, а також емпатією до малознайомих або незнайомих осіб.

2.2. Інтерпретація результатів

Для розподілу респондентів за результатами анонімного опитування відповідно до вказаної шкали, ми аналізуємо кількість балів. Таким чином, згідно з отриманими даними, розподіл респондентів за рівнями емпатії виглядає наступним чином:

Дуже високий рівень емпатії: 2 людини;

Середній рівень емпатії: 22 людини;

Нижчий від середнього рівень емпатії: 24 людини;

Дуже низький рівень емпатії: 2 людини.

У такому разі, відсоткове співвідношення розподілу піддослідних за рівнем емпатії є таким:

- Дуже високий рівень емпатії: 4%
- Середній рівень емпатії: 44%
- Нижчий від середнього рівень емпатії: 48%
- Дуже низький рівень емпатії: 4%

Ось візуальне розподілення результатів:

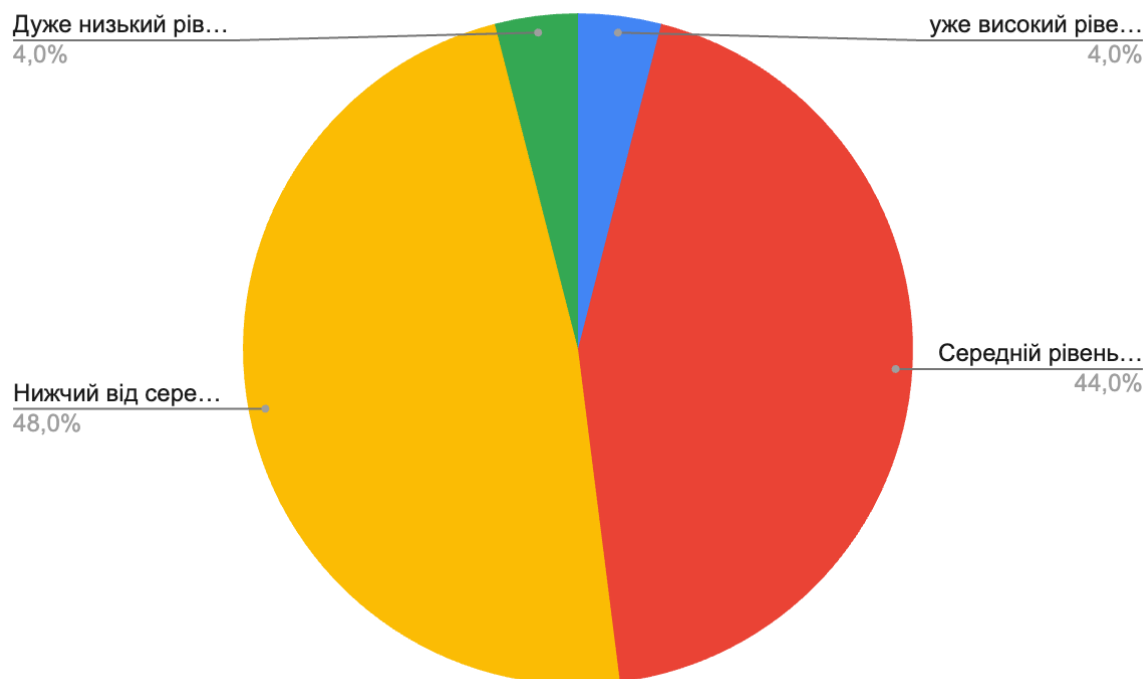


Рис. 2.1 Рівні емпатії

З аналізу діаграми випливає, що лише 4% учасників дослідження виявили надзвичайно високий рівень емпатії, що вказує на їхню здатність бути уважними, співчутливими і щиро зацікавленими в розумінні інших під час спілкування, а також на високу обізнаність щодо емоцій інших і адекватність емоційної реакції на чужі почуття.

44% респондентів продемонстрували середній рівень емпатії, що свідчить про їх чутливість до переживань оточення, здатність розпізнавати та реагувати на емоційний стан інших, та виявляти емпатійні дії.

У 48% випадків було виявлено нижчий від середнього рівень емпатії, а у 4% — дуже низький рівень. Респонденти цих категорій мають тенденцію до невідповідності у відповідях на емоції інших, обмежену здатність до розуміння внутрішнього стану особи та її переживань. Вони схильні до позицій, що

перешкоджають емпатичній поведінці у різних контекстах, де дії зазвичай мотивовані матеріальною чи іншою користю.

Також, з за допомоги цієї методики, ми можемо визначити рівні розвитку різних каналів емпатії у людей, їх поділено на 6 каналів.

Було виявлено, що лише 16% осіб з досліджуваної групи мають високий рівень розвитку раціонального аспекту емпатії, тоді як середній рівень спостерігається у 44% учасників. Це означає, що їхнє мислення, концентрація уваги та здатність до сприйняття глибоко зосереджені на проблематиці, діях, емоціях та відчуттях іншої людини. Також, 40% людей показали низький рівень раціонального каналу емпатії.

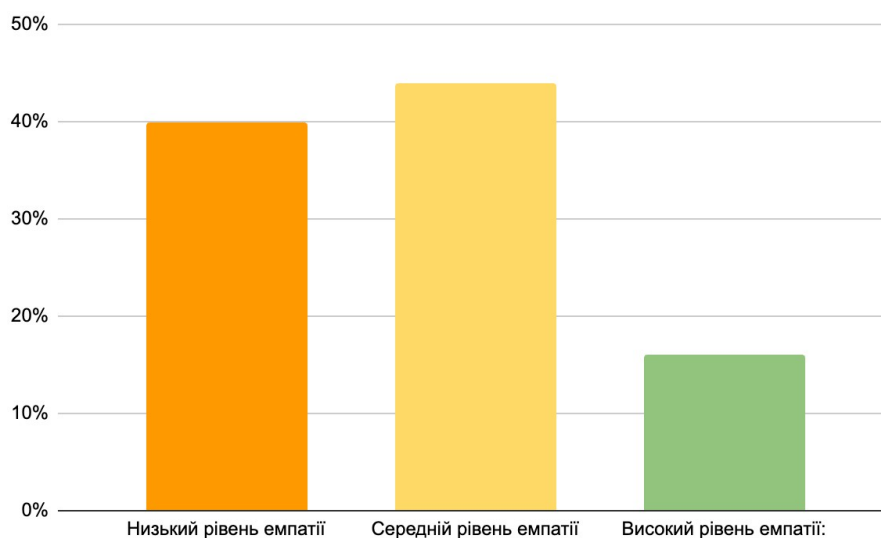


Рис. 2.2 Рівень вираженості раціонального каналу емпатії (за методикою В. Бойка)

Емоційний канал емпатії

34% опитаних показали рівень вираження емоційного аспекту емпатії, як високий, тоді як у 48% він представлений на середньому рівні. Ці особи вирізняються високою емоційною відгукливістю, здатністю до співчуття та емоційного резонансу, що стає вирішальним у процесі розуміння та занурення в емоційний простір іншої людини. Недолік такого каналу емпатії це те що переважання емоційного компоненту в емпатії може призвести до емоційного

вигорання. Також, 18% студентів показали низький рівень вираженості емоційного каналу емпатії

/Емоційний канал емпатії

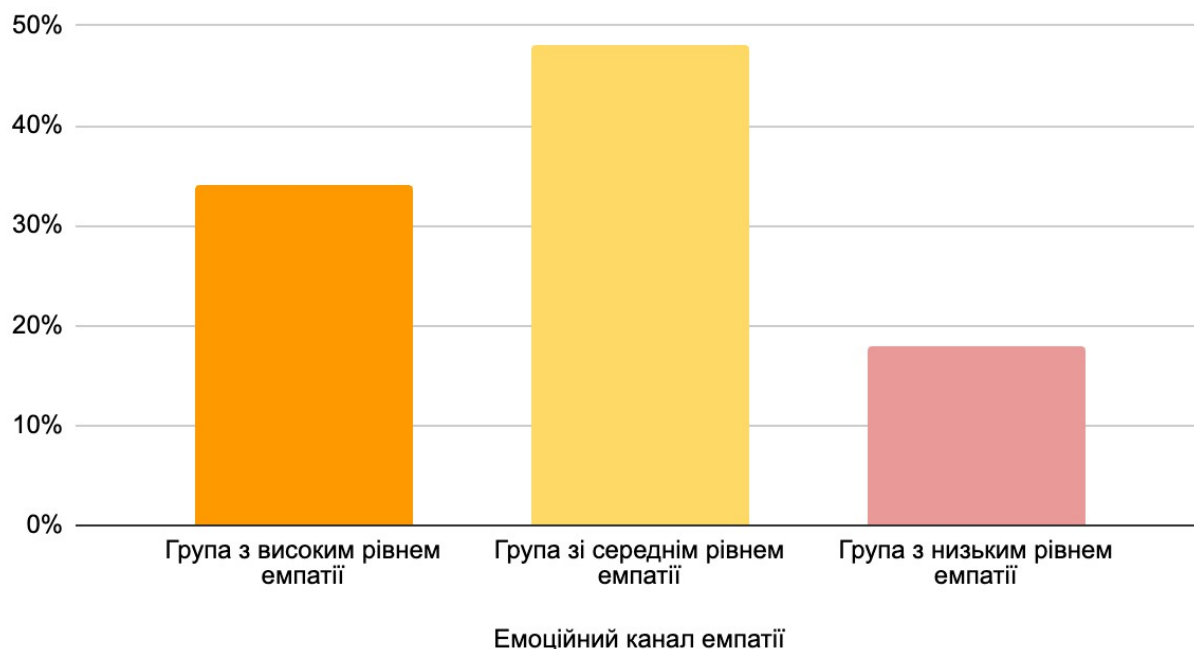


Рис. 2.3 Рівень вираженості емоційного каналу емпатії (за методикою В. Бойка)

Інтуїтивний канал емпатії є цінним інструментом у міжособистісних взаємодіях, оскільки він дозволяє створювати глибокі та автентичні зв'язки, передбачаючи та задовольняючи емоційні потреби інших на основі глибокого розуміння та взаємної довіри.

Інтуїтивний канал емпатії відіграє важливу роль у міжособистісних взаємодіях, дозволяючи людям вловлювати, розуміти та передбачати емоційні стани і потреби інших без необхідності використання словесної комунікації або логічного аналізу. Цей канал базується на безсвідомих процесах і відчуттях, які допомагають "читати" емоції та наміри інших людей на глибокому, інтуїтивному рівні. Більшість респондентів показали низький рівень вираженості інтуїтивного каналу емпатії, а саме 58% студентів мають низький рівень. Відповідно, середній рівень вираженості інтуїтивного каналу емпатії притаманний для 30% людей. А решта, 12% показали високий рівень емпатії.

Інтуїтивний канал

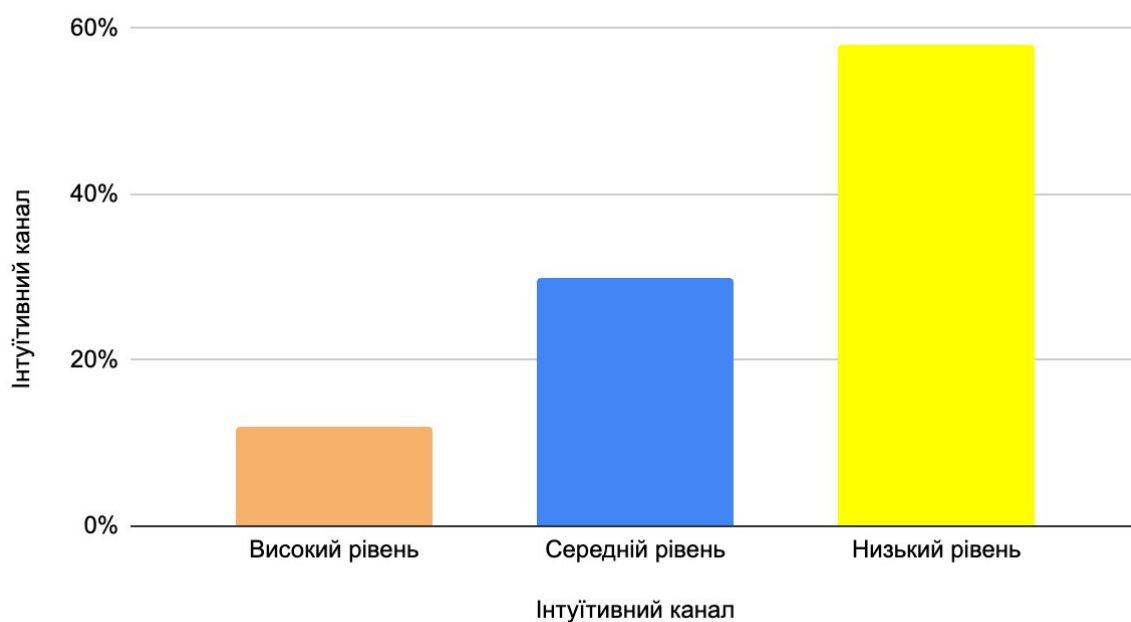


Рис. 2.4 Рівень вираженості інтуїтивного каналу емпатії (за методикою В. Бойка)

Установки, які сприяють активізації всіх каналів емпатії, є ключовими для ефективного емпатичного спілкування. Емпатія може бути менш ефективною, коли людина уникає безпосередніх контактів, вважає неприпустимим проявляти інтерес до інших, або переконує себе в необхідності залишатися байдужим до переживань та проблем інших. Такі настанови значно звужують обсяг емоційної відкритості та здатність до емпатичного усвідомлення. Водночас, коли відсутні внутрішні бар'єри з боку особистісних установок, різноманітні канали емпатії проявляють себе більш активно та ефективно. Переважна більшість студентів, яка склала 60%, мають середній рівень вираженості настанов, що сприяють емпатії. Вдвічі менше людей, 30%, згідно з методикою, мають високий рівень вираженості цього каналу. Решта, 10%, показали низький рівень вираженості установок, які сприяють емпатії.

Настанови, що сприяють емпатії

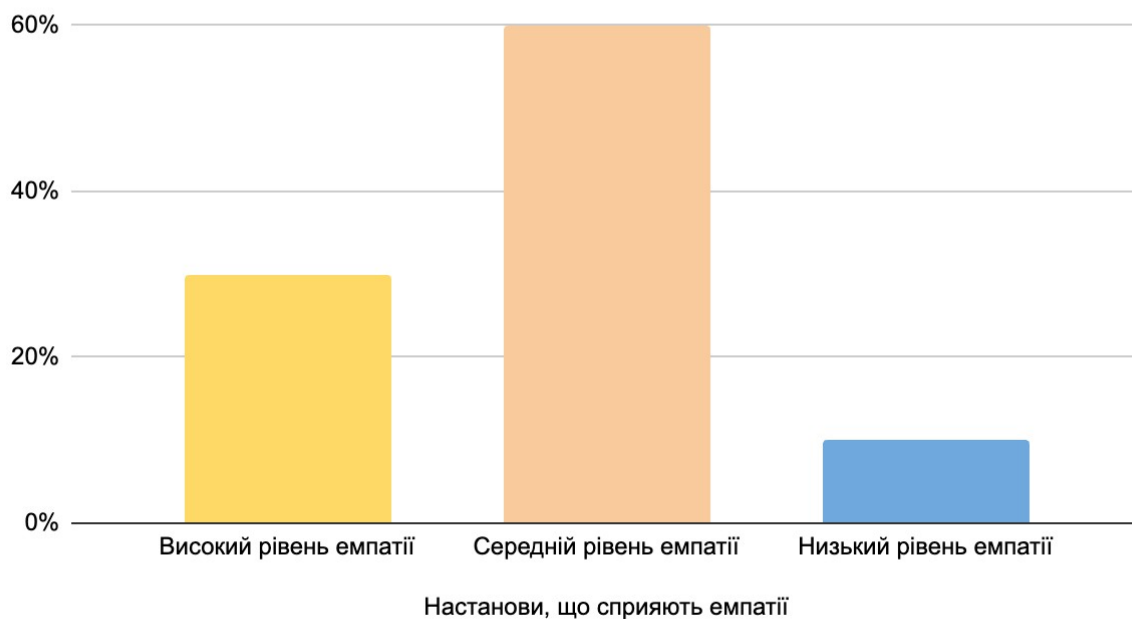


Рис. 2.5 Рівень вираженості настанов, що сприяють емпатії (за методикою В. Бойка)

Проникаюча здатність

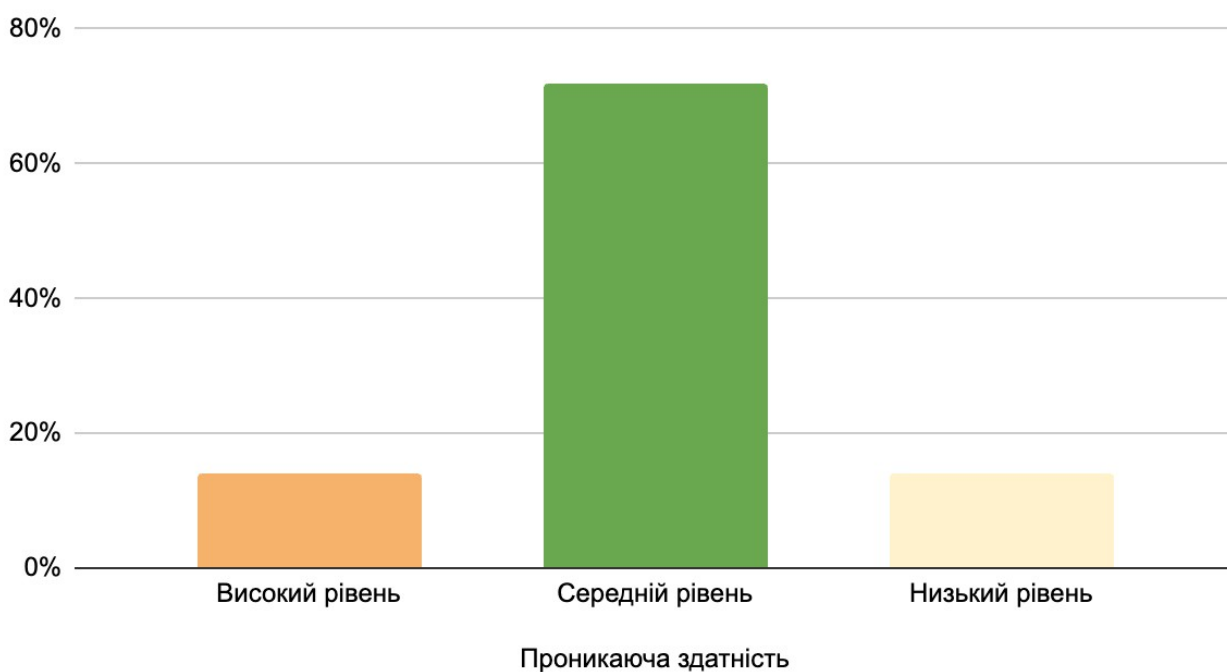


Рис. 2.6 Рівень вираженості проникаючої здатності в структурі емпатії (за методикою В. Бойка)

Проникна здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна властивість людини, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Кожний з нас своїм поведженням і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну або перешкоджає йому. Розслаблення партнера позитивно впливає на вияв емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрливості перешкоджає розкриттю й емпатичному осягненню. [34]

Переважає більшість людей, які пройшли опитування продемонстрували середній рівень визначеності проникаючої здатності у структурі емпатії, цей відсоток склав аж 72% студентів. Також, по 14% респондентів високий та низький рівень прояву проникаючої здатності в структурі емпатії.

Ідентифікація в емпатії

Високий рівень: 7 осіб

Середній рівень: 27 осіб

Низький рівень: 16 осіб

Ідентифікація в емпатії

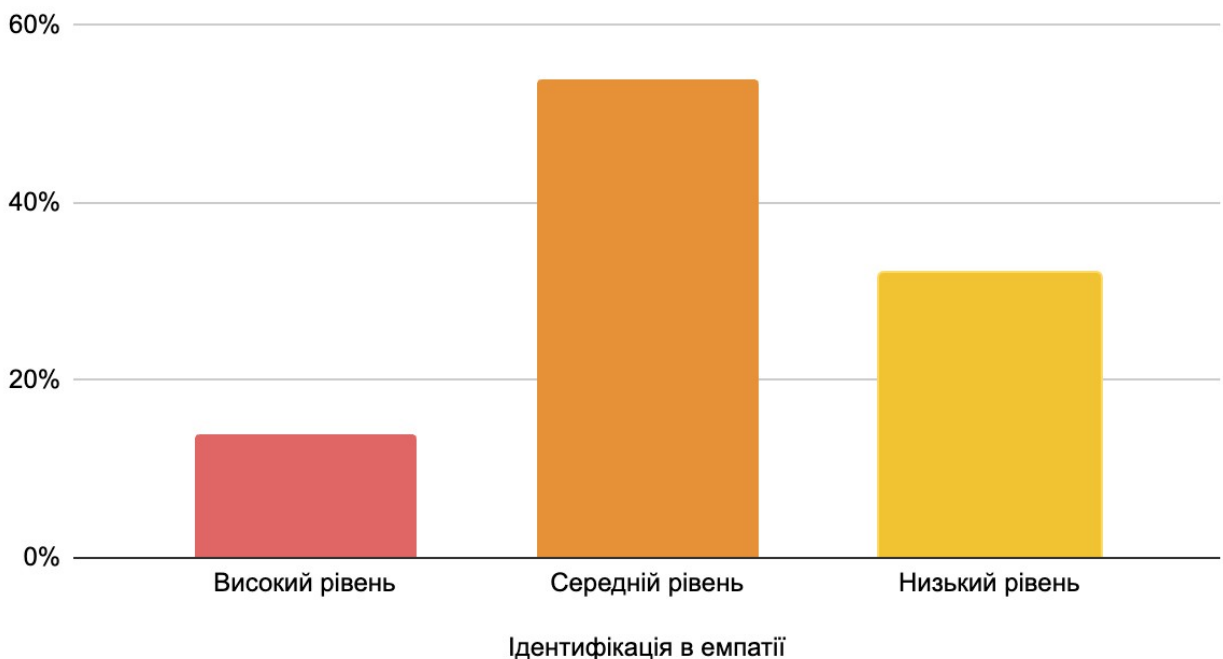


Рис. 2.7 Рівень вираженості ідентифікації в структурі емпатії (за методикою В. Бойка)

Ідентифікація в емпатії, в основному, характеризується умінням поставити себе на місце іншої людини, що допомагає більше співпереживати іншим людям. У нашому дослідженні, і у контексті цього каналу емпатії, знову ж таки, спостерігається перевага середнього рівня розвитку, однак він не є таким великим як попередні, склав 54%. Однак ідентифікації в структурі емпатії характеризується досить високий показник низького рівня емпатії, цей відсоток склав 32%. Відповідно, 14% студентів відобразили високий рівень ідентифікації в структурі емпатії.

Другою методикою для дослідження теми емпатії в студентській молоді була методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбіана, Н. Епштейна, яка дала змогу дослідити, проаналізувати а також поділити студентів за рівнем їхнього емоційного відгуку. Результати дослідження представлені на рис. 2.8.

Рівні емоційного відгуку

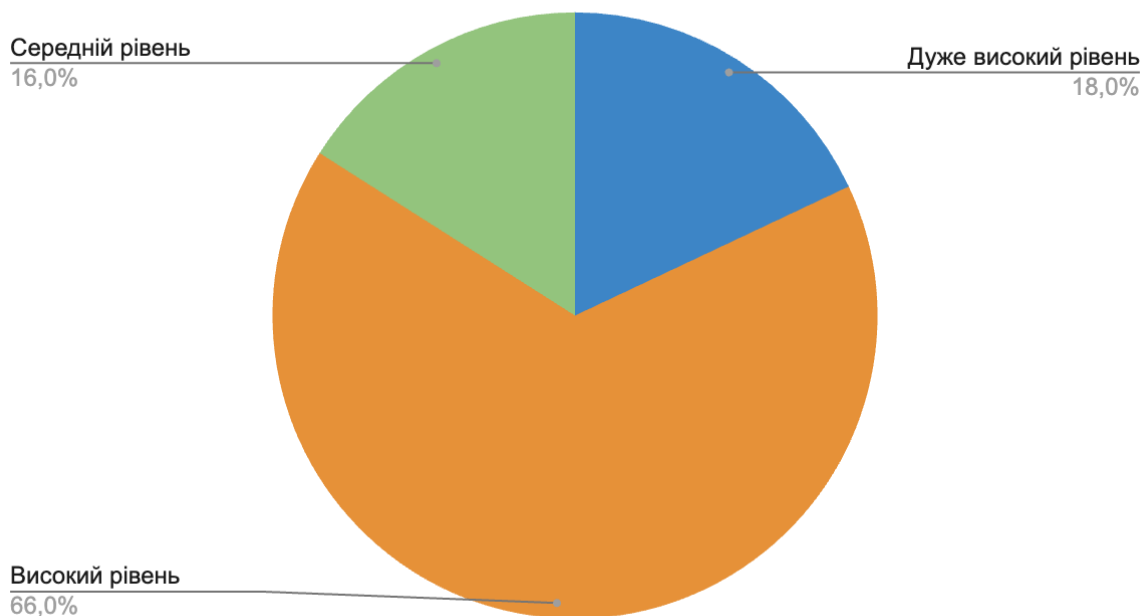


Рис. 2.8 Рівні емоційного відгуку (за методикою А. Меграбіана, Н. Епштейна)

За даними дослідження, 66% людей, що пройшли опитування, що є більшістю, продемонстрували високий рівень емоційного відгуку, що характеризується меншою схильністю до агресії та насильства. Люди з такими якостями часто виявляються більш покірними, готовими до компромісів, прощення інших (але не себе) та зайняттям рутинною діяльністю.

Особи, які мають високі рівні емоційної відповідності у порівнянні з тими, у кого ці рівні низькі, зазвичай:

- Інтенсивніше реагують на емоційні подразники, що проявляється через зміни в шкірній провідності та частоті серцебиття;
- Виявляють більшу емоційність і схильність до сліз;
- Часто виховані в сім'ях, де батьки активно ділилися своїм часом та емоціями, обговорюючи свої почуття;
- Активно демонструють альтруїзм через конкретні дії, готові допомагати іншим;
- Проявляють аффіліативну поведінку, спрямовану на підтримку та зміцнення дружби;
- Менш схильні до агресії;
- Цінують позитивні соціальні якості;
- Більше зосереджені на моральних оцінках.

Співпереживання іншим є важливою якістю, але його надмірність може призвести до емоційної залежності від оточуючих, збільшенню вразливості до емоційного болю, ускладненню процесу соціалізації та ризику розвитку психосоматичних розладів. Продовжуючи, 18% студентів, котрі пройшли опитування, показали дуже високий рівень за шкалою емоційного відгуку.

І на додачу, 16% респондентів показали середній рівень емоційного відгуку. Люди з таким рівнем емоційного відгуку, в міжособистісних відносинах зазвичай оцінюють інших за їхніми діями, не спираючись виключно на власні відчуття. Вони ефективно управляють своїми емоційними реакціями, однак

можуть зустрічати складнощі у передбаченні майбутнього динаміки відносин між людьми.

Також, цікаво зазначити, що людей з низьким та дуже низьким рівнем емоційного відгуку було 0%, що є доволі не очікуваним результатом.

Останньою методикою, яка є частиною дипломної роботи є Методика «Виявлення схильності до емпатії». Ця методика допоможе нам дослідити схильність до емпатії у досліджуваних та поділити їх за рівнем схильності до емпатії. Також, ми можемо виявити рівні прояву емпатії до різних аспектів життя. Отже, результати дослідження продемонстровані на рис. 2.9.

Рівні схильності до емпатії

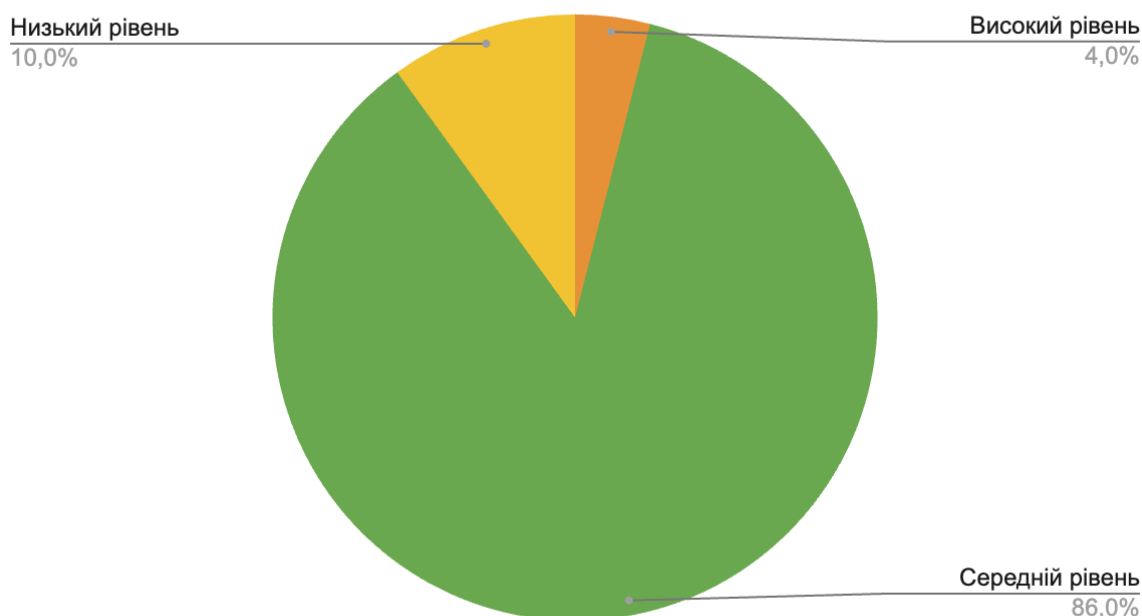


Рис. 2.9 Рівні схильності до емпатії

Характеристики, що притаманні дуже високому рівні розвитку емпатії, не були знайдені у респондентів, таким чином частка людей з дуже високим рівнем розвитку емпатії становить 0%.

Високий рівень розвитку емпатії притаманний 4% опитуваних людей, що вказує на їхню відкритість до людей та чуйність та вказує на їхній щирий інтерес до людей, що їх оточують. Також, такі люди покладаються на свої відчуття більше ніж на аналітичне мислення. Вони соціальні люди, що надають перевагу роботі у колективі.

Більшість людей, які взяли участь у опитуванні, продемонстрували середній рівень розвитку емпатії - 86%. Ці індивіди можна характеризувати як людей зі "щільною оболонкою", але разом з тим вони виявляють значну вразливість. У відносинах із іншими особливу увагу приділяють до дій людей, менш зосереджуючись на їхніх намірах. Вони схильні тримати свої емоційні реакції під жорстким контролем. Будучи уважними до того, що говорить співрозмовник, вони прагнуть вловити прихований зміст, проте швидко втрачають терпіння при надмірному емоційному впливі з боку іншої сторони. Їхня обережність у вираженні почуттів перешкоджає глибокому сприйняттю інших і складає перешкоду для побудови плідних взаємовідносин із іншими.

У свою чергу, 10% виявили низький рівень розвитку емпатії. Це зазвичай інтроверти, яким буває складно ладнати з людьми та знаходитись з великою кількістю людей. Вони не розуміють емоційних проявів інших людей та рідко починають розмову першими.

Також, цікаво зазначити, що людей з дуже низьким рівнем розвитку емпатії не було виявлено.

Наступним етапом аналізу дослідження є вираження результатів за шкалами прояву емпатії у різних частинах життя людини. Аналіз цих результатів буде розпочато з аналізу прояву емпатії до батьків.

Прояв емпатії до батьків

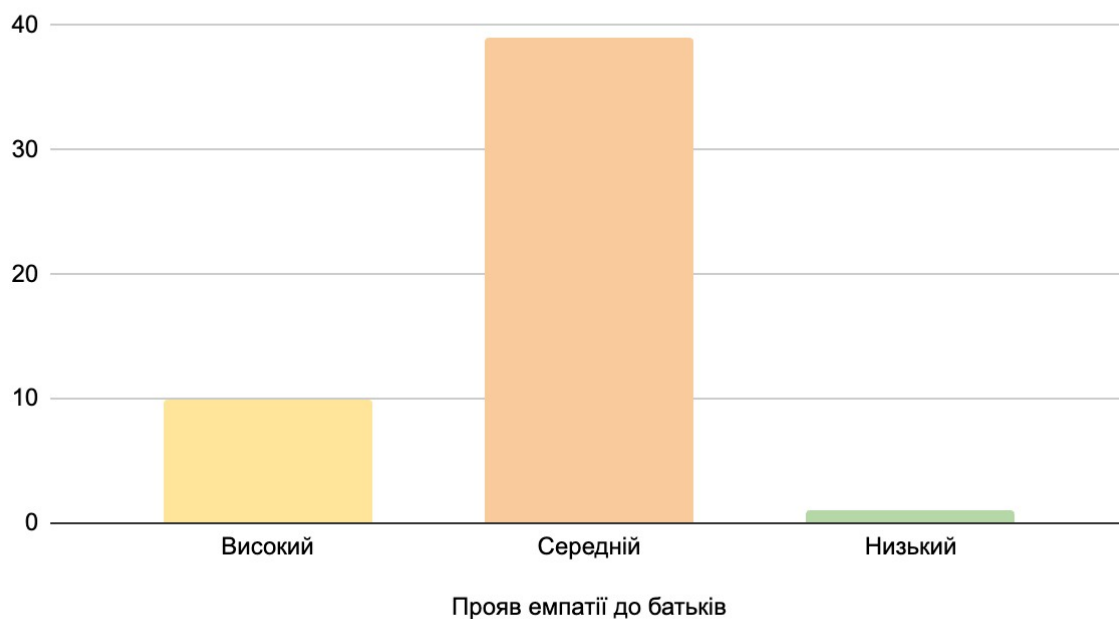


Рис. 2.10 Рівні прояву емпатії до батьків

Як можна побачити на рис. 2.10, більшість респондентів виявили середній рівень прояву емпатії, що стосується відносин з батьками, цей відсоток становить 78% або 39 респондентів. Також, 10 респондентів мають високий рівень емпатії до батьків, а 1 респондент має низький рівень, що визначається не цікавістю до життя своїх близьких та поганим рівнем співпереживання їхнім проблемам.

Що стосується прояву емпатії до тварин, тут частка середнього рівню прояву емпатії до наших менших друзів є не такою значною, проте домінуючою - 52%. Доволі багато студентів мають низький рівень прояву емпатії до тварин - 34%. Решта 14% досліджуваних продемонстрували високий рівень прояву емпатії, що вказує на їхню здатність глибоко співпереживати тваринам. Графічна репрезентація результатів на рис. 2.11.

Прояв емпатії до тварин

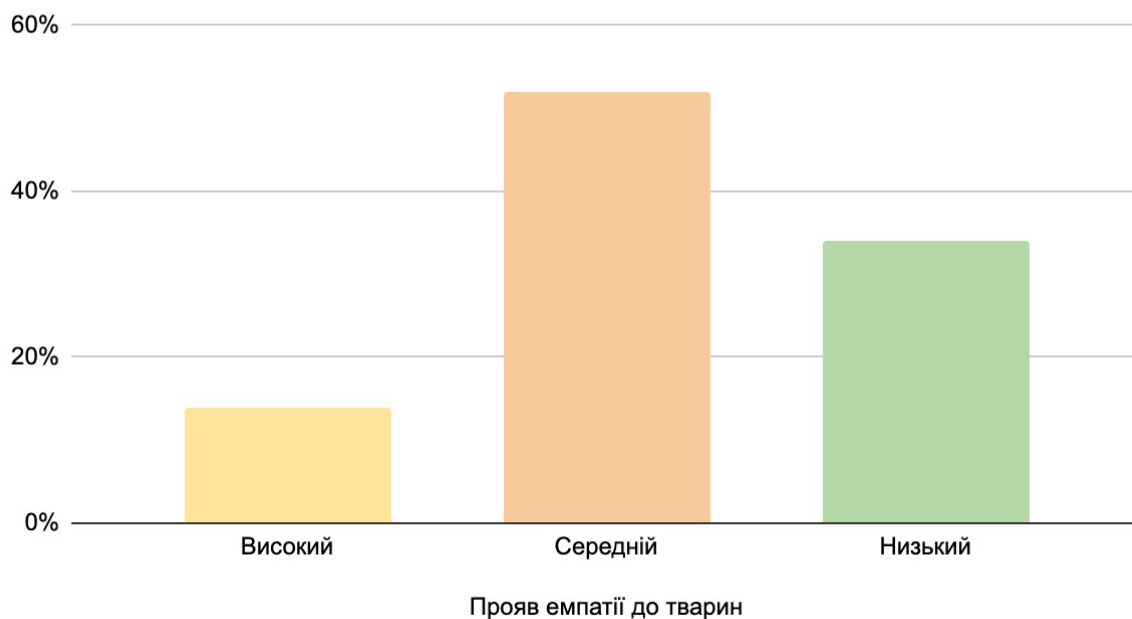


Рис. 2.11 Рівні прояву емпатії до тварин

Третьою за чергою є шкала рівня прояву емпатії до людей похилого віку.

Прояв емпатії до людей похилого віку

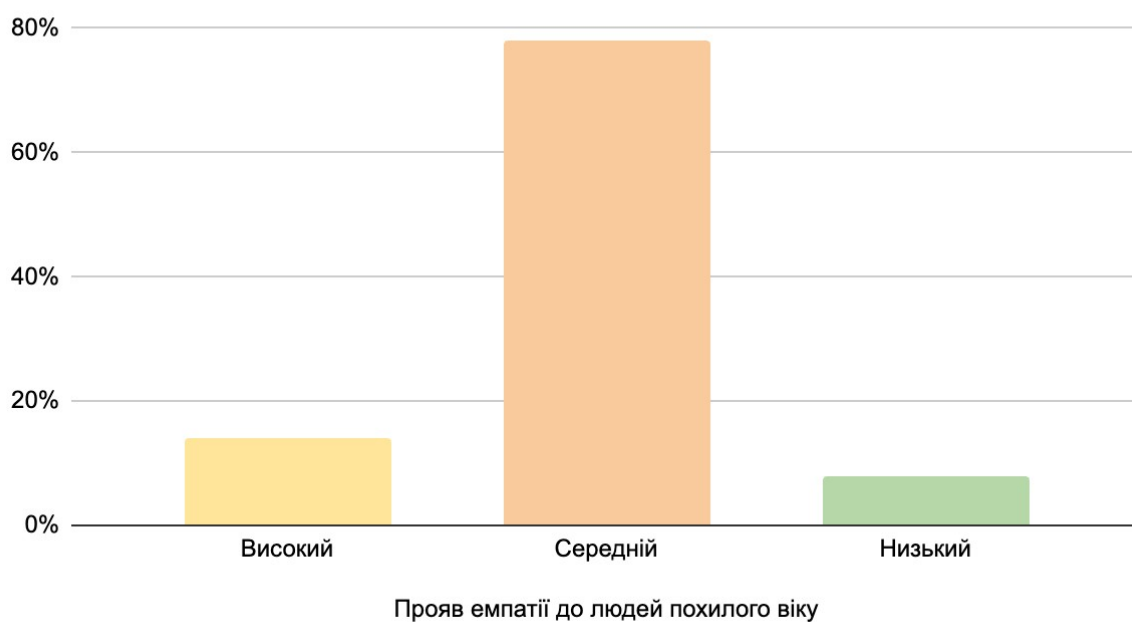


Рис. 2.12 Рівні прояву емпатії до людей похилого віку (за методикою І. Юсупова)

Як ми бачимо з рис. 2.12 середній рівень прояву емпатії знову домінуючий серед студентів, що стосується людей похилого віку. Середній рівень прояву емпатії склав 78%. Відповідно 14% студентів намагаються поставити себе на місце старших людей та збагнути особливості та труднощі їхнього життя, що вказує на їхній високий рівень емпатії по відношенню до людей похилого віку. Решта 8% показали низький рівень прояву.

У ситуації з проявом розуміння та терпіння до дітей, розподіл рівнів емпатії є доволі схожим до прояву емпатії до людей похилого віку. Проте, частка середнього рівня прояву є меншою, та все рівно значною, 66%. Інші 22% респондентів виявили високий рівень емпатії до дітей та 12% людей мають низький рівень прояву емпатії до дітей та особливостей їхньої поведінки. Детальніше дивитись рис. 2.13.

Прояв емпатії до дітей

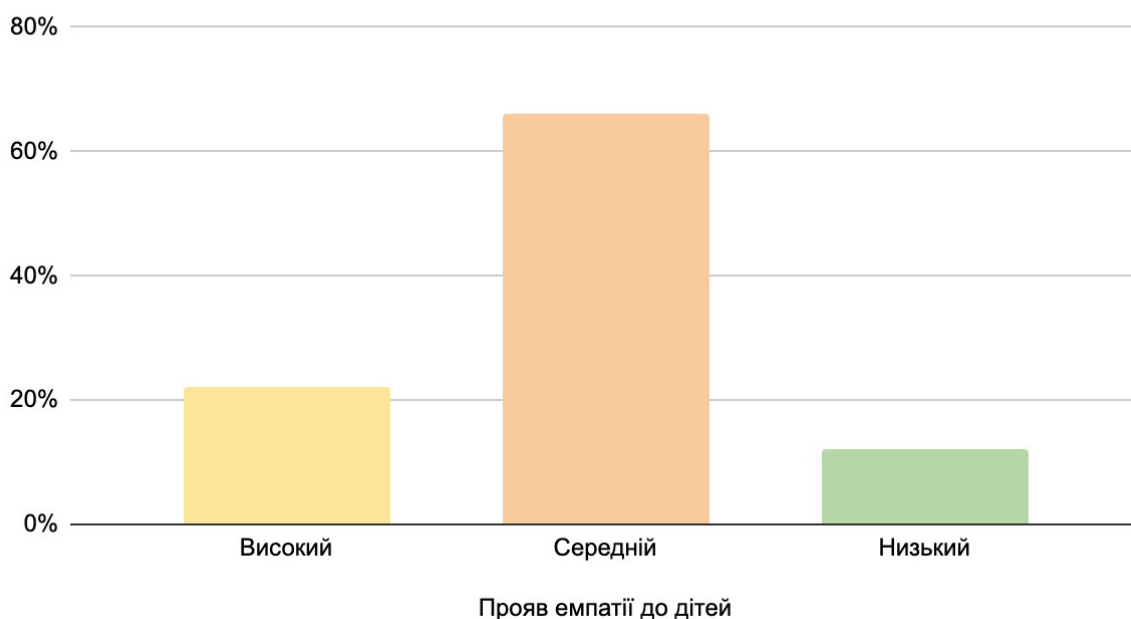


Рис. 2.13 Рівні прояву емпатії до дітей

Доволі цікавою категорією є прояв емпатії до героїв художніх творів. Який зображений на рис. 2.14.

Прояв емпатії до героїв художніх творів

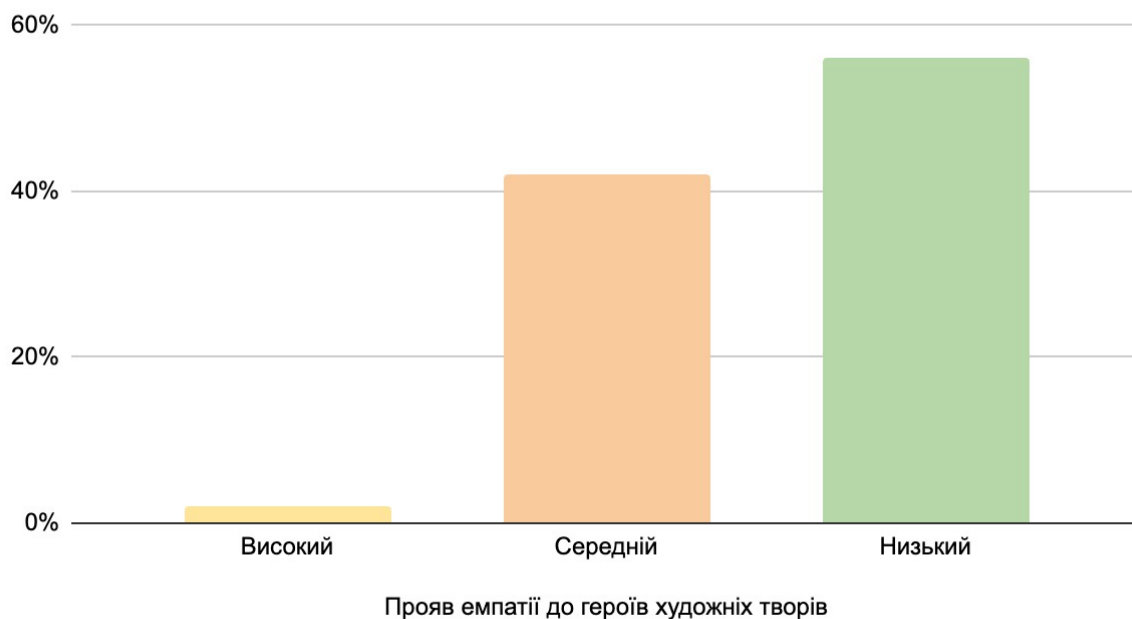


Рис. 2.14 Рівні прояву емпатії до героїв художніх творів

Ситуація з розподіленням рівнів емпатії є дещо іншою для цієї категорії, більшість студентів отримали низький рівень прояву емпатії до героїв художніх творів, ця частка склала 56% (26 осіб), трошки менше прийшлося на середній рівень прояву емпатії, а саме 42%. Та всього 2% людей виявили високий рівень прояву емпатії до героїв художніх творів. Цікаво відзначити, що це єдина категорія з таким незначним показником високого рівня емпатії серед студентів.

Останньою є група прояву емпатії до незнайомих людей. Рис. 2.15 демонструє розподілення людей за групами відносно їхнього рівня прояву емпатії до незнайомих або малознайомих людей.

Прояв емпатії до незнайомих чи малознайомих людей

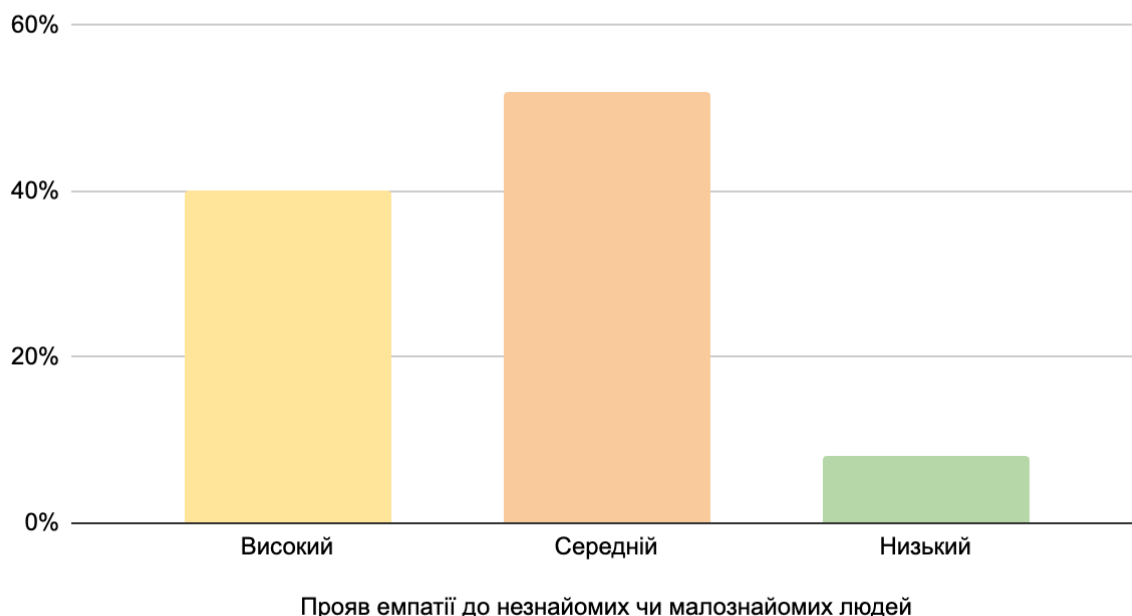


Рис. 2.15 Рівні прояву емпатії до незнайомих чи малознайомих людей

З рисунку видно, що трошки більше половини, а саме 52% студентів продемонстрували середній рівень прояву емпатії. Продовжуючи, високий рівень показали 40% студентів, низький рівень прояву емпатії до незнайомих чи малознайомих - 8%.

Проте, слід зазначити, що автор методики зазначив, що для перевірки достовірності інформації, потрібно переконатись, що студенти дають щирі відповіді і не пробують здаватись кращими. Для цього є введений алгоритм у якому якщо з 36 питань, відповіді «не знаю» на питання 3, 9, 11, 13, 28, 36 та «так, завжди» на питання 11, 13, 15, 27 свідчать про нещирість та прагнення відповідати соціальним нормам. І якщо студент має більше а ніж 3 таких відповіді, це свідчить про нещирість у проходженні тесту. І таким методом було виявлено, що 8% респондентів дали відповіді в яких потрібно сумніватись. Тому, на це слід вважати під час аналізу дослідження.

2.3. Кореляційний аналіз результатів

Для дослідження взаємозв'язків між досліджуваними показниками, кореляційний аналіз Пірсона був використаний для встановлення кореляційного зв'язку між ними. Результат дослідження можна побачити у Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 Взаємозв'язок каналів емпатії з показниками емоційного відгуку, рівня розвитку емпатії та емпатичних здібностей

	Рівень емпатичних здібностей	Емоційний відгук	Рівень розвитку емпатії
Раціональний канал	0,3576433213	-0,2803812009	-0,07500691822
Емоційний канал	0,4665147563	0,02640463849	-0,07500691822
Інтуїтивний канал	0,666809005	0,04642228492	-0,07500691822

Для інтерпретації даної таблиці з показниками кореляції за Пірсоном, важливо розуміти, що коефіцієнт кореляції за Пірсоном варіюється від -1 до 1. Значення близькі до 1 або -1 вказують на сильну зв'язок між змінними, тоді як значення близькі до 0 вказують на слабку або відсутню зв'язок.

Раціональний канал

Рівень емпатичних здібностей: 0.3576433213. Це позитивна кореляція, яка вказує на слабку до помірної зв'язку між раціональним каналом і рівнем емпатичних здібностей. Це означає, що з підвищенням раціонального відгуку може спостерігатися підвищення рівня емпатичних здібностей.

Емоційний відгук: -0.2803812009. Це негативна кореляція, яка вказує на слабку зв'язку між раціональним каналом і емоційним відгуком. Це може означати, що з підвищенням раціонального відгуку емоційний відгук може знижуватися, і навпаки.

Рівень розвитку емпатії: -0.07500691822. Це дуже слабка негативна кореляція, що практично не вказує на значиму зв'язок між раціональним каналом і рівнем розвитку емпатії.

Емоційний канал. Рівень емпатичних здібностей: 0.4665147563. Це позитивна кореляція, яка вказує на помірну зв'язку між емоційним каналом і рівнем емпатичних здібностей. З підвищенням емоційного відгуку можна очікувати підвищення рівня емпатичних здібностей.

Емоційний відгук: 0.02640463849. Це дуже слабка позитивна кореляція, яка практично не вказує на значиму зв'язок між емоційним каналом і емоційним відгуком.

Рівень розвитку емпатії: -0.07500691822. Така ж слабка негативна кореляція, як і для раціонального каналу, що вказує на відсутність значимої зв'язку.

Інтуїтивний канал

Рівень емпатичних здібностей: 0.666809005. Це позитивна кореляція, яка вказує на сильну зв'язку між інтуїтивним каналом і рівнем емпатичних здібностей. Це означає, що з підвищенням інтуїтивного відгуку значно зростає рівень емпатичних здібностей.

Емоційний відгук: 0.04642228492. Така ж дуже слабка позитивна кореляція, яка вказує на відсутність значимої зв'язку.

Рівень розвитку емпатії: -0.07500691822. І знову, така ж слабка негативна кореляція, що вказує на відсутність значимої зв'язку.

Загальні висновки:

Інтуїтивний канал має найсильнішу позитивну кореляцію з рівнем емпатичних здібностей, що вказує на важливість інтуїції у розвитку емпатії. Емоційний канал також має позитивну кореляцію з рівнем емпатичних здібностей, але слабшу порівняно з інтуїтивним каналом. Раціональний канал має слабку до помірної позитивну кореляцію з рівнем емпатичних здібностей і слабку негативну кореляцію з емоційним вигуком. Рівень розвитку емпатії має дуже слабку негативну кореляцію з усіма трьома каналами, що вказує на відсутність значимої зв'язку між цими каналами і загальним рівнем розвитку емпатії.

2.4. Аналіз отриманих емпіричних результатів

Для більш детального аналізу дослідження емпатії серед студентської молоді, розглянемо основні методики та їхні результати, а також зробимо висновки щодо розвитку емпатії в цій віковій групі.

Методика «Виявлення схильності до емпатії» І. Юсупова

Ця методика дозволяє оцінити загальну схильність до емпатії у респондентів. За результатами, більшість учасників показали середній рівень розвитку емпатії (86%), що вказує на збалансовану спроможність співпереживання та розуміння інших. Водночас, 4% респондентів продемонстрували високий рівень емпатії, що свідчить про їхню глибоку відкритість та чуйність до інших людей. Низький рівень емпатії (10%) може вказувати на труднощі в розумінні та співпереживанні емоцій інших.

Емпатія до батьків: Більшість студентів (78%) показали середній рівень емпатії до батьків, високий рівень мали 10 респондентів, і лише один мав низький рівень.

Емпатія до тварин: 52% студентів мали середній рівень емпатії до тварин, 34% - низький, і 14% - високий.

Емпатія до людей похилого віку: 78% показали середній рівень, 14% - високий, і 8% - низький.

Емпатія до дітей: 66% мали середній рівень, 22% - високий, і 12% - низький.

Емпатія до героїв художніх творів: Більшість (56%) мали низький рівень емпатії, 42% - середній, і лише 2% - високий.

Емпатія до незнайомих або малознайомих людей: 52% студентів продемонстрували середній рівень, 40% - високий, і 8% - низький.

Методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбіана і Н. Епштейна

Ця методика досліджує емоційну реактивність, яка є важливою складовою емпатії. За результатами, 66% респондентів показали високий рівень емоційного відгуку, що характеризується меншою схильністю до агресії та

насильства, високою емоційністю та здатністю до співпереживання. Це вказує на значну частину студентської молоді, яка здатна активно співчувати та реагувати на емоційні стани інших.

Методика діагностики рівня емпатичних здібностей дозволяє оцінити різні аспекти емпатії, включаючи раціональний, емоційний, інтуїтивний канали емпатії, готовність до емпатії, здатність до створення атмосфери довіри та ідентифікацію з іншими. Результати показали, що більшість студентів мають середній рівень розвитку емпатії, що свідчить про наявність базових емпатійних здібностей, але також і про потребу в подальшому їх розвитку.

Велика частина студентів мала середній рівень емоційної відповідності, що вказує на збалансовану емоційну реактивність і здатність до співпереживання.

Інтуїтивний канал емпатії - більшість студентів показали низький рівень розвитку інтуїтивного каналу, що може свідчити про труднощі у безсловесному спілкуванні та відчутті емоцій інших.

Переважає більшість мала середній рівень настанов, що сприяють емпатії, демонструючи відкритість до емпатичного спілкування.

Аналізуючи результати за трьома методиками, можна зробити висновок, що студентська молодь в цілому має середній рівень розвитку емпатії. Висока емоційна реактивність у значної частини респондентів вказує на потенціал для розвитку глибших емпатійних здібностей. Проте, існує також частка студентів з низьким рівнем емпатії, що може вказувати на потребу в спеціалізованих програмах для розвитку емпатійних навичок та підтримки емоційного благополуччя.

2.5 Рекомендації щодо розвитку емпатії

Розвиток емпатії є ключовим для створення здорових міжособистісних відносин та успішної кар'єри. Ці дії можуть впливати позитивно на розвиток емпатії у студентської молоді:

Практика активного слухання. Зосередьте увагу на тому, що говорить співрозмовник, уникаючи переривань або формулювання відповіді, поки інша

особа ще говорить. Показуйте свою увагу через мову тіла та відповідні усні реакції.

Постановка відкритих запитань. Це допоможе вам краще зрозуміти почуття та думки інших людей, а також показати, що ви цікавитесь їхнім досвідом.

Вчіться розпізнавати емоції інших. Звертайте увагу на невербальні сигнали, такі як міміка, жести, тон голосу, які можуть допомогти вам краще зрозуміти, що відчуває людина.

Практика емпатійного співчуття. Намагайтеся не просто розуміти емоції іншої людини, але й відчувати співчуття до її ситуації. Це може включати слова підтримки або дії, які демонструють вашу готовність допомогти.

Розвиток культурної компетентності. Вивчайте та відкривайте для себе культурні контексти, які відрізняються від ваших власних. Це допоможе вам краще розуміти різноманітність людських досвідів та перспектив.

Читання художньої літератури. Читання книг, особливо художньої літератури, може допомогти розвинути здатність вживатися в положення інших людей, розуміючи їхні почуття та мотивації.

Ведення щоденнику емоцій. Записуйте свої власні емоційні досвіди та спробуйте аналізувати їх. Це може допомогти вам краще розуміти власні емоції та емоції інших.

Участь у волонтерській діяльності. Волонтерство в різноманітних соціальних проектах може розширити ваше розуміння різних життєвих ситуацій та збільшити ваше співчуття до інших.

Практика медитації та майндфулнесу. Медитація зосередженості (майндфулнес) може допомогти вам краще керувати власними емоціями та бути більш відкритими та уважними до емоцій інших.

Робота з власними переконаннями та стереотипами. Визнайте та працюйте над зміною будь-яких упереджень і стереотипів, які можуть заважати вашій здатності емпатійно ставитися до інших.

Розвиток емпатії є процесом, який вимагає часу, практики та саморефлексії. Будьте терплячими та послідовними у своїх зусиллях, і ви побачите, як ваша здатність розуміти та відчувати інших значно покращиться.

Висновки до другого розділу

У другому розділі дипломної роботи було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей розвитку емпатії у студентської молоді. Аналіз отриманих результатів показав, що більшість студентів мають середній рівень прояву емпатії в різних сферах міжособистісних відносин. Однак, існують значні варіації у рівні емпатії, залежно від об'єкта емпатійного співпереживання, що вказує на неоднорідність емпатійних нахилів серед студентської молоді.

Кореляційний аналіз виявив, що інтуїтивний канал має найсильнішу позитивну кореляцію з рівнем емпатичних здібностей, що підкреслює значення інтуїції у розвитку емпатії. З іншого боку, раціональний канал має слабку до помірної позитивну кореляцію з рівнем емпатичних здібностей, а також слабку негативну кореляцію з емоційним відгуком.

Результати дослідження підкреслюють важливість розвитку емпатії у студентської молоді, оскільки це сприяє формуванню глибших міжособистісних стосунків та соціальної адаптації. Рекомендації щодо розвитку емпатії включають практику медитації та майндфулнесу, ведення щоденнику емоцій, активне залучення до волонтерської діяльності, а також розвиток культурної компетентності та читання художньої літератури.

Загалом, результати емпіричного дослідження підтверджують важливість емпатії як ключового елементу міжособистісного спілкування та вказують на необхідність подальшого вивчення та розвитку емпатійних здібностей серед студентської молоді.

ВИСНОВКИ

Емпатія відіграє критично важливу роль в процесах міжособистісного спілкування, сприяючи глибшому розумінню та прийняттю інших людей. Це явище, яке включає когнітивні, афективні та поведінкові аспекти, дозволяє особистості не тільки розуміти емоційний стан іншої людини, але й співпереживати з нею, відчуваючи схожі емоції. Таке глибоке емоційне резонанс може сприяти зменшенню міжособистісних конфліктів, поглибленню взаєморозуміння та зміцненню соціальних зв'язків.

Когнітивний компонент емпатії забезпечує здатність індивіда розуміти емоційний стан іншої людини, "ставити себе на її місце". Це включає в себе розуміння перспективи іншої особи, її почуттів та мотивів. Афективний компонент відноситься до відчуття та співпереживання емоцій, які переживає інша людина. Поведінковий компонент емпатії проявляється у відповідних діях на підтримку іншої особи, наприклад, у втішенні чи допомозі.

Розвиток емпатії має важливе значення для соціальної адаптації та психологічного благополуччя особистості. Люди з високим рівнем емпатії краще адаптуються в соціальному середовищі, мають міцніші міжособистісні відносини та виявляють більшу соціальну відповідальність. Окрім того, емпатія сприяє розвитку моральності, оскільки вона лежить в основі таких якостей, як альтруїзм, співчуття та доброта.

В контексті сучасного світу, де соціальні зміни відбуваються дуже швидко, а міжособистісні взаємини часто переживають кризи, розвиток емпатії набуває особливої актуальності. Вона стає ключовим інструментом для подолання відчуженості, непорозумінь та конфліктів, сприяючи створенню більш гармонійного та гуманного суспільства.

Результати дослідження підтвердили, що період студентства є важливим для розвитку емпатійних здібностей, оскільки в цей час відбувається активізація процесів соціалізації та формування професійної ідентичності.

Розвиток емпатії в цей період сприяє не тільки психологічному, але й професійному зростанню студентів.

Важливість емпатії у сучасному світі не може бути переоцінена, особливо у контексті глобалізаційних процесів, збільшення соціальної нестабільності та необхідності подолання культурних та соціальних бар'єрів. Емпатія виступає як механізм розуміння та прийняття іншої людини, що є основою для будівництва міцного та здорового суспільства.

На основі отриманих даних було розроблено рекомендації щодо розвитку емпатії серед студентської молоді, що включають заходи щодо впровадження програм психологічної освіти, тренінгів соціальних навичок, волонтерських програм, а також заохочення до саморефлексії та культурного обміну.

Завершуючи, хочу підкреслити, що розвиток емпатії у студентської молоді є не лише важливим завданням для психологів та педагогів, але й необхідною умовою для формування гармонійного, відкритого та гуманного суспільства. Сприяння розвитку емпатії серед молоді є інвестицією в майбутнє, яке буде сповнене взаєморозуміння, поваги та співпраці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: навчально методичне видання. Київ.: Либідь, 2003. 280 с.
2. Білоус Р. М., Лялюк В. С. Психологічні особливості самотності в юнацькому віці. Вісник Чернігівського національного педагогічного ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. Серія : Психологічні науки. Чернігів : ЧНПУ. 2014. № 121. С. 25–29.
3. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. Київ, 2005. 308 с.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект. 2018.
5. Еріх Фромм. Мистецтво любові., 2017. 192 с.
6. Журавльова Л. П. Емпатійні ставлення та їх класифікація. Соціальна психологія. 2008. № 5(31). С. 39 – 46.
7. Журавльова Л. П. Методологічні засади дослідження емпатії людини. Вісник Прикарпатського ун-ту. Філософські та психологічні науки. 2008. С. 152–155.
8. Журавльова Л. П. Психологічні основи розвитку емпатії людини: дис. докт. псих. наук : 19.00.07. 2008. 469 с.
9. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
10. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. 2015.
11. Ічанська О. М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці : дис. канд. псих. наук : 19.00.07. 2012. 225 с.
12. Коган І. М. Емпатія і особливості її розвитку у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. канд. псих. наук, 2005.

13. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
14. Лемещук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних юнаків. Практична психологія та соціальна робота. Київ, 2007. № 1. С. 44-52.
15. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник для студентів вищ. навч. закладів. Київ : Либідь, 2002. 318 с.
16. Орищенко О. А. Дифенційно-психологічний аналіз емпатії : автореф. канд. психол. наук, 2004.
17. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник для студентів вищ. навч. закладів. Київ : Кондор, 2011. 468 с.
18. Рябовол Т. А. Позитивні та негативні прояви емпатії в процесі соціалізації. Соціальна психологія. 2005. № 4. С. 113—120.
19. Савчин М. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.
20. Сергєєнкова О. П. Вікова психологія : навчальний посібник. К: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
21. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
22. Тітов І. Г. Деякі аспекти образу Я та ідентичності сучасних юнаків. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2015. № 15. С. 531—538.
23. Фройд З. Психологія спільнот і аналіз людського «Я». 2021. 90 с. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

- 24.Юнг К. Психологічні типи. 2010. 692 с.
- 25.Davis, M. H. Empathy: A social psychological approach. Madison: Brown & Benchmark Publishers. 1994.
- 26.Hoffman M. L. Empathy and Moral Development : Implications for Caring and Justice. New York : New York University Press, 2002.
- 27.Rogers C. R. Client-centered therapy. Comprehensive textbook on psychiatry. 1988. P. 3– 40.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики рівня емпатичних здібностей (В. Бойко)

Інструкція. Якщо Ви погоджуєтеся з поданими твердженнями, поставте поруч з ними знак «+», якщо не погоджуєтеся, то «-»:

1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності я, зазвичай, залишаюсь спокійним.
3. Я більше довіряю доказам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами своїх співробітників.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, коли в цьому виникає потреба.
6. Зазвичай, я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості, як правило, розпочинаю розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками у потязі, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція — надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості — нетактовно.
11. Своїми словами я часто ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчуті її звички і стани.
13. Я майже не розмірковую над причинами вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко приймаю до серця проблеми своїх друзів.

15. Як правило, за кілька днів я відчуваю: щось повинно трапитися з близькою мені людиною, і очікування збуваються.
16. Спілкуючись з діловими партнерами, я зазвичай, намагаюсь уникати розмов про особисте.
17. Іноді рідні дорікають мені за черствість, неувагу до них.
18. Мені легко вдається скопіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.
19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх, зазвичай, передається і мені.
21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя — дурниця.
23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися в ній.
24. Мені рідко зустрічаються люди, яких би я розумів без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені набагато легше підсвідомо відчутти сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши на полицки».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.
29. Мені було б складно щиро і довірливо вести бесіду з настороженою, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура — поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину в сльозах.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.

34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волію перевести розмову на іншу тему.
35. Якщо я бачу, що у когось з рідних погано на душі, то, ж правило, стримуюсь від розпитувань.
36. Мені складно зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

Додаток Б

Методика «Діагностика емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн)

Інструкція. Прочитайте наведені твердження та, спираючись на те, як ви поведетеся в подібних ситуаціях, виразіть ступінь своєї згоди з кожним із них.

1. Мене засмучує, коли бачу, що незнайома людина почуває себе самотньо серед інших людей.
2. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття.
3. Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати.
4. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
5. Я приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
6. Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів.
7. Я б сильно хвилювався(лася), якби мав(ла) повідомити людині неприємну для неї звістку.
8. На мій настрій сильно впливають оточуючі люди.
9. Мені хотілося б отримати професію, пов'язану зі спілкуванням із людьми.
10. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.
11. Коли я бачу людину, яка плаче, то і сам(а) засмучуюсь.
12. Слухаючи деякі пісні, я часом почуваюся щасливим(ою).

13. Коли я читаю книжку, то так хвилююся, ніби все, про що читаю, відбувається насправді.
14. Коли я бачу, що з ким-небудь погано поводяться, то завжди серджуся.
15. Я можу залишатися спокійним(ою), навіть якщо всі навколо хвилюються.
16. Мені неприємно, коли люди, дивлячись фільм, плачуть.
17. Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, не відіграє ролі.
18. Я втрачаю душевний спокій, якщо оточуючі чимось пригнічені.
19. Я хвилююся, якщо бачу людей, які легко засмучуються через дрібниці.
20. Я дуже переживаю, коли бачу страждання тварин.
21. Безглуздо переживати з приводу того, що відбувається у фільмах або про що читаєш у книжці.
22. Мені боляче бачити німічних літніх людей.
23. Я дуже переживаю, коли дивлюся кінофільм.
24. Я можу залишатися байдужим(ою) до будь-яких хвилювань навколо.
25. Маленькі діти плачуть без причини.

Додаток В

Методика «Виявлення схильності до емпатії» (І. Юсупов)

Інструкція. Висловіть свою думку ("ніколи", "не знаю", "іноді", "часто", "майже завжди", "завжди") щодо наведених тверджень.

1. Мені більше подобаються книжки про подорожі, ніж книжки про долю людей.
2. Дорослих людей дратує турбота батьків.

3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів або невдач людей.
4. Серед музичних творів віддаю перевагу сучасним.
5. Якщо хвора людина виявляє дратівливість та незадоволення, до цього слід ставитись поблажливо.
6. Хвору людину потрібно постійно підтримувати морально.
7. Стороннім людям не слід втручатися в особистісні конфлікти, що виникають між двома особами.
8. Літні люди зазвичай дуже образливі і вимогливі.
9. У дитинстві сумна музика викликала у мене смуток, навіть сльози.
10. Якщо мої батьки роздратовані, то це впливає і на мій настрій.
11. Мені байдуже, що мене хтось критикує.
12. Мені більше до вподоби роздивлятися портрети, ніж пейзажі або натюрморти.
13. Я вибачаю батьків навіть у тих випадках, коли вони не праві.
14. Якщо кінь погано працює, його потрібно бити.
15. Коли я читаю про драматичні події з життя людей, то переживаю так, наче це відбувається зі мною.
16. Батьки ставляться до дітей несправедливо.
17. Я не можу залишатися осторонь, коли бачу, як сперечаються підлітки або дорослі.
18. Я не звертаю уваги на поганий настрій батьків.
19. Мені подобається спостерігати за поведінкою тварин, я навіть відкладаю інші справи.
20. Фільми та книжки можуть викликати сльози лише у сентиментальних та несерйозних людей.
21. Мені цікаво спостерігати за людьми, їхньою поведінкою, мімікою.
22. У дитинстві я приносив додому безхатніх кошенят, цуценят.
23. Всі люди озлоблені.

24. Коли дивлюся на незнайому людину, то мені хочеться відгадати, яке в неї життя.

25. У дитинстві навколо мене збирався гурт молодших за мене дітей.

26. Коли бачу поранену тварину, намагаюсь їй допомогти.

27. Людина почуватиметься краще, навіть якщо просто уважно вислухати

її.

28. Ставши свідком дорожньої пригоди, намагаюся залишитись осторонь подій.

29. Молодші діти радіють, коли я пропоную їм нову гру або розвагу.

30. Люди перебільшують, коли кажуть, що тварини здатні відчувати настрій людини.

31. Конфліктну ситуацію людина має вирішувати самостійно, не залучаючи до неї оточуючих.

32. Якщо дитина плаче, то в неї на це є причина.

33. Молодь має поблажливо ставитися до літніх людей і задовольняти їхні прохання і навіть чудацтва.

34. Мені хотілося б дізнатися, чому деякі однокласники бувають задумливими.

35. Безпритульних тварин потрібно знищувати, щоб захистити здоров'я домашніх тварин та людей.

36. Мені не подобається, коли друзі розповідають про свої проблеми, я зазвичай змінюю тему розмови.