

Міністерство освіти і науки України
Галицький фаховий коледж імені В'ячеслава Чорновола
Юридичне відділення

Циклова комісія суспільних дисциплін

МІЖДИСЦИПЛІНАРНА КУРСОВА РОБОТА

з дисциплін:

«Загальна психологія», «Соціальна психологія», «Вікова психологія»

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ
ВІЦІ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ, СОЦІАЛЬНОЇ
ВЗАЄМОДІЇ ТА КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ»**

Виконала:

студентка групи ПС 31
Крупа Валентина Ярославівна

Науковий керівник:

викладач суспільних дисциплін,
Любасюк Андрій Ростиславович

Члени комісії:

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Тернопіль, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Емпатія як психологічний феномен.....	7
1.2. Наукові концепції становлення емпатії.....	10
1.3. Вікові передумови розвитку емпатії у підлітків.....	12
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ.....	17
2.1. Емоційна зрілість як основа емпатії.....	17
2.2. Когнітивні аспекти емпатії.....	25
2.3. Взаємозв'язок емоційних, соціальних і когнітивних компонентів....	28
ВИСНОВКИ.....	32
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	35

ВСТУП

Актуальність теми. Всебічний розвиток і виховання підростаючого покоління - не лише завдання, але й обов'язкова умова побудови нового гуманно – демократичного, високоінтелектуального суспільства, що є однією з основних проблем, пов'язаних з розбудовою державності України. Вирішення цього загального завдання реалізується через формування духовно і фізично здорової особистості.

В період нестабільності суспільства, погіршення соціальних умов життя, виникнення напружених ситуацій у взаєминах між людьми, дефіциту спілкування, особливо гостро постає проблема моралі. В таких умовах особливу увагу необхідно приділяти гуманістичному вихованню, адже гуманізм є фундаментом моральності особистості.

У науковій літературі моральність визначається як специфічна форма регуляції людської поведінки. Основу моральної регуляції складають моральні норми. У результаті засвоєння норм в особистості формується система моральної мотивації та моральних установок.

Серед моральних явищ виділяються моральні почуття як емоційна сторона моральної діяльності людини. Такі моральні принципи і переконання як людяність, оптимізм, патріотизм, закріплюються у свідомості не тільки в раціональній, але й в емоційній формі, і визначають не лише світогляд, але й світовідчуття людини. До моральних почуттів відносять і такі переживання, як співчуття, співпереживання, співрадість. Співчуючи іншому, людина стверджує його людську цінність.

У психолого-педагогічній науці і практиці все частіше виникає необхідність у прикладних експериментальних дослідженнях, спрямованих на вивчення психологічних якостей, що сприяють ефективності морального виховання. Велике значення як для ефективного керування процесом розвитку дитини, так і для формування моральних основ особистості, гуманного ставлення до інших людей, має емпатія. Емпатійні почуття, що виникли як відгук на переживання людей, які знаходяться поруч, дають можливість

осмислити необхідність дотримання норм, що регулюють відносини людини з іншими людьми, активно реагувати й усвідомлювати результати своїх вчинків.

Найбільш виражені емоційні реакції, переживання виникають у критичні моменти розбалансованості динамічного процесу взаємодії дитини і суспільства, у так звані "критичні періоди". Саме такий період виникає при переході дитини з молодшого шкільного у підлітковий вік.

Перехід до підліткового віку характеризується глибокими змінами, що впливають на особистісний розвиток дитини. Вони стосуються фізичної зрілості організму, а також відносин, які складаються у підлітків з дорослими людьми та однолітками. Еталони міжособистісного сприймання, якими користуються підлітки, оцінюючи оточуючих людей, стають все більш узагальненими і співвідносяться з ідеалами, цінностями і нормами. Тому саме в підлітковому віці емпатійність може закріпитися як стійка особистісна якість.

Вивчення проблеми показало відсутність досліджень, у яких були б чітко визначені фактори виникнення емпатії у дітей різного віку в умовах значущої для них навчальної діяльності і спілкування. Немає робіт, у яких конкретно й узагальнено були б виділені форми протікання емпатійного процесу у підлітків.

Таким чином, соціальна значущість проблеми, необхідність подальшого розширення теоретичних і експериментальних досліджень у даному напрямку і визначили вибір теми нашого дослідження "Психологічні особливості емпатії підлітків".

Об'єктом дослідження є емпатія як моральна якість.

Предметом дослідження є особливості емпатійних почуттів у дітей підліткового віку.

Мета дослідження — виявлення психологічних особливостей та динаміки емпатії в підлітковому віці, факторів її розвитку та умов актуалізації в навчально-виховному процесі.

В основу нашого дослідження було покладено припущення про те, що: психологічні особливості емпатії підлітків тісно зв'язані з новоутвореннями і соціогенними потребами цього віку, а її прояви можуть бути актуалізовані як під впливом творів художньої літератури, так і при розв'язанні змодельованих життєвих емпатогенних ситуацій, закріплення яких сприяє їх перетворенню в моральну якість.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези необхідно було вирішити такі **завдання**:

1. теоретично обґрунтувати поняття емпатії як моральної якості, розкрити його природу і зміст;
2. визначити і проаналізувати основні особливості прояву емпатії у дітей різного віку;
3. виділити критерії вивчення психологічних особливостей емпатії підлітків, фактори, що впливають на її розвиток та обґрунтувати форми її прояву;
4. виявити динаміку розвитку емпатії у підлітковому віці, особливості її прояву й умови актуалізації в навчально-виховному процесі.

Теоретико-методологічною основою дослідження є: принцип системного підходу в психології психологічний принцип свідомості, самосвідомості і діяльності; положення про сутність особистості і закономірності її формування; основні теоретичні положення про специфічні для кожного вікового етапу соціальну ситуацію розвитку, провідну діяльність і новоутворення, які є вихідним моментом динамічних змін у розвитку дитини; про роль емоційно-вольової сфери людини у формуванні здорової особистості; про механізми розвитку мотиваційно-потребової сфери особистості.

Надійність і валідність отриманих результатів забезпечувалася застосуванням системного підходу до вивчення емпатії у дітей підліткового віку; методологічною і теоретичною обґрунтованістю вихідних даних дослідження, сукупністю стандартизованих валідних методів адекватних предмету, меті і завданням дослідження, репрезентативністю вибірки,

поєднанням кількісного і якісного аналізу отриманих результатів; використанням методів математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що в ньому науково обґрунтовано і визначено поняття емпатії в двох формах її прояву (співчуття і співпереживання), та новий підхід у їх розумінні; конкретизовано особливості емпатії дітей різного віку; розроблені критерії вивчення емпатії дітей підліткового віку; виділені фактори, що впливають на розвиток емпатії підлітків (стиль спілкування в сім'ї, темперамент, стать); виявлені динаміка розвитку емпатійних почуттів підлітків і умови їх актуалізації (включення в емпатогенні ситуації при вивченні художньої літератури і розв'язання змодельованих життєвих емпатогенних ситуацій); виявлені найбільш значущі об'єкти емпатії підлітків (тварини, однолітки, батьки), доведено, що підлітковий вік є сенситивним для закріплення емпатії в структурі морального досвіду особистості.

Теоретичне значення роботи полягає в поглибленні наукових знань про взаємозв'язок розвитку емоційної, когнітивної і поведінкової сфер особистості дітей підліткового віку; у теоретичному обґрунтуванні двох форм прояву емпатії (співчуття, співпереживання); у доповненні і розширенні наукового уявлення про динаміку, індивідуальні і вікові особливості розвитку та умови закріплення емпатії як стійкої моральної риси особистості; у виявленні психологічно значущих об'єктів емпатії підлітків.

Практична значущість роботи полягає в розробці комплексу методик, що дають можливість визначити особливості емпатії підлітка та умови її актуалізації, які дозволяють більш ефективно керувати розвитком емпатійних почуттів дітей підліткового віку і можуть бути використані вчителями зарубіжної та української літератури середніх класів у навчально-виховному процесі загальноосвітніх і спеціалізованих шкіл, гімназій, ліцеїв.

Структура курсової роботи складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

1.1. *Емпатія як психологічний феномен*

Розглянемо історію появи самого слова «емпатія»: «empathy» – переклад англійською мовою німецької «Einführung», яка перекладається зазвичай як «відчуття». Термін "Einführung" з'являється вперше у Роберта Фішера в роботі "Оптичне почуття форми: внесок в естетику" в 1873 році. Відповідне дієслово «відчути(ся)» з'явилося раніше: з другої половини XVIII століття німецькі романтики говорять про процес відчуття у творах мистецтва та природи [9]. Саме в руслі романтизму, що протиставляє установкам поетичну ідентифікацію як метод пізнання природи, широко поширюється уявлення про здатність людини «відчувати себе» в навколишніх об'єктах.

Проблеми, розв'язувані з допомогою запровадження даного поняття у німецькій філософії, пов'язані, переважно, з питаннями саме пізнання, і можна говорити про гносеологічному аспекті значення поняття «відчуття». Проте вже спочатку мова йде про олюднення, що одухотворює навколишній світ і саму людину пізнання. Таким чином, історично первинним значенням, що включається в поняття «емпатія», безпосередньо пов'язаним з етимологією слова, є відчуття об'єктів (стан людини, витвір мистецтва, об'єкт природи і т.д.) з метою сприйняття, пізнання. Специфіка такого пізнання задається через надання йому сенсу гуманізації, одухотворення навколишньої людини світу, причому джерелом гуманізації є апеляція до почуттів людини, її естетичних здібностей і т.п., тобто до того, що робить людину людиною у традиції протистояння раціоналізму та сциєнтизму. Щоб найповніше реконструювати основний зміст цього початкового визначення емпатії, проаналізуємо співвідношення категорій «пізнання» і 7 «співчуття», що задається цим підходом, що, як, за рахунок чого пізнається і т.д. Незважаючи на «буквальність» слова, воно потребує подальшого пояснення, будучи, по суті, метафорою. Характерно, що в німецькій філософії, «рідна» мова якої добре

пристосована для подібного словотворчості, на рубежі XIX–XX століть існувала ціла група понять, що «просторово» описують «взаємодія» з почуттями: *Mitfuhlung*, *Einfuhlung*, *Nachfuhlung*. Така «просторова парадигма» при аналізі емпатії є досить поширеною і, як показує аналіз феноменологічних описів досвіду емпатії, є досить евристичною [10].

Таким чином, у традиції, що розглядає емпатію насамперед як феномен пізнання, вона визначається як:

- відчуття об'єктів пізнання;
- розуміння почуттів іншої людини;
- розуміння іншої людини за допомогою почуттів;
- розуміння внутрішнього світу іншого «зсередини» з погляду його внутрішньої феноменологічної перспективи.

Ці трактування здійснюються в рамках двох основних опозицій, що описують пізнання та виділяють розуміння як особливе пізнання:

- раціональне пізнання – чуттєве, «неінтелектуальне» («не лише інтелектуальне») пізнання;
- пізнання загального, типового – розуміння індивідуального, особливого, унікального.

Тобто при **постулюванні** емпатії як особливої форми чи способу розуміння її специфічність визначається такими способами:

- по-перше, спрямованістю на емоційні явища (переживання): вони або мета і предмет пізнання при емпатії, або джерело пізнання;
- по-друге, особливим методом пізнання – шляхом відчуття, співпереживання, проживання, вживання тощо;
- по-третє, особливим контекстом розуміння – внутрішньою феноменологічною перспективою іншої людини.

Останні два способи дозволяють найбільш однозначно диференціювати емпатію з інших форм розуміння і пізнання, не заперечуючи сутнісний зв'язок емпатії з емоційними явищами. Емоції є формою найбільш безпосереднього вираження ставлення людини до подій, ситуацій, себе, яскравим індикатором

сміслових вузлів, проблемних точок тощо. Тому вхід до внутрішнього світу іншої людини, ключ до її розуміння часто лежить саме тут, здійснюється через почуття.

Фіксуючи такі значення поняття «емпатія», як розвиток гносеологічного аспекту проблематики «співчуття» та «співпереживання», ми частково абстрагувалися і від зазначеного етичного аспекту значення, який спочатку був властивий цьому поняття, і від комунікативних, соціально-психологічних аспектів емпатії. Ці аспекти є центральними для іншої традиції розуміння емпатії.

Існує значна термінологічна плутанина при оцінюванні емпатії як емоційного чи когнітивного явища, описі «емоційної», або «когнітивної», або емоційної та раціональної емпатії. Ми говоримо про «інтелектуальні, раціональні аспекти» емпатії при характеристиці механізмів, що її здійснюють, або як про елементи структури емпатичних здібностей тощо. Застосування терміна «когнітивний» щодо емпатії нам видається непродуктивним, що провокує редукцію емпатії як розуміння лише до раціональних аспектів. Найбільш розроблені уявлення про гносеологічні аспекти емпатії у підходах, пов'язаних з консультативною та психотерапевтичною практикою та у соціально-психологічних концепціях міжособистісного пізнання.

Розглянути визначення емпатії, що належать психологам, що вивчають емпатію як фактор мотивації моральної поведінки та альтруїзму у дітей та дорослих:

- «афективна відповідь, що більш відповідає ситуації іншої людини, ніж власної» [8];
- «почуття, орієнтовані іншого, конгруентні його сприймається стану» [6];
- «афективна відповідь, що впливає зі сприйняття або оцінки емоційного стану іншої людини і аналогічна тому, що ця людина відчуває або очікується, що відчуває» [5];
- «здатність емоційно відгукуватися переживання інших» [3].

Вони, по-перше, з'являється характеристика емпатії як почуття чи, по крайнього заходу, афективного явища. По-друге, йдеться про реакцію, відповідь на стан іншої людини. Розділені почуття, що у відповідь сприйняття почуттів іншого чи у відповідь уявлення у тому, що він відчуває, в англомовної традиції іноді називають вікарними.

Їх іноді також називають паралельними - тобто це пряме співпереживання, відчуття тих самих почуттів, що в іншого. Крім них виділяються реактивні – що відрізняються від почуттів об'єкта: це і співчуття, співчуття, і турбота, і навіть «емпатична агресія» (М. Девіс) у відповідь на несправедливість, жорстокість і т.д. Реактивні почуття деякі автори вважають результатом паралельних і включають емпатію (Н. Айзенберг), деякі ж істинною емпатією вважають лише реактивні почуття (Ч.Д. Батсон).

Підкреслення деякими дослідниками необхідності подібності почуттів суб'єкта та об'єкта емпатії або, принаймні, їх відповідності має на меті посилити етичний сенс емпатичної відповіді. Дослідники, які вважають, що емпатія не вичерпується такими почуттями, називають їх однією зі складових емпатії - наприклад, "емпатична чутливість і турбота" (empathic concern - М. Девіс). Деякі дослідники вважають за краще саме такі почуття називати симпатією (Л. Віспе).

Справді, ці визначення більше підходять до сенсу «почуття з об'єктом» – етимологічного значення симпатії. Роль поняття «симпатія» як одного з попередників емпатії неодноразово підкреслювалася дослідниками [4].

Незважаючи на те, що Е. Тітченер, вводячи емпатію, спеціально підкреслював специфічність терміну, що вводиться в порівнянні з вже існуючим «симпатія», їх значення частково перекриваються.

1.2. Наукові концепції становлення емпатії

Аналіз психоаналітичного підходу дозволяє стверджувати, що становлення емпатії безпосередньо пов'язане з раннім досвідом взаємодії дитини з близьким дорослим та механізмами ідентифікації.

Зигмунд Фройд розглядав ідентифікацію як провідний механізм формування особистості, через який дитина засвоює емоційні реакції значущих осіб [1]. Подальшого розвитку ця ідея набула у працях

Гайнц Кохут, який підкреслював значення емпатійної взаємодії для становлення цілісного «Я» та емоційної стабільності особистості [2].

Водночас пояснення емпатії виключно через внутрішньопсихічні механізми не враховує впливу соціального середовища. У зв'язку з цим дослідницька увага зміщується до біхевіористичної та соціально-навчальної парадигми. Згідно з теорією соціального навічання.

Альберт Бандура, емпатійна поведінка формується шляхом наслідування моделей та позитивного підкріплення [3]. Отже, соціальне середовище виступає важливим чинником розвитку співпереживання.

Разом із тим поведінковий підхід не повною мірою розкриває роль когнітивних процесів у розумінні емоцій іншого. У межах когнітивної теорії розвитку Жан Піаже довів, що подолання егоцентризму є передумовою здатності приймати позицію іншої людини [4].

Продовжуючи ці положення, Мартін Гоффман запропонував стадіальну модель розвитку емпатії, у якій інтегруються емоційні та когнітивні компоненти співпереживання [5].

Гуманістична психологія акцентує увагу на особистісному вимірі емпатії.

Карл Роджерс визначав емпатію як здатність глибоко й точно розуміти внутрішній світ іншої людини, що є необхідною умовою психологічного зростання та розвитку позитивної Я-концепції [6].

Сучасні дослідження доповнюють зазначені підходи нейро біологічними даними.

Відкриття системи дзеркальних нейронів Джакомо Ріццолатті засвідчило наявність природжених механізмів емоційного резонансу, що формують біологічну основу емпатії [7].

Отже, становлення емпатії є багатовимірним процесом, що поєднує внутрішньопсихічні механізми, соціальне навічання, когнітивний розвиток та

біологічні передумови, що узгоджується із положеннями культурно-історичної теорії Лев Виготський про соціальну зумовленість вищих психічних функцій [8].

Таким чином, емпатія постає як складний багатокомпонентний феномен, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти й формується під впливом біологічних, психологічних і соціокультурних чинників. Узагальнення різних теоретичних підходів дозволяє зробити висновок про необхідність комплексного розгляду становлення емпатії в онтогенезі, що створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження її особливостей у визначеній віковій групі.

Проведений аналіз наукових підходів дає підстави стверджувати, що становлення емпатії є складним і багатогранним процесом. Різні теоретичні концепції пояснюють її розвиток з різних позицій. Психоаналітичний підхід підкреслює значення ранніх емоційних стосунків і механізмів ідентифікації. Теорія соціального наuczіння акцентує увагу на ролі наслідування та впливі соціального середовища. Когнітивна концепція, пов'язує розвиток емпатії з формуванням мислення та здатністю розуміти позицію іншої людини. Гуманістичний підхід розглядає емпатію як важливу умову особистісного зростання, а нейропсихологічні дослідження підтверджують наявність її біологічних передумов.

Отже, емпатія формується під впливом біологічних, психологічних і соціальних чинників. Жоден підхід не дає повного пояснення окремо, проте їх поєднання дозволяє цілісно зрозуміти процес її становлення в онтогенезі.

1.3. Вікові передумови розвитку емпатії у підлітків

Співпереживання починає проявлятися у міру розвитку рухової активності, коли дитина намагається диференціювати об'єкти спілкування. На відміну від первинних емпатійних реакцій, він може відбивати якість переживань об'єкта емпатії. Це емоційний відгук на неблагополуччя іншої

людини, відмінної від неї самої, насамперед матері. З виникненням зародків мови емпатійне реагування стає дедалі різноманітнішим.

З'являється якісно інша форма спілкування з дорослими, що нагадує співпрацю. Дитина стає як би глядачем власних переживань, найпростіші з яких вона вже здатна вербалізувати.

Йому стає ясно, що реальний світ і сприйняття цього світу не збігаються, проте йому поки що не відомо, що думають і відчують інші люди. Коли в підлітка починають складатися уявлення себе самому та інших як об'єктах і суб'єктах переживання та спілкування, він виділяє себе із ситуації спілкування і це веде до формування особистісних форм емпатії.

Головне завдання, яке постає перед індивідом у юності, є формування почуття ідентичності. У пошуках особистої ідентичності він вирішує, які дії для нього важливі і виробляє певні норми оцінки своєї поведінки та поведінки інших людей. Цей процес пов'язаний з усвідомленням власної цінності та компетенції. Почуття ідентичності в юності формується на основі процесів ідентифікації, що сягає корінням в дитинство. Формування ідентичності не пасивний процес, а творчий. Один із способів вирішення проблеми ідентичності полягає у випробуванні різних ролей [10,11,13]. Емпатичні якості особистості, на які спирається емпатична культура - це емпатійна спостережливість, емпатійне слухання, емпатійне розуміння, співпереживання. Емпатійна спостережливість - вміння пізнавати іншого за зовнішніми ознаками, основу її становить спостережна сензитивність - здатність фіксувати при спостереженні іншої людини її поведінка: мовні акти, міміку, пантоміміку і адекватно відображати їх у взаємодії. Емпатійне слухання - це розуміння не тільки змісту почутого, але і вміння відчувати душевний стан співрозмовника. Емпатійна інтуїція - це вроджена схильність і проникливість, що виникає певному емоційному тлі.

Особливості старшого підліткового віку. Старший шкільний вік (15–17 років) - період завершального етапу підліткового розвитку, який часто називають юнацьким віком.

Йому властиві такі психологічні риси:

- Формування стійкої Я-концепції;
- Зростання саморефлексії, усвідомлення власних переживань і мотивів;
- Розвиток абстрактного мислення, що дозволяє розуміти складні соціальні ситуації;
- Посилення потреби в самостійності та самоствердженні;
- Зростання значущості міжособистісних стосунків, особливо з однолітками.

Ці зміни створюють як умови, так і певні труднощі для розвитку емпатії. З одного боку, розширення інтелектуальних можливостей сприяє кращому розумінню інших людей. З іншого - посилення егоцентризму або нестабільність самооцінки може ускладнювати емпатичну поведінку.

Формування емпатії у підлітків. У старшому шкільному віці розвиток емпатії має низку особливостей:

1. Поглиблення когнітивної емпатії Підлітки стають здатними до децентрації - вміння відійти від власної точки зору й прийняти точку зору іншого. Це дозволяє їм аналізувати мотиви, переживання та поведінку інших людей не лише через власний досвід, а й з урахуванням контексту ситуації. Когнітивна емпатія стає більш точною та гнучкою.

2. Загострення емоційної чутливості Юнаки й дівчата в цьому віці особливо емоційно вразливі. Вони інтенсивно переживають як власні, так і чужі емоції. Це створює сприятливі умови для емоційної емпатії, хоча іноді така чутливість може призводити до внутрішніх конфліктів, емоційного вигорання або страху перед глибоким співпереживанням.

3. Роль значущих стосунків Основним середовищем розвитку емпатії стає спілкування з однолітками, друзями, першими романтичними партнерами. Саме в цих стосунках юнаки й дівчата вчаться виявляти турботу, слухати, розуміти почуття інших, підтримувати у складних ситуаціях.

4. Моральний розвиток 17 У старшокласників формується здатність до моральних суджень, які базуються не лише на зовнішніх правилах, а й на

внутрішніх переконаннях. Вони можуть співвідносити власні дії з нормами справедливості, гуманізму, взаємоповаги - а отже, емпатія поступово включається в моральну регуляцію поведінки. 5. Вплив соціальних факторів На розвиток емпатії значно впливають сімейні умови, стиль виховання, шкільне середовище, засоби масової інформації. Якщо підліток бачить приклади доброзичливості, альтруїзму, конструктивного спілкування - це сприяє формуванню емпатичних реакцій [11,13,15].

Труднощі та бар'єри на шляху розвитку емпатії Попри потенційно високий рівень розвитку емпатії у підлітків, існують і перешкоди:

- Егоцентризм - тенденція фокусуватися на власних потребах та інтересах, ігноруючи почуття інших;
- Соціальна тривожність, невпевненість у собі, страх бути відкинутим можуть змушувати підлітка «закриватися» від емоцій інших;
- Негативний досвід у спілкуванні - булінг, насмішки, зрада друзів можуть призвести до емоційної черствості;
- Низький рівень емоційного інтелекту - брак навичок розпізнавання та вираження емоцій обмежує здатність до співпереживання.

Тому важливо підтримувати та розвивати емпатію, формуючи сприятливе середовище, розвиваючи комунікативні навички, залучаючи старшокласників до групової роботи, волонтерства, творчих проєктів.

Педагогічні умови розвитку емпатії В умовах навчального закладу розвиток емпатії можна здійснювати через:

- Емпатійне спілкування з учнями, побудоване на повазі та прийнятті;
- Включення у виховну роботу елементів соціально-психологічного тренінгу, рольових ігор, дискусій;
- Моделювання ситуацій морального вибору, обговорення літературних та життєвих прикладів;
- Психологічну підтримку, роботу шкільного психолога щодо розвитку емоційної грамотності;
- Проєкти соціального спрямування, зокрема волонтерську діяльність, де

підлітки мають можливість проявити співчуття та допомогу іншим.

Отже, старший шкільний вік - критично важливий період для розвитку емпатії як особистісної якості. У цей час формуються не лише знання та навички, а й глибокі моральні установки, здатність до розуміння та підтримки інших людей. Емпатія стає важливою передумовою формування гуманної, відповідальної особистості. Своєчасна педагогічна підтримка, розвиток емоційного інтелекту, позитивне соціальне оточення можуть значно посилити цей процес, допомагаючи юнакам та дівчатам вступити у доросле життя з відкритим серцем і зрілою душею.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Емоційна зрілість як основа емпатії

Емоційна зрілість є важливою психологічною характеристикою особистості, що проявляється у здатності людини усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також адекватно реагувати на емоційні стани інших людей. Вона формується поступово в процесі життєвого досвіду, соціальної взаємодії та особистісного розвитку. Саме емоційна зрілість створює підґрунтя для розвитку емпатії — здатності співпереживати, розуміти почуття та переживання іншої людини.

Емпатія передбачає не лише емоційне співчуття, а й глибоке усвідомлення внутрішнього стану іншої особистості. Людина з розвиненою емоційною зрілістю здатна відокремлювати власні почуття від почуттів інших, не втрачати емоційну рівновагу в складних ситуаціях і проявляти підтримку. Така особистість не лише співпереживає, а й діє відповідально, намагаючись допомогти або зрозуміти співрозмовника.

У сучасному світі вже є усталеними певні цінності, зокрема такі, як успішність, професіоналізм, професійна компетентність. В процесі професійного самоздійснення відбуваються особистісні зміни, які зумовлюються характером цієї діяльності. Для позначення процесу набуття відповідних професійних якостей використовують поняття «професіогенез». Він представляє собою цілісний безперервний процес становлення особистості фахівця.

Результатом професіогенезу є набуття професійним психологом певних професійних рис характеру, навичок, стилю, методу, які позначають досягнутий особистістю рівень професіоналізму, тобто відповідний рівень професійної зрілості особистості. Дана характеристика є інтегральним утворенням і, на думку цілого ряду дослідників, включає особистісну, соціальну та діяльнісну зрілість фахівця [21].

На основі вищезначеного розглянемо емпатійність як професійну рису

характеру, що є важливим елементом зрілості психолога в трьох аспектах: особистісному, соціальному та діяльнісному.

Емпатійність психолога на етапі зрілості ми розглядаємо як прояв керованої емоційності, чутливості в межах здорового глузду та егоїзму: із визначеними особистими кордонами, що не порушує особистісну самоідентифікацію психолога. За для того, щоб професійно застосовувати емпатійність у своїй діяльності психолог повинен вміти утримувати емоційний баланс у процесі спілкування з клієнтами: в контактах контролювати процес енергетично-інформаційного метаболізму за принципом «давати-брати». Надмірна віддача власних ресурсів на благо клієнта приводить до емоційного вигорання.

Соціальну емпатійність зрілого професіонала вбачаємо в професійному спрямуванні на інтереси клієнта: застосування етичних норм поведінки, повага до кордонів іншого, вміння слухати, співчувати, надавати адекватний зворотній зв'язок, вміння бути асертивним, толерантним до недоліків іншого, вміння чути іншого, бути об'єктивним, неупередженим, не перекладати свої проблеми на клієнта, не порушуючи власної самоідентифікації. Надмірна орієнтація на інтереси клієнта сприяє втраті власної самоідентифікації. Йдеться про баланс між суспільними та власними інтересами.

Діяльнісний аспект емпатійності зрілого психолога проявляється в організаційних та комунікативних аспектах, зокрема це вміння взаємодіяти з іншими фахівцями та клієнтами, вміння ефективно організовувати власний простір і час, розподіляти функціональні обов'язки. Йдеться про баланс розподілу простору на особистий та професійний.

В літературі зазвичай виділяють два напрямки професіогенезу особистості. Формування внутрішніх засобів професійної діяльності, що включає спеціальні знання, уміння і навички, мотиваційні аспекти професійної діяльності, професійні риси характеру, здатність до професійного спілкування, рефлексію, інтелектуально-творчі якості, адекватний індивідуальний стиль професійної діяльності. Формування та засвоєння зовнішніх (соціальних)

засобів: пошук напряму самореалізації, аудиторії, професійної спільноти [21]. Що повинен знати професійний психолог про емпатійність? Складні клієнти змушують непідготовленого психолога проявлятися лише в рамках, яких хочуть його бачити. Тож психолог, який приймає власну сутність має не дифузну, а чітку самоідентифікацію, не відмовляється від себе. До складних клієнтів відносимо психопатів, нарцисів, агресорів, маніпуляторів, егоїстів.

Що вміє робити психолог завдяки емпатійній зрілості? Якщо межі Я психолога розмиті, клієнту легко спроектувати на нього свої думки, при цьому зловживати ним як особистістю. Клієнти можуть бути агресивними до психолога, «переносити» свої витіснені тіньові частини «Я». Досвічений психолог самоідентифікує себе від клієнта, не зливається з ним та вміє виокремити тонкощі прояву людської психіки, щоб уникнути зайвого травмування й більш якісно допомогти пацієнту.

Якими навичками має керуватися емпатійно зрілий психолог? Клієнти психотичного характеру часто зловживають часом та ресурсами психолога: не цінують, порушують межі його особистості, обезцінюють його роботу через бажання почути не те, що треба, а тещо їм хочеться. Отже, професійний психолог має бути підготовленим до того, щоб не нашкодити собі, вміти захиститися від тіньових сторін клієнта, розвивати асертивність, перенаправити енергію клієнта в конструктивне русло.

Виснаження емпатійного психолога приводить до стресу та депресії. Нарцистичні, психопатичні, здатні до маківеалізму пацієнти можуть порушувати кордони особистості психолога, відбирати в нього ресурси. Тож психолог може зазнавати й негативного впливу професійної діяльності, який призводить до появи різного роду деформацій і станів, що знижують не тільки його професійні успіхи, а й негативно впливають на його особистісну сферу життя. У зв'язку з цим фахівці зазначають про його низхідну (регресивну) стадію професійного розвитку [21].

Кокурн узагальнив у професіограмі [21] професійні властивості професії типу «людина-людина», до якої відносимо й професію «психолог».

1. Якості, які забезпечують успішність виконання професійної діяльності:

1) здібності: комунікативні (навички спілкування і взаємодії з людьми), організаційні, вербальні (вміння говорити ясно, чітко, виразно), ораторські, розвинуті мисленеві якості, розвинуті мнемічні здібності, високий рівень концентрації уваги, здатність впливати на оточуючих, психічна та емоційна врівноваженість, здатність до співпереживання;

2) особистісні якості, інтереси та схильності: високий ступінь особистісної відповідальності, самоконтроль та врівноваженість, терпимість та безоцінне ставлення до людей, інтерес та повага до іншої людини, потяг до самопізнання та саморозвитку, оригінальність, винахідливість, різнобічність, тактовність, вихованість, цілеспрямованість, енергійність, артистизм, вміння прогнозувати події, вимогливість до себе та інших.

2. Якості, які перешкоджають ефективності професійної діяльності: неорганізованість, психічна та емоційна неврівноваженість, замкнутість, невпевненість у собі, безініціативність, агресивність, ригідність мислення, егоїстичність, неакуратність, відсутність організаційних здібностей, низький інтелектуальний рівень, явні фізичні вади [21].

Н.І. Пов'якель виокремила окремі блоки професійних властивостей психолога: професійно важливі особистісні риси і якості (адекватність і сталість самооцінки, сензитивність, емпатійність, фрустраційна толерантність, відсутність хронічних внутрішніх особистісних конфліктів, які обумовлюють проекції, психологічні захисти тощо);

Н.А. Сургунд до якостей психолога відносить такі: гуманізм, домінування соціальної ергічності, емоційна чутливість, соціальна зрілість, моральність, висока комунікативність, толерантність, емпатійність, здатність до рефлексії, щирість, дружелюбність, відкритість, активність, відповідальність, високі інтелектуальні показники, професійне мислення, емоційна стійкість, витривалість, тактовність, високий рівень розвитку показників уваги, достатній рівень професійної мотивації, пластичність і

динамічність мислення, багатий лексичний запас, збалансованість та гармонійність рис особистості, конгруентність, відсутність хронічних внутрішніх конфліктів, оптимізм, висока працездатність та дисциплінованість, сталість і адекватність самооцінки, здатність до самовдосконалення, самокритичність, високий рівень самопізнання та здатність до компенсації або вдосконалення недоліків і слабких сторін своєї особистості, розвинуте почуття власної гідності тощо [40].

Тож, серед психологів також можуть формуватися дисфункціональні риси характеру, до яких ми відносимо психопатії, нарцистичність та маніпулятивність. Саме такі особливості характеру протиставляються в психології емпатійності людини. Обґрунтуємо дану думку в аспекті досліджуваної нами теми.

Роберт Д. Хейр ведучий представник з дослідження психопатій, представляє книгу «Позбавлені совісті: лякаючий світ психопатів серед нас», в якій описує риси психопата, що може становити небезпеку для оточуючих. Він вважає, що поставити такий діагноз непросто. Люди з цим розладом особистості свідомі своїх дій та знають різницю між добром та злом, і в той же час вони егоїстичні, безжальні та глухі до чужих почуттів. Своїм жертвам такі люди здаються цілком нормальними. Автор описує світ шахраїв, гвалтівників та інших соціальних хижаків, які пробивають собі дорогу чарівністю, обманом та маніпуляціями [44].

Роберт Д. Хейр описав список рис психопатів. Зовні психопати виглядають привабливо, а не потворно, вміють створити гарне враження про себе. «Разом ці фрагменти головоломки з'єднуються в образ егоїстичної, безсердечної та безжальної людини, якій не вистачає співчуття та уміння створювати теплі душевні відносини з навколишніми, це люди, яких ніколи не мучать докори сумління. Такій людині не вистачає саме тих якостей, які дозволяють їй жити в гармонії із суспільством [44].

Психопати залишають після себе руйнівні наслідки в житті інших людей. «Вони обманюють і маніпулюють, а потім йдуть, залишивши жертву

пожинати плоди її довірливості. У цих чарівних – смертельно чарівних осіб є клінічне ім'я – психопати. Їхньою відмінною рисою є приголомшлива відсутність совісті. Ціль їхнього життя – отримання задоволення за рахунок інших... Всі вони беруть від життя більше, ніж дають». «В основі їхніх вчинків лежить не душевна хвороба, а холодний і розважливий розум, в парі зі страхітливою нездатністю ставитися до навколишніх як до створінь, що здатні мислити та відчувати».

На основі здійснених досліджень, автору вдалося виділити страхітливую рису, яка одночасно і спантеличує, і яка відмічена в справі кожного психопата: «...разюча нездатність сприймати чужі біль і страждання – іншими словами, повна відсутність співчуття і, відповідно, любові» [44].

Психопатія (від др.-грец. ψυχή «дух; душа; свідомість; характер» від πάθος «страждання; біль; хвороба») – психопатологічний синдром, що проявляється у вигляді поєднання таких рис, як відсутність емпатії по відношенню до оточуючих, знижена здатність до співчуття, нездатність до щирого каяття у заподіянні шкоди іншим людям, брехливість, егоцентричність та поверховість емоційних реакцій [37].

На відміну від соціопатії, психопатія розвивається від народження (генетично), а не під впливом навколишніх факторів. Субклінічна психопатія, поряд з макіавеллізмом і субклінічним нарцисизмом, входить у темну тріаду «поганих характерів», яким властиві безсердечність [англ.] та маніпулятивність [37].

На відміну від психопатії антисоціальний розлад особистості – соціопатія, характеризується антисоціальною, злочинною поведінкою, соціопати в усьому звинувачують суспільство. А психопатія – це сукупність рис характеру з девіаціями в поведінці. Девіації можуть бути відхиленням від норми поведінки у суспільстві, але не проти суспільства.

Слід зазначити, що надмірний прояв емпатійності може привести до швидкого вигорання психолога, тож заморожена емоційність в роботі із складними клієнтами чи випадками вказує на професійність психолога.

Вміння бачити та чути про проблему, але не реагувати втратою власних ресурсів. У книзі "Мудрість психопатів. Уроки життя від святих, шпигунів і серійних убивць" Кевін Даттон описав психопатів, які не знають страху й жалості, вони чарівні, привабливі й безмежно впевнені в собі. У наш час поділ на психопатів і нормальних людей умовний, тому автор вважає, що розпізнати психопата не так вже й просто. Якості, властиві психопату трапляються й у лідерів. Відсутність жалю і готовність маніпулювати, завищена самооцінка, невичерпна чарівність і незвичайний дар переконання – все це дає їм змогу робити що завгодно і коли завгодно, абсолютно не переймаючись наслідками і не відчуючи жодних докорів сумління. У психопатів, безумовно, є чому повчитися – їхні особисті якості та інтелект гарантують успіх у житті.

Марк Фрістоун розповідає не лише про те, наскільки жорстокими та відстороненими можуть бути люди з психопатією, але також зачіпає проблему профілактики та лікування психічних захворювань загалом. Ми навчилися ставити діагноз і жорстоко карати за провини, але доки ще мало розуміємо, що можна зробити з психопатами, щоб вони могли вбудуватися в суспільство й не завдавати шкоди ні собі, ні оточенню. Марк Фрістоун допомагає зрозуміти, чому психопатам так складно сформувати соціальні та емоційні стосунки, які нормальні люди вважають зрозумілими.

Люди починають розуміти, що будь-яка агресивна, егоцентрична, неадекватна поведінка — це не забаганка, а наслідки певних психологічних чи психіатричних розладів. А створення некомфортної атмосфери в колективі — це спосіб реалізувати свої нездорові ідеї, отримати енергію від оточуючих, щоб підживити власне его.

Асоціальний розлад особистості відрізняється від психопатії. Адже хоча симптоматика розладів схожа, і психопати не мають емпатії, їхні почуття поверхневі, вони відчують особисту перевагу. У разі асоціальних розладів такі симптоми можуть бути, але вони не є обов'язковими.

Бувають такі зміни характеру, при яких особистість не може підтримувати здорові взаємостосунки в сім'ї та колективі. Такі патологічні

зміни характеру називаються психопатіями. До ознак психопатії відносять: нетовариськість, замкнутість, егоцентричність, відсутність співчуття і взаєморозуміння, нерозуміння соціальних норм та їх порушення.

Американський психіатр Херві Клеклі описав психопатію як глибоко вкорінену емоційну патологію, приховану зовнішнім виглядом хорошого психічного здоров'я [44].

На відміну від інших психіатричних пацієнтів, психопатичні особистості представляють себе впевненими, товариськими та добре налаштованими. Однак їх основний розлад виявляє себе з часом через свої дії та ставлення. Щоб полегшити ідентифікацію психопатичних осіб у клінічних умовах, Клеклі надав 16 діагностичних критеріїв, що охоплюють показники очевидної психологічної стабільності (наприклад, чарівність та інтелект), відсутність нервозності разом із симптомами поведінки, зокрема девіантність (наприклад, безвідповідальність, невиконання плану), порушення впливу та соціальна зв'язність (наприклад, відсутність докорів сумління, оманливість, нездатність любити).

Психопатії бувають шизоїдні, істеричні, експлозивні, паранояльні, збудливі, ядерні, параноїдальні, психостенічні. Астенічні, крайові, органічні, нестійкі, сенситивні, ананкастного типу, гебоїдні, мозаїчні.

У визначенні психопатій, в їх діагностиці вчені мають певні розбіжності. Сьогодні їх нівелює теорія тріархічної моделі (Patrick, Fowles, & Krueger, 2009) [50]. Вона охоплює три окремі симптоматичні компоненти психопатії - розгальмування, сміливість та глуздість, які можна розглядати як тематичні будівельні блоки для різних уявлень про психопатію. Розгальмування охоплює тенденції до імпульсивності, слабку поведінкову стриманість, ворожість і недовіру, труднощі в регулюванні емоцій. Підлість тягне за собою недостатню емпатію, відсутність афіліативної здатності, презирство до інших, хижу експлуатацію та розширення прав і можливостей через жорстокість і деструктивність. Жорстокість та відсутність емпатії - це тенденції, виявлені у людей з психопатичною особистістю.

Виникнення психопатій можна пояснювати за теорією Боулбі і Ейнсворт, які визначили емоційні стратегії, або типи прив'язаності дітей до батьків: надійний, тривожно-амбівалентний і уникаючий. Боулбі вважав, що потреба в близькості з декількома значущими для нас людьми, потреба в прив'язаності зберігається у нас протягом усього життя і що саме вона формує наші стосунки, коли ми дорослішаємо. Надійний тип прив'язаності – оптимальний варіант – формується природним чином, коли ми зростаємо в упевненості, що головні для нас люди постійно будуть поруч і завжди зможуть відгукнутися на наш заклик. Ми вчимося звертатись за розрадою і підтримкою, коли вони нам потрібні, із впевненістю, що майже напевно її отримаємо. Така близькість – несуча конструкція всього нашого життя, спираючись на яку ми залишаємося спокійними і емоційно врівноваженими в будь-якій ситуації. Нас не лякає близькість і потреба в інших, не з'їдає занепокоєння і тривога, що нас зрадять або кинуть.

Отже, відсутність емпатії сьогодні приписують психопатам, нарцисам та маківеалістам. Чи так однозначно сьогодні звучить дане ствердження? У книзі Юлії Перумової «Тендітні люди [32]. Таємниця у світ нарциса» авторка поркажує зворотній бік прояву нарцистичності. Тож, ми також замислились про те, що це прояв маски, за якою зберігається тонка натура емпата, який так і не знайшов адекватного прояву своєї емпатії.

2.2. Когнітивні аспекти емпатії

Емпатія є важливою психологічною здатністю людини, що забезпечує розуміння емоційного стану, думок і переживань інших людей. Вона відіграє значну роль у міжособистісному спілкуванні, формуванні соціальних відносин та ефективній взаємодії в суспільстві. У структурі емпатії виділяють кілька складових, серед яких важливе місце посідають когнітивні аспекти. Саме вони пов'язані з інтелектуальним розумінням

внутрішнього світу іншої людини.

Когнітивні аспекти емпатії охоплюють процеси мислення, сприйняття, аналізу та інтерпретації поведінки іншої людини. Вони дозволяють людині усвідомлювати, що відчуває інша особа, які мотиви її поведінки та які обставини можуть впливати на її емоційний стан. Іншими словами, когнітивна емпатія передбачає здатність зрозуміти точку зору іншого, навіть якщо вона відрізняється від власної.

Одним із ключових компонентів когнітивної емпатії є здатність до перспективного прийняття, тобто уміння поставити себе на місце іншої людини. Це дозволяє побачити ситуацію очима співрозмовника та краще зрозуміти його переживання. Така здатність формується в процесі соціалізації, коли людина набуває досвіду взаємодії з різними людьми та навчається враховувати їхні інтереси, потреби та емоційні стани.

Важливу роль у формуванні когнітивної емпатії відіграють психічні процеси, такі як увага, пам'ять, мислення та уява. Увага допомагає помічати невербальні сигнали співрозмовника: міміку, жести, інтонацію голосу. Пам'ять дозволяє зберігати попередній досвід спілкування та використовувати його для кращого розуміння поведінки інших людей.

Мислення сприяє аналізу отриманої інформації та формуванню висновків щодо емоційного стану співрозмовника. Уява допомагає моделювати можливі переживання іншої людини, що поглиблює розуміння її внутрішнього світу.

Когнітивна емпатія також тісно пов'язана зі здатністю до соціального пізнання. Людина аналізує поведінку інших людей, їхні висловлювання та реакції, намагаючись зрозуміти приховані мотиви та наміри. Такий процес дозволяє більш точно інтерпретувати соціальні ситуації та ефективно реагувати на них. Саме завдяки цьому людина може передбачати реакції інших людей і відповідно коригувати власну поведінку.

Ще одним важливим елементом когнітивної емпатії є усвідомлення різноманітності людського досвіду. Люди можуть по-різному сприймати

одну й ту саму ситуацію залежно від життєвого досвіду, культурного середовища, особистісних особливостей і соціальних умов. Розуміння цього допомагає уникати поспішних висновків та сприяє більш об'єктивному сприйняттю поведінки інших.

Когнітивні аспекти емпатії мають велике значення у процесі комунікації. Вони допомагають людині правильно інтерпретувати слова і дії співрозмовника, уникати непорозумінь та конфліктів. Людина, яка володіє розвиненою когнітивною емпатією, здатна уважно слухати, аналізувати інформацію та адекватно реагувати на емоційні сигнали інших людей. Це сприяє формуванню довірливих відносин і покращує якість спілкування.

Особливе значення когнітивна емпатія має у професіях, пов'язаних із роботою з людьми. Наприклад, вона є важливою для педагогів, психологів, лікарів, юристів та соціальних працівників. У цих сферах діяльності здатність розуміти думки, мотиви та переживання інших людей допомагає приймати більш обґрунтовані рішення та надавати ефективну допомогу.

Когнітивна емпатія також сприяє розвитку моральної свідомості особистості. Коли людина розуміє переживання інших, вона стає більш чутливою до їхніх потреб та інтересів. Це формує відповідальне ставлення до власної поведінки та сприяє дотриманню етичних норм у суспільстві.

Водночас важливо зазначити, що когнітивна емпатія не завжди супроводжується емоційним співпереживанням. Людина може добре розуміти почуття іншої особи, але не обов'язково переживати їх разом із нею. Саме тому для повноцінного розвитку емпатії необхідне поєднання когнітивного та емоційного компонентів.

Отже, когнітивні аспекти емпатії відіграють важливу роль у процесі розуміння інших людей. Вони забезпечують здатність аналізувати соціальні ситуації, усвідомлювати емоційні стани співрозмовників і передбачати їхню поведінку. Розвинена когнітивна емпатія сприяє ефективному спілкуванню, формуванню гармонійних міжособистісних відносин та підвищенню рівня соціальної взаємодії в суспільстві.

Розвинена когнітивна емпатія сприяє ефективному міжособистісному спілкуванню, допомагає уникати непорозумінь і конфліктів, а також формує здатність до конструктивної взаємодії з іншими людьми. Вона дозволяє людині краще орієнтуватися у соціальних ситуаціях, проявляти толерантність до різних поглядів і враховувати інтереси інших у процесі спільної діяльності.

Таким чином, когнітивна складова емпатії є важливим чинником соціального розвитку особистості. У поєднанні з емоційною чутливістю вона формує цілісну здатність до розуміння та співпереживання, що є необхідною умовою гармонійних міжособистісних відносин і ефективної взаємодії в суспільстві.

2.3. Взаємозв'язок емоційних, соціальних і когнітивних компонентів

Дослідження емоційного та інтелектуального компоненту особистості в основному проводились самостійно, окремо один від одного. Перші спроби аналізу взаємозв'язків між цими перемінними можна вважати дослідження німецького філософа, психолога Г. Майєра, який у своїй книзі «Psychologie des emotionalen Denkens» (1908) разом з логічним мисленням виділяє емоційне, в якому на перший план виступають потреби почуттів і волі. У актах емоційного мислення спостерігається відмінна від логічного мислення тенденція: пізнавальний процес тут «затінений, відсунутий на задній план, фокус уваги зосереджений на практичній меті, для якої пізнання є лише побічним засобом» [6, с. 126].

У 1960-ті роки виникають когнітивні теорії емоцій. Найбільш відома з них, когнітивно-фізіологічна, яка розроблена С. Шехтером. Відповідно до цієї теорії емоції виникають на основі фізіологічного порушення і когнітивної оцінки. Певна ситуація викликає фізіологічне порушення, й індивід повинен оцінити зміст ситуації, яка викликала ці порушення. Її

оцінка сприяє тому, що індивід дає назву своїм відчуттям, усвідомлює їх.

В руслі позиції С. Шехтера М. Арнольд вважала, що емоція є функцією розуму, а розум – причинною або компонентом емоцій. Інтуїтивна тенденція ситуації викликає тенденцію діяти, що переживається як емоція і може призвести до дії. Емоція виникає як результат послідовності подій: «сприйняття – оцінка – емоція».

В кінці 1970 – 1980-тих років зростає інтерес до вивчення особливостей взаємодії емоцій і мислення [12, 13]. Так, в когнітивній концепції Р. Лазаруса центральною є ідея про пізнавальну детермінацію емоцій. Когнітивне опосередковування розглядається як необхідна умова для появи емоцій. У концепції Р. Лазаруса головними є два положення:

1) кожна емоційна реакція, незалежно від її змісту, є функція особливого роду пізнання або оцінки;

2) емоційною відповіддю є деякий синдром, кожен з компонентів якого відображає будь-який важливий момент в загальній реакції.

Схема виникнення емоції, на думку автора концепції, виглядає таким чином: сприйняття – первинна оцінка – дослідницька активність (особисте значення емоцій в оцінюваній ситуації) – вторинна оцінка – тенденція до дії – емоція як прояв тенденції в переживанні, фізіологічних змінах і моторних реакціях.

Принципу взаємозв'язку афекту і інтелекту дотримувалася і Б.В. Зейгарник, яка підкреслювала, що не існує мислення, відірваного від мотивів, прагнень, установок, відчуттів людини, тобто від особистості в цілому. Для підтвердження цього вона приводить положення Л.С. Виготського про те, що думка не остання інстанція, що вона народжується не з іншої думки, а з мотивуючої сфери нашої свідомості, яка охоплює наші прагнення і потреби, наші інтереси і прагнення, наші афекти і емоції. Вслід за О.М. Леонтьєвим Б.В. Зейгарник відзначає, що важливість ознаки і властивості, значущість самого предмету або явища залежать від того, якого значення вони набули для людини. Явище, предмет, подія можуть в різних

життєвих умовах набувати різного значення для особистості, хоча знання про них залишаються тими ж. Зміна емоцій, сильні афекти, на думку ученого, можуть призвести до зміни значення предметів і властивостей [3]. Іншими словами, мова йде про емоційну регуляцію мислення.

Проблема взаємодії афективних і когнітивних процесів знаходилася і у сфері уваги А.В. Брушлінського. На його думку, емоції можуть сприяти мисленню або перешкоджати йому. Взаємодію між емоційними і когнітивними процесами, як вважав учений, вірніше назвати взаємопроникаючою. Кожен образ, уявлення, поняття мають свій емоційний потенціал. Особливо велика роль емоційних явищ в різноманітного роду оцінках, які є найважливішими компонентами розумової діяльності [1].

Емоції не просто впливають на мислення, вони є його компонентом, проте думки авторів про конкретну роль емоцій в управлінні мисленням не збігаються. Згідно з точкою зору О.К. Тихомирова, емоції є каталізатором інтелектуального процесу. Емоції координують розумову діяльність, забезпечуючи її гнучкість, перебудову, корекцію, відхід від стереотипу, зміну актуальних установок.

Емоційному інтелекту властиві внутрішні (диспозиційні) й зовнішні компоненти, які обумовлюють стресозахисну та адаптивну функції. Завдяки взаємодії інтелектуальної та емоційної складових емоційний інтелект виконує адаптивну і стресозахисну функції.

Згідно з концепцією оволодіваючого інтелекту О.В. Лібіної, емоційний захист і емоційне оволодіння є двома сторонами проявів емоцій у процесі взаємодії індивіда з життєвими труднощами. Емоційне оволодіння базується на функціональних і конструктивних емоціях, які сприяють ефективному вирішенню проблем і успішному досягненню бажаних цілей. Емоційний захист заснований на дисфункціональних і неконструктивних емоціях, які перешкоджають ефективному вирішенню труднощів і утруднюють досягнення бажаних цілей.

Емоції, що мають оволодіваючий характер, роблять мислення більш

інтелектуальним. Вони загострюють мислення, роблять його чітким і ясним. Оволодіваючи складну ситуацію, індивід здатний оцінити сигнальну, діагностичну і прогностичну роль емоцій. Оволодіваючий інтелект, таким чином, є медіатором між емоціями, поведінкою і мисленням індивіда [6].

Висновок. До теперішнього часу в психології накопичені різноманітні факти, які свідчать, що емоційні стани людини впливають на її когнітивні процеси. Багато хто з цих фактів носять розрізнений характер, оскільки були отримані в різних теоретичних контекстах. Проте поступово виникає цілісна картина, яка показує, що емоції істотним чином впливають на функціонування інтелекту і, більш того, нерозривно з ним пов'язані.

Найважливішими досягненнями в цьому напрямі дослідження є наступне: збагачення уявлень про емоції (погляд на емоції як на одну з підсистем свідомості; як чинник мотивації), розширення уявлень про інтелект (ідея множинності інтелектуальних проявів, відкриття емоційного інтелекту), а також зустрічний рух в дослідженнях емоцій і інтелекту (ідея єдності та продуктивної взаємодії афективних і когнітивних процесів).

ВИСНОВОК

У результаті виконання курсової роботи було досягнуто поставленої мети та узагальнено сучасні наукові підходи до розуміння феномену емпатії як важливої складової психічного й соціального розвитку особистості підлітка.

Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що емпатія є складним багатовимірним психологічним утворенням, яке поєднує емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Її розвиток не обмежується лише здатністю співпереживати іншій людині, а передбачає вміння розуміти її внутрішній стан, приймати різні точки зору, регулювати власні емоції та будувати конструктивну міжособистісну взаємодію. Саме тому емпатія виступає однією з ключових умов формування гуманістичних цінностей, соціальної компетентності та психологічного благополуччя особистості.

Особливу увагу було приділено підлітковому віку як сенситивному періоду розвитку емпатійних здібностей. У цей час відбуваються суттєві зміни у сфері самосвідомості, моральних уявлень, емоційної регуляції та соціальних відносин. Підліток поступово переходить від егоцентричного способу сприйняття світу до більш глибокого усвідомлення переживань інших людей, що створює передумови для розвитку емпатії, відповідальності та зрілих форм спілкування. Водночас нестабільність емоційної сфери, підвищена чутливість до оцінки оточення та потреба у визнанні можуть як сприяти, так і ускладнювати формування емпатійної поведінки.

У роботі обґрунтовано, що одним із провідних психологічних чинників розвитку емпатії є емоційна зрілість. Вона проявляється у здатності усвідомлювати власні почуття, керувати емоційними реакціями, розуміти емоції інших людей та адекватно реагувати на них. Чим вищим є рівень емоційної зрілості підлітка, тим легше йому встановлювати довірливі стосунки, долати конфліктні ситуації та виявляти співчуття без втрати власних психологічних меж.

Отже, розвиток емоційної компетентності є важливим напрямом психологічного супроводу підлітків.

Другим важливим чинником визначено соціальну взаємодію, яка виступає природним середовищем формування емпатійних якостей. Сім'я, шкільний колектив, група однолітків і позашкільне соціальне середовище забезпечують накопичення досвіду спілкування, співробітництва, взаємної підтримки та розв'язання конфліктів. Саме у процесі щоденної взаємодії підлітки навчаються розуміти емоційні стани інших, поважати особистісні відмінності, проявляти толерантність і відповідальність за власну поведінку. Позитивний психологічний клімат у найближчому соціальному оточенні значною мірою підсилює розвиток емпатії.

Не менш вагомими є когнітивні процеси, які забезпечують інтелектуальне розуміння переживань іншої людини. Розвинене мислення, здатність до аналізу соціальних ситуацій, рефлексія, децентрація та прийняття перспективи іншого сприяють формуванню когнітивної емпатії. Це дозволяє підліткам не лише емоційно реагувати на почуття співрозмовника, а й усвідомлено інтерпретувати мотиви його поведінки, прогнозувати наслідки власних дій та обирати конструктивні способи взаємодії.

На основі узагальнення теоретичних положень можна зробити висновок, що розвиток емпатії має комплексний характер і формується внаслідок взаємодії емоційних, соціальних та когнітивних чинників. Жоден із них не діє ізольовано: емоційна зрілість створює внутрішню основу для співпереживання, соціальна взаємодія забезпечує практичний досвід його реалізації, а когнітивні процеси сприяють усвідомленому розумінню інших людей. Саме гармонійне поєднання цих компонентів забезпечує становлення емпатійної особистості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників та інших фахівців, які працюють із підлітками. Отримані теоретичні узагальнення можуть слугувати підґрунтям для розроблення програм розвитку емоційного інтелекту, тренінгів емпатійного спілкування, психопрофілактичних занять і заходів, спрямованих на покращення міжособистісних відносин у підлітковому середовищі.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні гендерних особливостей розвитку емпатії, впливу цифрового середовища та соціальних мереж на емпатійну поведінку підлітків, а також у розробленні й експериментальній перевірці комплексних психологічних програм, спрямованих на розвиток емпатії в умовах сучасного освітнього простору.

Таким чином, емпатія є не лише важливою особистісною рисою, а й необхідною психологічною компетентністю, що забезпечує ефективне спілкування, конструктивне розв'язання конфліктів, розвиток моральної свідомості та успішну соціалізацію підлітків. Її цілеспрямований розвиток має стати одним із пріоритетних напрямів психологічного супроводу особистості в освітньому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисюк А. С. Професійна ідентичність медичного психолога: соціально психологічний аналіз : монографія .Черкаси : Книги–XXI, 2010. 440 с.
2. Виготський Л. С. Криза семи років. Вікова та педагогічна психологія: хрестоматія. М: Академія, 2003. 367 с.
3. Емельянова О. Я. Формирование профессиональной идентичности с целью адаптации работника к деятельности по специальности. Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Экономика и управление. 2005. № 2. С. 153-156.
4. Ермолаева Е.П. Преобразующие и идентификационные аспекты профессиогенеза. Психологический журнал. 1998. № 4. Т. 19. С. 80–87.
- Єгорова Є.В. Структура професійної ідентичності особистості: експериментальне дослідження. Наукові записки Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2006. Вип. 30. С. 350-360. URL: <https://rucont.ru/efd/518381> (дата звернення: 13.06.2020).
5. Єрохін С.А., Нікітін Ю.В., Нікітіна І.В. Концепція професійної мотивації студентів як фактору конкурентності на ринку праці. Юридична наука. 2011. №1. С. 20-28. URL: <http://dspace.nuft.edu.ua/jspui/handle/123456789/1123> (дата звернення: 12.06. 2020)
6. Кон И.С. Психология юношеского возраста. Проблемы формирования личности : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1979. 175 с.
7. Крисюк Г. Я. Психологічні особливості соціалізації студентської молоді. Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наук. праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т. 10, ч. 1. К., 2009. С. 229-238.
8. Ложкін Г. В. Сценарии формирования профессиональной идентичности. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць. 2009. № 3(27). Ч.2.С.48–55.

9. Ложкін Г. В. Професійна ідентичність в контексті маргінальної поведінки суб'єкта. Соціальна психологія. 2008. № 3. С. 123-130.
10. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціально-психологічні проблеми соціалізації особистості. Соціальна психологія : навч. посібник. К.: Академвидав, 2003. 446 с.
11. Психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Ю. Л. Трофімов, М. І. Алексєєва, П. А. Гончарук та ін. За ред. Ю. Л. Трофімова. Вид. 3-є. стер.. К.: Либідь, 2001. 558 с.
12. Радзімовська О. В. Визначення ступеня прояву компонентів професійної ідентичності учнів професійно-технічних навчальних закладів. Збірник наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. К.: Інформаційно-аналітичне агентство 2012.Т.Х: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія, вип. 23. С. 547–559.
13. Сіврікова Н.В. Особливості прояву внутрішньоособистісних конфліктів у студентів різної статі. Збірник наукових праць Міжнародної наукової конференції / За ред. В.Є. Биданова, Н.А. Вахніна, О.А. Штайн. СПб: Гірничий університет, 2016. С. 245- 249.
14. Столяренко Л. Д. Педагогічна психологія. Вид. 2-ге, Перероб. і доп. Київ.: Фенікс, 2003. 544 с.
15. Шнейдер Л. Б. Профессиональная идентичность и память: опыт генетической реконструкции. Мир психологии. 2001. № 1.С.64-78.
16. Шнейдер Л. Б. Профессиональная идентичность: структура, генезис и условия становления : автореф. дис. докт. психол. наук: 19.00.13 МГУ. М., 2001. 43 с.
17. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. А. В. Толстых общ. ред. и предисл.; А. Д. Андреева и др. пер. с англ.. М.: Прогресс, 1996. 344 с.