

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту



«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Рішенням засідання кафедри
педагогіки, психології та
менеджменту

Протокол № 6 від 08.05 2026 р.

завідувач кафедри

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

Підпис

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЇ
У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ПРОФЕСІЙ»

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-24-13-зМ

БІЛОЦЕРКІВСЬКА Оксана Василівна


(підпис)

Науковий керівник:
професор

ІГНАТОВИЧ Олена Михайлівна


(підпис)

Біла Церква 2026

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: БЛОЦЕРКІВСЬКА Оксана Василівна, група ПС-24-13-зМ

Назва: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЇ У ПРЕДСТАВНИКІВ РІЗНИХ ПРОФЕСІЙ

Керівник: Ігнатович Олена Михайлівна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1: 1.85%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 1,85% встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.

Дата 01.05.2026 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис _____

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

Ю.С.Трашкет

« 19 » *Січня* 2026
року

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу здобувачці освіти

Білоцерківській Оксані Василівні

Тема роботи «Психологічні особливості емпатії у представників різних професій»

Науковий керівник ІГНАТОВИЧ Олена Михайлівна, докторка психологічних наук, професор.

Затверджені наказом БІНПО від «13» січня 2026 року №01-06/01.

Строк подання здобувачем освіти роботи 2026 року.

Вихідні дані до роботи: дослідження психологічних особливостей емпатії у представників різних професій ґрунтується на наукових працях вітчизняних та зарубіжних учених з проблеми емпатії особистості, психологічних дослідженнях професійної діяльності та результатів психодіагностичного дослідження рівня емпатії у представників різних професій

ґрунтується на аналізі нормативно-правових актів України, наукових праць, публікацій у фахових періодичних виданнях, монографій вітчизняних і зарубіжних учених, а також власних емпіричних спостережень.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження емпатії як психологічного феномену.
2. Провести дослідження рівня емпатії педагогічного персоналу ліцею та батьків здобувачів освіти.
3. Розробити програму розвитку емпатії педагогічного персоналу ліцею та батьків здобувачів освіти, проаналізувати результати формувального експерименту та розробити методичні рекомендації.

Консультанти розділів роботи

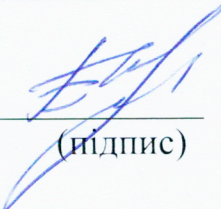
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Ігнатович О.М., докторка психологічних наук, професор.	13.01.2026 р.	13.01.2026 р.
2	Ігнатович О.М., доктор психологічних наук, професор	12.03.2026 р.	12.0232026 р.
3	Ігнатович О.М., доктор психологічних наук, професор	17.04.2026 р.	17.04.2026 р.

Дата видачі завдання 13 січня 2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН


№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	листопад 2025	Виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	Виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	січень	Виконано
4	Обробка матеріалу	лютий	Виконано
5	Виконання розділу 1	лютий	Виконано
6	Виконання розділу 2	березень	Виконано
7	Виконання розділу 3	квітень	Виконано
8	Формулювання висновків	квітень	Виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	травень	Виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень 2026	Виконано

Здобувачка освіти
БІЛОЦЕРКІВСЬКА


(підпис)

Оксана

Керівник роботи


(підпис)

Олена ІГНАТОВИЧ

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
NATIONAL ACADEMY OF PEDAGOGICAL SCIENCES OF UKRAINE
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
SIHE «UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ
BILA TSEKVA INSTITUTE OF CONTINUOUS PROFESSIONAL
EDUCATION

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Department of Pedagogy, Psychology and Management

ВІДГУК КЕРІВНИКА

на кваліфікаційну роботу магістра «**Психологічні особливості емпатії у
представників різних професій**»
здобувачки вищої освіти групи ПС-24-13-зМ спеціальності 053
«Психологія» освітньої програми «Психологія»
БІЛОЦЕРКІВСЬКОЇ Оксани Василівни

Кваліфікаційна робота присвячена актуальній проблемі сучасної психології — дослідженню емпатії як важливої складової міжособистісної взаємодії у професійній діяльності. Обрана тема має теоретичну та практичну значущість, особливо в умовах розвитку гуманістично орієнтованої освіти та підвищення вимог до комунікативної компетентності фахівців.

У роботі дотримано загальної логіки наукового дослідження: визначено мету, завдання, об'єкт і предмет, обґрунтовано методи дослідження. Теоретичний розділ містить ґрунтовний аналіз підходів до розуміння емпатії, розкрито її структуру, функції та специфіку прояву у представників різних професій.

Емпірична частина виконана на достатньому рівні. Авторкою обґрунтовано вибір психодіагностичних методик, зокрема використано «Індекс міжособистісної реактивності» М. Девіса та методику Л. Журавльової, проведено дослідження рівня емпатії педагогічного персоналу ліцею та батьків здобувачів освіти, здійснено аналіз отриманих результатів. Виявлено відмінності у структурі емпатії між досліджуваними групами.

Позитивною стороною роботи є розробка та апробація програми розвитку емпатії, результати якої засвідчують позитивну динаміку показників емпатійності, зокрема зростання децентрації, емпатійної турботи та зниження рівня особистого дистресу. Це підкреслює практичну значущість дослідження та можливість використання отриманих результатів у діяльності педагогів.

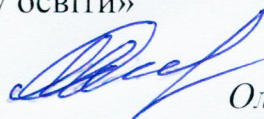
Разом з тим, до кваліфікаційної роботи є окремі зауваження. У вступі спостерігається певна перевантаженість тексту та повторюваність окремих положень. У теоретичному розділі доцільно було б посилити узагальнюючі висновки наприкінці підрозділів. В емпіричній частині було б доцільним більш чітко структурувати подання результатів. Висновки у цілому відповідають поставленим завданням, однак не вистачає більш чіткого структурування та лаконічності викладу. Зазначені зауваження не мають принципового характеру та не знижують загальної позитивної оцінки роботи.

У цілому кваліфікаційна робота Білоцерківської Оксани Василівни є завершеним самостійним науковим дослідженням, у якій не виявлено академічного плагіату, відповідає всім вимогам щодо підготовки таких робіт, заслуговує на високу позитивну оцінку – 90/А/відмінно.

Керівник кваліфікаційної роботи магістра:

докторка психологічних наук, професорка
кафедри педагогіки, психології та менеджменту
БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»

НАПН України



Олена ІГНАТОВИЧ

АНОТАЦІЯ

Білоцерківська Оксана Василівна «Психологічні особливості емпатії у представників різних професій». Кваліфікаційна робота освітнього рівня – . Спеціальність 053 – Психологія. – Біла Церква, 2026. Науковий керівник: Ігнатович Олена Михайлівна, докторка психологічних наук, професорка.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

У першому розділі представлено теоретичні основи дослідження емпатії як психологічного феномену. Розкрито специфіку прояву емпатії серед представників різних професій, зокрема педагогів, психологів, соціальних працівників, медичних працівників, юристів та керівників.

У другому розділі описано організацію та проведення емпіричного дослідження рівня емпатії педагогічного персоналу ліцею та батьків здобувачів освіти. Подано характеристику вибірки, обґрунтовано використання психодіагностичних методик М. Девіса «Індекс міжособистісної реактивності» та тесту Л. Журавльової, а також здійснено аналіз отриманих результатів.

У третьому розділі представлено програму розвитку емпатії педагогічного персоналу ліцею та батьків здобувачів освіти, проаналізовано результати формульованого експерименту та розроблено методичні рекомендації. Доведено, що реалізація програми сприяла підвищенню показників децентрації, фантазії та емпатійної турботи, а також зниженню рівня особистого дистресу.

Ключові слова: емпатія, психологічні особливості емпатії, представники різних професій, педагогічний персонал, батьки здобувачів освіти, освітнє середовище, децентрація, емпатійна турбота, особистий дистрес, розвиток емпатії.

ABSTRACT

Bilotserkivska Oksana Vasylivna “Psychological Features of Empathy among Representatives of Different Professions.” Qualification thesis for the educational level – . Specialty 053 – Psychology. – Bila Tserkva,, 2026. Academic supervisor: Olena Mykhailivna Ihnatovych., PhD in Psychology, Associate Professor.

The thesis consists of an introduction, three chapters, conclusions, a list of references, and appendices.

The first chapter presents the theoretical foundations of the study of empathy as a psychological phenomenon. It reveals the specifics of empathy manifestation among representatives of different professions, including teachers, psychologists, social workers, medical professionals, lawyers, and managers.

The second chapter describes the organization and implementation of an empirical study of the level of empathy among the teaching staff of a lyceum and parents of students. It provides a description of the sample, substantiates the use of psychodiagnostic methods such as M. Davis’s “Interpersonal Reactivity Index” and L. Zhuravliova’s test, and presents an analysis of the obtained results.

The third chapter presents a program for the development of empathy among the teaching staff of the lyceum and parents of students, analyzes the results of the formative experiment, and provides methodological recommendations. It is proven that the implementation of the program contributed to an increase in indicators of decentration, fantasy, and empathic concern, as well as a decrease in the level of personal distress, which positively affected the quality.

Keywords: empathy, psychological features of empathy, representatives of different professions, teaching staff, parents of students, educational environment, decentration, empathic concern, personal distress, development of empathy.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	10
РОЗДІЛ 1.....	13
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ	13
1.1. Теоретичний аналіз проблеми емпатії у психологічній теорії та практиці.....	13
1.2. Поняття емпатії в контексті сучасних психологічних досліджень	16
1.3. Специфіка емпатії серед представників різних професій	20
Висновки до розділу 1	33
РОЗДІЛ 2.....	34
КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ З ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ПЕДАГОГІЧНОГО ПЕРСОНАЛУ ЛІЦЕЮ ТА БАТЬКІВ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ	34
2.1. Організація та програма емпіричного дослідження педагогічного персоналу ліцею та батьків здобувачів освіти	34
2.2. Психодіагностичні методики дослідження педагогічного персоналу ліцею та батьків здобувачів освіти	38
2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту щодо рівня емпатії педагогічного персоналу ліцею та батьків здобувачів освіти	39
Висновки до розділу 2	49
РОЗДІЛ 3.....	50
ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ З РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ ПЕДАГОГІЧНОГО ПЕРСОНАЛУ ЛІЦЕЮ ТА БАТЬКІВ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....	50
3.1. Розробка та обґрунтування програми розвитку емпатії педагогічного персоналу ліцею та батьків здобувачів освіти	50
3.2. Аналіз результатів формувального експерименту щодо розвитку емпатії педагогічного персоналу ліцею та батьків здобувачів освіти	54
3.3. Методичні рекомендації педагогічним працівникам та батькам здобувачів освіти	57
Висновки до розділу 3	61
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ	72

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням ролі міжособистісної взаємодії у професійній діяльності сучасної людини, особливо у сфері освіти. У контексті реформування освітньої системи, орієнтованої на гуманістичні цінності, партнерську взаємодію та особистісно зорієнтований підхід, особливого значення набуває здатність педагогічних працівників та інших учасників освітнього процесу до емпатії як важливого психологічного механізму розуміння, підтримки та ефективної комунікації. Емпатія виступає не лише як індивідуально-психологічна характеристика, а й як професійно значуща якість, що впливає на ефективність педагогічної діяльності, психологічний клімат у колективі, характер взаємодії з учнями та батьками здобувачів освіти. Саме вона забезпечує можливість глибшого розуміння емоційного стану іншої людини, сприяє попередженню конфліктів та створює підґрунтя для довірливого й конструктивного спілкування.

Особливої актуальності проблема емпатії набуває у зв'язку з різноманітністю професійних ролей у сучасному освітньому закладі. Педагогічний персонал, асистенти вчителів, психолог, соціальний педагог та працівники обслуговуючого персоналу виконують різні функції, працюють у різних комунікативних ситуаціях і мають неоднаковий рівень включеності у безпосередню взаємодію з дітьми та дорослими. Це зумовлює різний характер і рівень розвитку емпатійних здібностей. Водночас батьки здобувачів освіти також є активними учасниками освітнього процесу, оскільки саме від якості їхньої взаємодії із закладом освіти значною мірою залежить психологічний комфорт дитини, узгодженість виховних впливів та ефективність спільного розв'язання освітніх труднощів.

Проблема емпатії має глибокі теоретичні корені та активно досліджувалася як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології. Суттєвий внесок у вивчення емпатії зробили Т. Ліппс, Е. Тітченер, З. Фрейд,

К. Роджерс, Г. Олпорт, М. Девіс, Д. Гоулман, А. Дамазіо, Д. Леду, Р. Крзнарич та інші. У вітчизняній психології проблему емпатії висвітлювали Л. Журавльова, Г. Чуйко, С. Мітіна, О. Оріщенко, Ю. Довгошея, О. Войтенко, Н. Пребуш, Н. Сергієнко, А. Тищенко, А. Жукова, Н. Рудакова, Н. Шикирава та інші дослідники. Однак, попри значну кількість праць, питання особливостей прояву емпатії у представників різних професій в умовах конкретного освітнього середовища та її цілеспрямованого розвитку потребує подальшого емпіричного вивчення.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних особливостей емпатії у представників різних професій в умовах освітнього середовища, а також розробка та апробація програми її розвитку.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми емпатії у психологічній теорії та практиці, уточнити сутність поняття емпатії у контексті сучасних наукових підходів.
2. Охарактеризувати особливості прояву емпатії у професійній діяльності педагогічних працівників та у взаємодії з батьками здобувачів освіти.
3. Провести емпіричне дослідження рівня емпатії у представників різних професій (вчителів початкових класів, вчителів старших класів, асистентів учителів, практичного психолога, соціального педагога, обслуговуючого персоналу) та батьків здобувачів освіти.
4. Здійснити аналіз результатів та розробити рекомендації щодо розвитку емпатії.

Об'єктом дослідження є емпатія як психологічний феномен у системі міжособистісної взаємодії.

Предметом дослідження є психологічні особливості прояву емпатії у представників різних професій освітнього закладу (вчителів початкових класів, вчителів старших класів, асистентів учителів, практичного психолога, соціального педагога, обслуговуючого персоналу) та батьків здобувачів освіти.

Емпірична база дослідження – Володарський ліцей ім. В. П. Мельника. У дослідженні взяли участь 50 осіб, з яких 20 працівників ліцею та 30 батьків здобувачів освіти. Вибірку було поділено на експериментальну та контрольну групи по 25 осіб у кожній.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел); емпіричні (онлайн-опитування, психодіагностичне тестування за опитувальником М. Девіса «Індекс міжособистісної реактивності» та тестом на визначення емпатії Л. Журавльової, формувальний експеримент); методи кількісної та якісної обробки результатів (обчислення середніх показників, порівняльний аналіз, інтерпретація емпіричних даних).

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень та особливості прояву емпатії у представників різних професій освітнього закладу та батьків здобувачів освіти суттєво відрізняються залежно від специфіки їхньої професійної діяльності та ролі в освітньому процесі, а цілеспрямована формувальна програма сприятиме підвищенню рівня емпатії та покращенню якості міжособистісної взаємодії.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів із підрозділами та висновками до них, загальних висновків і списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 78 сторінок друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

1.1. Теоретичний аналіз проблеми емпатії у психологічній теорії та практиці

Емпатія в психології тлумачиться по-різному, оскільки її зміст залежить від наукового підходу, у межах якого її розглядають. Одним із перших це поняття запровадив Т. Ліппс. Він розумів емпатію як особливий спосіб пізнання іншого об'єкта або людини. На його думку, механізмом емпатії є проєкція: людина ніби переносить власне «Я» на іншу особу та через це намагається зрозуміти її стан. Таке «вчування» в іншу людину, за Т. Ліппсом, пов'язане з пошуком у ній відображення власних почуттів, тому співчуття іншому частково спирається і на переживання самої людини [38, с.149].

Поширення терміна «емпатія» пов'язують із працями Е. Тітченера, який поєднав ідеї теорії вчування Е. Кліффорда та Т. Ліппса. Саме Е. Тітченер у 1909 році вперше використав англійський термін *empathy* як переклад німецького поняття *Einfühlung*. Він переніс це поняття з філософського контексту у психологічний, наголошуючи на здатності людини співпереживати іншому. Згідно з його підходом, особистість переносить власні емоційні та ментальні стани на об'єкт спостереження і сприймає його ніби зсередини [20, с.666].

Подібної позиції дотримувався і З. Фрейд, який розглядав емпатію як уявне поставлення себе на місце іншої людини. Таке уявне наближення, на його думку, дає змогу зрозуміти психічний стан іншого через співвіднесення з власним досвідом [3;35].

У гуманістичній психології проблему емпатії детально розробив К. Роджерс. Він виходив із того, що позитивні зміни особистості неможливі

без міжособистісного контакту. Саме тому терапевтичні відносини між клієнтом і психологом є необхідною умовою змін. К. Роджерс виокремив три умови, які забезпечують ефективність психотерапії: щирість і справжність терапевта, безумовне прийняття клієнта та емпатію. При цьому емпатію він вважав особливо значущою в терапевтичному процесі. Вона спрямована на безпосереднє розуміння внутрішнього досвіду клієнта, зокрема його почуттів, думок, поведінкових реакцій, образів, фантазій і тілесних відчуттів [12, с.81].

Отже, у підході К. Роджерса емпатія виступає способом виявлення доброзичливого і приймаючого ставлення до іншої людини. У межах розвитку клієнт-центрованої теорії він неодноразово уточнював зміст цього поняття. Емпатію К. Роджерс описував як стан, у якому людина сприймає внутрішній світ іншого з максимальною точністю, разом з його емоційними значеннями, ніби перебуває на його місці, але при цьому не втрачає усвідомлення, що це досвід іншої особи [12, с.81]. Якщо ця межа зникає, виникає не емпатія, а ототожнення з клієнтом, що ускладнює терапевтичну взаємодію. Тому емпатійний терапевт має не просто відчутти стан людини, а й допомогти їй точніше усвідомити власні переживання.

Д. Рок звертає увагу на її складну мозкову організацію: різні системи мозку відповідають за окремі сторони розуміння емоцій інших людей [35, с.78]. Р. Крзнарич підкреслює соціальне значення емпатії та визначає її як здатність не тільки розуміти інших, а й емоційно відгукуватися на їхній стан, що сприяє формуванню більш справедливого й людського суспільства [35, с.78].

У межах дослідження емоційного інтелекту Д. Гоулман розглядав емпатію як одну з його складових і наголошував на її значенні для когнітивного розвитку та результативної соціальної взаємодії. А. Дамазіо аналізував зв'язок емпатії з емоційними процесами мозку, підкреслюючи її біологічне підґрунтя. Д. Леду зосереджував увагу на нейрофізіологічних

механізмах, які забезпечують реагування людини на емоційні стани інших [20, с.667].

Важливий внесок у вивчення емпатії зробив і Г. Олпорт, який розглядав її в контексті розвитку особистості. У його працях емпатія пов'язується з міжособистісним розумінням і постає не лише як спосіб пізнання іншої людини, а і як частина самого процесу розуміння, що проходить через особистісний досвід [20]. З цього погляду емпатія є не просто інтелектуальним усвідомленням іншого, а глибшим, інтуїтивним розумінням його почуттів і мотивів, що сприяє встановленню більш щирих і глибоких взаємин.

Окреме місце у дослідженні емпатії належить моделі М. Девіса, який запропонував багатовимірний підхід до її вивчення. У праці «Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach» (1983) він описав чотири складові емпатії: 1) Perspective Taking — прийняття перспективи; 2) Empathic Concern — емпатійна турбота; 3) Personal Distress — особистий дистрес; 4) Fantasy — фантазія [6;1820]. Такий підхід показує, що емпатія не зводиться до одного психічного процесу, а є складною системою, у якій поєднуються когнітивні й емоційні компоненти. Крім того, М. Девіс створив методику Interpersonal Reactivity Index (IRI), яка дає змогу окремо оцінювати кожен із названих компонентів.

У біхевіористичному підході емпатія пояснюється як особлива емоційна реакція, що формується під впливом соціального середовища. Представники цього напрямку зосереджували увагу насамперед на зовнішніх, спостережуваних проявах поведінки, а не на внутрішніх психічних станах. У такому розумінні емпатія постає як набута реакція або соціальна навичка, яка розвивається в процесі навчання, наслідування й підкріплення. Дж. Вотсон і Б. Скіннер вважали, що емпатійна поведінка не є вродженою. Вона формується тоді, коли дитина спостерігає, як інші реагують на емоції людей, і поступово засвоює ці форми поведінки. Якщо такі реакції підтримуються схваленням, допомогою чи соціальним

визнанням, вони закріплюються і стають частиною соціального досвіду особистості. Водночас у межах цього підходу підкреслюється, що середовище може як посилювати, так і послаблювати емпатійні прояви. Наприклад, у суспільствах, де співчуття й емоційна чутливість підтримуються, емпатія виражена сильніше, ніж у культурах, де переважають індивідуалізм і раціональність [22, с. 346].

Представники необіхевіоризму також вважали емпатію набутою якістю. Вони зазначали, що вона може формуватися або через емоційне наслідування і співпереживання, або внаслідок спеціальних вправ, пов'язаних із заміщенням переживання. При цьому обидва шляхи розвитку емпатії оцінювалися як однаково результативні [22, с. 346].

Узагальнюючи різні підходи, можна сказати, що емпатія має багато функцій. Вона спонукає до альтруїстичної поведінки, допомагає точніше розуміти думки й емоції інших людей, покращує взаєморозуміння у спілкуванні та сприяє регуляції поведінки, що дає змогу зменшувати ймовірність конфліктів [17;30]. Емпатія також пов'язана із соціальною адаптацією та психічним благополуччям. Вищий рівень її розвитку часто поєднується з більшою задоволеністю життям, кращою соціальною компетентністю та успішністю в навчанні [37;40]. Разом із тим надмірне емоційне включення без навичок саморегуляції може підвищувати ризик емоційного виснаження та депресивних проявів.

Отже, емпатія є складним і багатогранним психологічним явищем, яке в різних наукових підходах пояснюється як здатність до розуміння, співпереживання, емоційного відгуку та міжособистісної взаємодії.

1.2. Поняття емпатії в контексті сучасних психологічних досліджень

Здатність до емпатії, як зазначає С. Мітіна, у певній формі властива кожній людині. Проте для фахівців соціально-психологічної сфери вона має

бути розвинена значно краще, оскільки безпосередньо пов'язана зі змістом їхньої професійної діяльності та якістю взаємодії з людьми [1, с. 53].

У сучасній психології емпатію найчастіше тлумачать не як окрему рису, а як складний багаторівневий процес. Л. Журавльова виділяє кілька рівнів її прояву. На фізіологічному рівні людина сприймає ситуацію іншого та емоційно заражається його станом. Психофізіологічний рівень пов'язаний з ідентифікацією з іншою особою, унаслідок чого виникає співпереживання. На соціально-психологічному рівні з'являється співчуття до переживань іншого, яке може переходити в реальну допомогу. Найвищим дослідниця вважає духовний рівень, коли людина здатна розуміти смислові та екзистенційні утворення внутрішнього світу іншого й відчувати його найглибші переживання [38, с. 66].

Г. Чуйко розглядає емпатію переважно як явище, що спершу виникає на емоційному, а не на логічному рівні. На її думку, емпатійне розуміння не починається з пояснення чи аналізу стану іншої людини. Спочатку виникає емоційне зараження, завдяки якому людина відчуває переживання іншого, і лише після цього може їх осмислити. Дослідниця підкреслює, що суто раціональне пояснення емоційного стану без внутрішнього емоційного відгуку нерідко призводить до хибного розуміння почуттів співрозмовника [36, с. 135].

У працях О. Орищенко та Ю. Довгошея увага приділена якісним, або модальнісним, а також змістовим характеристикам емпатії. Такий підхід дає змогу точніше описати психологічну природу емпатії та з'ясувати, як вона проявляється в особистісній спрямованості майбутнього фахівця. Автори виокремлюють кілька модальнісних типів емпатії у психологів: емоційно-емпатичний, когнітивно-емпатичний, предиктивно-емпатичний і дійово-емпатичний. Встановлено, що майбутні психологи, які належать до одного типу, мають подібну емпатичну спрямованість, що й відрізняє їх від представників інших типів [23, с. 239].

О. Войтенко розглядає емпатійність у структурі особистості психолога у двох площинах. Перша пов'язана із ситуативним переживанням, яке виникає в конкретній взаємодії з іншою людиною. Друга стосується стійкої особистісної властивості, що виявляється у готовності спеціаліста до розуміння, емоційної підтримки, співпереживання, співчуття та прийняття іншого. Саме така налаштованість дає психологові змогу краще бачити внутрішній стан клієнта та ефективніше сприяти розв'язанню його проблем. Тому емпатійність доцільно розглядати і як важливу характеристику особистості психолога, і як одну з професійних вимог до цієї діяльності [2, с. 151].

Результати дослідження Г. Пирог і Н. Шакарави показують, що прояви емпатії пов'язані з професійним досвідом. Зі збільшенням віку та практичного стажу психолога загальний рівень емпатійності, як правило, зростає, однак емоційне реагування на почуття інших людей може ставати менш вираженим. Дослідники зазначають, що на початкових етапах професійної діяльності спостерігаються помітні зміни: загальний рівень емпатії знижується, а прояви антиемпатії посилюються. Це пояснюється труднощами професійного становлення, зміною оцінки значущих подій, новими емоційними навантаженнями та усвідомленням власних проблем. Після завершення адаптації ставлення до професії стає менш емоційним і більш інструментальним. Вищі показники емпатійності мають ті досвідчені психологи, які зберігають орієнтацію на інших людей і достатню емоційну чутливість. У них частіше переважають активні форми емпатії, пов'язані не лише з переживанням, а й з емоційною та практичною підтримкою людини [8, с. 87].

Н. Пребуш у структурі емпатії виділяє три основні компоненти: емоційний, когнітивний і поведінковий. Емоційний компонент виявляється у здатності розпізнавати та розуміти емоційні стани іншої людини, а також переживати пасивне співчуття як форму співучасті в її стані. Когнітивний компонент пов'язаний із здатністю подумки переноситися у світ думок,

почуттів і дій іншої людини, сприймати та осмислювати її внутрішній досвід. Поведінковий компонент проявляється у готовності надати допомогу, підтримати людину та полегшити її страждання [28, с.198].

Потреба у високому рівні розвитку емпатії особливо помітна у представників соціономічних професій, зокрема психологів, соціальних працівників і педагогів. Для майбутніх фахівців цих напрямів емпатія є не просто бажаною рисою, а необхідною метанавичкою, без якої повноцінна психологічна допомога є малоімовірною [13;14]. Водночас зниження рівня емпатії під впливом глобалізаційних процесів, віртуалізації міжособистісної взаємодії та зростання кількості ситуацій невизначеності може негативно позначатися на якості соціальних послуг [7;22;32]. У цьому контексті модель психоконструкту емпатійних детермінант соціальних професій охоплює не лише емпатію, а й контактність, пізнавальні потреби, креативність, асертивність та екоцентричну орієнтацію. Поєднання цих метанавичок створює підґрунтя для формування фасилітативного простору, необхідного для психологічної допомоги й підтримки людей, які постраждали внаслідок війни.

Н. Сергієнко та А. Тищенко визначають емпатію як здатність людини розуміти емоції іншого, уявляти себе на його місці, відчувати його стани та думки. На думку авторів, вона передбачає інтуїтивне розуміння психологічного настрою іншої людини, уміння прийняти її роль, усвідомити душевні переживання та приховані мотиви, співвіднести власні почуття з емоціями співрозмовника і водночас зберегти розуміння його індивідуальності та неповторності [29, с.179].

А. Жукова та Н. Рудакова зазначають, що емпатія складається з трьох основних елементів, які є взаємопов'язаними та доповнюють один одного, що подано на рис. 1.1 [5, с.47].

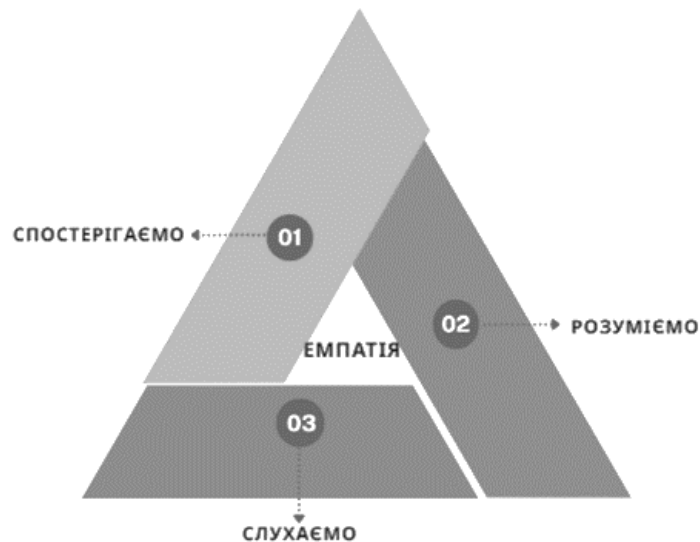


Рис. 1.1. Складові емпатії

Окрему увагу дослідники приділяють статевим відмінностям у проявах емпатії. У жінок емпатійні здібності зазвичай виражені сильніше, що пов'язується із краще розвиненими навичками емоційного розпізнавання та вищою соціальною чутливістю [5;16]. Чоловіки, у свою чергу, частіше виявляють більшу стійкість до емоційного перевантаження, що пояснюється більшою схильністю до раціональних компонентів емпатії. Такий підхід дає змогу зробити висновок, що емпатія може мати різні форми прояву залежно від індивідуальних і соціально зумовлених особливостей особистості.

Отже, у сучасних психологічних дослідженнях емпатія постає як складне та багатогранне явище. Вона охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий виміри, проявляється у здатності людини розуміти, відчувати й підтримувати іншого.

1.3. Специфіка емпатії серед представників різних професій

Специфіка емпатії у представників різних професій зумовлюється передусім характером професійної взаємодії, рівнем емоційної залученості фахівця, часовими межами ухвалення рішень, мірою відповідальності за наслідки професійного втручання, а також допустимою дистанцією між

спеціалістом і людиною, з якою він працює. У різних видах професійної діяльності емпатія виявляється неоднаково, оскільки її зміст, функції та способи прояву залежать від того, яке місце міжособистісний контакт займає у структурі праці. Крім того, у кожній професії по-різному поєднуються афективний, когнітивний і поведінковий складники емпатії. Особливо виразно це простежується у представників професій соціономічного типу, зокрема у медиків, психотерапевтів, психологів, учителів, викладачів закладів вищої освіти, практичних соціологів, соціальних працівників та інших фахівців, діяльність яких безпосередньо пов'язана зі спілкуванням, підтримкою, консультуванням і допомогою людям.

У широкому розумінні емпатія в професійній діяльності постає не лише як індивідуальна психологічна властивість, а і як важлива умова ефективного виконання професійних функцій. Вона допомагає фахівцеві точніше орієнтуватися в емоційних станах інших людей, краще розуміти їхні мотиви, потреби й очікування, а також обирати такі способи взаємодії, які будуть найбільш доречними в конкретній ситуації. Проте професійна емпатія ніколи не є тотожною побутовому співчуттю [4;34]. Якщо в повсякденному спілкуванні людина може дозволити собі безпосередню емоційну реакцію, то у професійній сфері емпатія має поєднуватися з відповідальністю, саморегуляцією, етикою та здатністю зберігати необхідну межу між розумінням іншого і власною професійною позицією.

У психології професійного розвитку здібності розглядають як такі, що формуються не лише через засвоєння спеціальних професійних операцій, а й через їх поступове пристосування до конкретних умов діяльності [34, с. 269]. У цьому контексті розвиток емпатії у представників допомагаючих професій доцільно розуміти як важливу складову професіоналізації. Йдеться про поступову зміну, збагачення та вдосконалення всіх компонентів емпатійної здатності в міру включення фахівця в систему професійної діяльності. Отже, емпатія не залишається сталою особистісною

рисою, а трансформується під впливом професійного досвіду, вимог професії, професійних стандартів та особливостей щоденної практики. З одного боку, професійна діяльність розвиває здатність до розуміння інших людей, а з іншого — вимагає від людини опанування механізмів емоційного самозахисту, щоб уникнути виснаження, професійного вигорання чи втрати об'єктивності.

Особливості емпатії в різних професіях найкраще розкриваються через порівняння тих завдань, які виконує фахівець. Наприклад, для лікаря емпатія необхідна насамперед як уміння виявити уважність до стану пацієнта, знизити його тривожність, підтримати довіру до лікування та водночас не допустити надмірної емоційної залежності, що може завадити клінічному мисленню [39]. Для юриста емпатія важлива у здатності зрозуміти переживання, мотивацію чи позицію людини, однак її прояви мають бути більш стриманими, оскільки професійна роль вимагає опори на норми права, факти та аргументацію. Для керівника емпатія допомагає налагоджувати взаємодію в колективі, розв'язувати конфлікти, підтримувати працівників і водночас ухвалювати рішення, орієнтовані не лише на окрему людину, а й на спільний результат. Отже, відмінність полягає не у наявності чи відсутності емпатії, а в її функціональному навантаженні, ступені відкритості, допустимій емоційній глибині та способах реалізації.

Найбільшого значення емпатія набуває у професіях, пов'язаних із безпосередньою взаємодією з людиною — її внутрішнім світом, поведінкою, розвитком, здоров'ям і соціальним становищем. Саме тому в наукових дослідженнях особлива увага приділяється рівню емпатії у психологів, педагогів, медичних працівників, соціальних педагогів та соціальних працівників. У цих сферах емпатія є не лише бажаною рисою, а й ключовою професійною компетентністю, адже без неї суттєво знижується ефективність допомоги, консультування, навчання та виховного впливу [19;21].

Робота психолога потребує наявності певних особистісних якостей, серед яких емпатія займає особливе місце. Це пояснюється тим, що професійна діяльність психолога безпосередньо пов'язана з розумінням емоційних станів, переживань, конфліктів, внутрішніх суперечностей та життєвих труднощів іншої людини. У різних напрямках професійної діяльності психолога виявляються різні сторони емпатії. Наприклад, у профілактичній, просвітницькій і діагностичній роботі важливим є насамперед розуміння співрозмовника, його стану, мотивів і переживань. Тут домінує когнітивний компонент емпатії, тобто здатність правильно інтерпретувати внутрішній стан іншої людини, побачити проблему ширше, ніж це може зробити сам клієнт, і на основі цього вибудувати професійне бачення ситуації.

У корекційній та консультативній діяльності цього вже недостатньо, оскільки тут необхідними стають також співпереживання, емоційна підтримка та готовність надавати конкретну допомогу. У практичній діяльності психолога емпатія виявляється у здатності зрозуміти внутрішній світ клієнта, уважно поставитися до його переживань і встановити такий контакт, який дає людині змогу відчувати прийняття, безпеку та психологічну захищеність [19;21]. Саме завдяки емпатійному ставленню клієнт отримує можливість відкритіше говорити про власні труднощі, усвідомлювати свої почуття та поступово знаходити нові способи осмислення життєвої ситуації.

Водночас емпатія психолога не повинна перетворюватися на повне емоційне злиття з клієнтом. Надмірне занурення у переживання іншого може призвести до втрати професійної дистанції, емоційного перевантаження і навіть до порушення об'єктивності в оцінці ситуації. Тому професійна емпатія психолога має бути регульованою: вона передбачає глибоке розуміння та щире прийняття почуттів іншої людини, але без втрати здатності аналізувати, узагальнювати й діяти в межах професійної ролі. Саме така врівноваженість робить емпатію не просто емоційною реакцією, а ознакою професійної зрілості.

Емпатія має важливе соціально-практичне значення для професійної діяльності психолога, оскільки вона сприяє моральному вдосконаленню особистості фахівця, покращує міжособистісні відносини у професійному спілкуванні та допомагає будувати гуманні взаємини з клієнтами. Саме на основі емпатії формується комунікативна компетентність психолога та утверджуються способи гуманного ставлення до іншої людини [26, с. 459–460]. Разом із тим рівень емпатійності психолога залежить від його професійної підготовки, досвіду, майстерності, особливостей об'єкта сприйняття, професійного статусу та індивідуально-психологічних рис. Як свідчать дослідження, нижчий рівень емпатії частіше спостерігається у людей байдужих, надмірно зосереджених на собі, егоїстичних і надто вимогливих. Натомість вищий рівень емпатії властивий особам щедрим, доброзичливим, емоційно відкритим і оптимістично налаштованим. У зв'язку з цим особливого значення набуває структура особистості психолога, адже саме вона значною мірою визначає характер його професійної взаємодії з іншими людьми.

Не менш важливою є емпатія у діяльності психотерапевта. Якщо психолог може працювати з широким спектром завдань — від діагностики до просвіти, — то психотерапевтична взаємодія майже завжди передбачає більш глибоке занурення у переживання людини, її травматичний досвід, внутрішні конфлікти та тривалі емоційні стани. У такому випадку емпатія набуває особливої глибини, але водночас потребує ще більшого професійного самоконтролю. Психотерапевт має не лише чути слова клієнта, а й уловлювати приховані смисли, суперечності між сказаним і пережитим, невербальні сигнали, зміни емоційного тону. Успішність психотерапевтичного процесу значною мірою визначається саме тим, наскільки людина відчуває себе побаченою, почутою і зрозумілою.

У психотерапевтичній практиці важливо зберігати баланс між емпатійною присутністю та професійними межами. Без цього співпереживання може перейти у співстраждання, що послаблює здатність

терапевта ефективно підтримувати процес змін. Тому професійна емпатія полягає не стільки в силі емоційної реакції, скільки в умінні її усвідомлювати, регулювати й спрямовувати на благо клієнта.

У педагогічній діяльності емпатія також має свою особливу специфіку. Для педагога вона означає здатність відчувати і розуміти стан учня, його інтереси, радощі, тривоги, труднощі та переживання, а також уміння емоційно відгукуватися на ці стани й підтримувати дитину в навчальному та особистісному розвитку [4]. Така здатність виявляється через доброзичливість, повагу до дітей, турботливість, чутливість до обставин їхнього життя, уважність до слів і поведінки, відповідальність у виконанні обіцянок, а також через уміння налагоджувати емоційний контакт. У педагогічній професії емпатія має не лише міжособистісне, а й розвивальне значення, оскільки вона прямо впливає на формування самооцінки дитини, її навчальної мотивації, рівня довіри до вчителя та загального психологічного клімату в освітньому середовищі.

Водночас для педагога важливо не лише співчувати, а й зберігати емоційну стійкість, що охоплює терплячість, витримку, наполегливість і самоконтроль навіть у складних та напружених ситуаціях. Саме тому розвиток емоційної стійкості є свідомим і необхідним напрямом професійного вдосконалення педагога [11, с. 112]. Педагог постійно взаємодіє з великою кількістю дітей, які відрізняються за темпераментом, потребами, рівнем розвитку, сімейним досвідом та особливостями поведінки. За таких умов емпатія допомагає уникати формального ставлення до учнів, сприяє індивідуалізації навчання і дає змогу точніше добирати способи педагогічного впливу. Учитель, який здатний зрозуміти, чому дитина поводиться певним чином, значно частіше обирає конструктивну стратегію реагування, ніж той, хто зосереджується лише на зовнішніх проявах дисципліни чи успішності.

Ще В. Сухомлинський наголошував, що педагогові слід починати з найпростішого і водночас найскладнішого — із формування здатності

відчувати душевний стан іншої людини та вміти поставити себе на її місце в різних життєвих ситуаціях [5, с. 48]. Це положення не втратило актуальності й сьогодні, оскільки педагогічна праця постійно пов'язана з необхідністю розуміти іншу людину не формально, а глибоко й уважно. Емпатійність учителя є підґрунтям для педагогічного такту, а також для створення такої атмосфери, у якій дитина не боїться помилятися, ставити запитання і проявляти себе як особистість.

Емпатія ґрунтується на здатності правильно уявляти, що саме відчуває інша людина, які емоції вона переживає та як сприймає навколишню дійсність. Її прояви можуть бути різними залежно від характеру міжособистісних стосунків. Якщо в педагогічній діяльності емпатія відсутня, робота втрачає індивідуальну спрямованість, а взаємодія з учнем стає поверховою. Це безпосередньо позначається і на стилі роботи педагога. Якщо вчитель керується лише співчуттям, але не прагне глибше зрозуміти дитину та налагодити з нею справжню взаємодію, такий стиль не дає достатнього педагогічного результату [11, с. 114]. Отже, педагогічна емпатія є ефективною лише тоді, коли вона поєднується з професійним баченням розвитку дитини, педагогічною відповідальністю та здатністю впливати не ситуативно, а цілеспрямовано.

Слушною є думка О. Кулешової та О. Росолович про те, що результативна взаємодія між учителем і учнем будується на довірі та позитивних стосунках, як і будь-яка ефективна взаємодія між людьми. Саме в такій атмосфері учень краще засвоює нові способи мислення і дії, легше долає труднощі та впевненіше виявляє активність. Тому здатність до співпереживання, доброзичливості, співчуття, педагогічний оптимізм і віра в можливість учня є важливими професійними якостями вчителя. Вони створюють підґрунтя для справжніх людських взаємин з дітьми. Емпатійний підхід у педагогіці допомагає дитині ставати активним учасником освітнього процесу, формувати власну поведінку і повніше розкривати особистісний потенціал. При цьому емпатія не є незмінною

рисуо: вона може цілеспрямовано розвиватися завдяки спеціально організованому навчанню [15, с. 84].

Педагогічна діяльність загалом зосереджена на взаємодії суб'єктів освітнього процесу, де важливими є розуміння іншої людини, здатність поставити себе на її місце та емоційно відчувати те, що переживає інший. Саме тому емпатійність є необхідною майбутньому педагогу, оскільки об'єктом його впливу виступає особистість іншої людини [9]. Особливо актуальним це є в умовах інклюзивної освіти, коли вчитель має враховувати різноманітність освітніх потреб, психоемоційних станів, сімейних обставин та індивідуальних темпів розвитку дітей. Тут емпатія стає основою педагогічної гнучкості, толерантності та здатності будувати освітній процес без стигматизації чи упередженості.

Окремої уваги заслуговує емпатія у діяльності викладача закладу вищої освіти. На відміну від шкільного вчителя, викладач працює з дорослішими суб'єктами навчання, однак це не зменшує значення емпатійності. Студенти також потребують розуміння, підтримки, поваги до особистісної гідності, визнання їхньої індивідуальної освітньої траєкторії та життєвих труднощів. Водночас у вищій школі емпатія часто виявляється у більш стриманій, інтелектуалізованій формі: через відкритість до діалогу, повагу до різних точок зору, готовність вислухати, коректно зворотно реагувати на помилки, підтримувати академічну автономію студента [1;3]. Таким чином, у діяльності викладача важливим є поєднання емпатії з академічною вимогливістю, справедливістю оцінювання та дотриманням професійної етики.

Не менш специфічною є емпатія у соціальній роботі. Соціальний працівник часто взаємодіє з людьми, які перебувають у складних життєвих обставинах: переживають кризу, втрату, бідність, насильство, соціальну ізоляцію або інші форми вразливості. За таких умов емпатія має не лише розуміючий, а й підтримувальний та посередницький характер. Вона допомагає фахівцеві побачити людину не лише крізь призму її проблеми, а

як особистість із власною гідністю, ресурсами та правом на повагу. Водночас соціальна робота вимагає особливої витримки, тому що постійний контакт із людським болем і несправедливістю може викликати емоційне виснаження [14;22]. Отже, професійна емпатія соціального працівника має спиратися не тільки на співчуття, а й на здатність до організації допомоги, захисту прав людини, координації дій із різними інституціями та підтримання професійної стійкості.

У медичній сфері емпатія набуває ще одного важливого виміру. Для лікаря, медичної сестри чи іншого медичного працівника вона є необхідною умовою довірливого контакту з пацієнтом [39]. Людина, яка звертається по медичну допомогу, нерідко перебуває у стані страху, болю, невизначеності або залежності від професійного рішення спеціаліста. У такій ситуації навіть коротка емпатійна взаємодія — уважне вислуховування, коректне пояснення, повага до тривоги пацієнта — може істотно вплинути на перебіг лікування, рівень дотримання рекомендацій і психологічне самопочуття хворого. Однак специфіка медичної професії полягає в тому, що емпатія має бути оперативною, зібраною і поєднаною з високою відповідальністю за рішення. Лікар не може повністю зануритися в емоції пацієнта, оскільки повинен швидко оцінювати стан, визначати ризики і діяти раціонально.

Узагальнені особливості емпатії в окремих професіях подано в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Специфіка емпатії серед представників різних професій

Професія	Особливості прояву емпатії	Професійне значення	Можливі ризики
Психолог	Розуміння внутрішнього світу клієнта, його переживань і мотивів, поєднання підтримки з професійною дистанцією	Сприяє довірі та ефективності консультування	Емоційне виснаження або ускладнення контакту

Продовження таблиці 1.1

Педагог / учитель	Розуміння стану учня, його труднощів і потреб, доброзичливість і такт	Створює довірливу атмосферу та індивідуальний підхід	Формальність або втрата об'єктивності
Викладач ЗВО	Повага до студента, розуміння освітніх потреб, підтримка самостійності	Сприяє партнерству та навчальній мотивації	Дистанція, зниження вимогливості
Медичний працівник	Уважне ставлення до емоційного стану пацієнта, підтримка	Підвищує довіру та якість допомоги	Відчуження, втрата об'єктивності
Соціальний працівник	Розуміння складних життєвих обставин, підтримка та захист інтересів	Покращує ефективність соціальної допомоги	Емоційне виснаження
Юрист	Розуміння позиції та переживань клієнта без втрати об'єктивності	Сприяє ефективній комунікації та аналізу справи	Упередженість
Керівник	Розуміння емоційного стану працівників, регулювання взаємодії в колективі	Покращує клімат у колективі та управлінські рішення	Конфлікти або складність у прийнятті рішень

Таким чином, в усіх допомагаючих професіях емпатія виконує подвійну функцію: з одного боку, вона забезпечує людяність професійної взаємодії, а з іншого — підвищує її ефективність. Вона сприяє точнішому розумінню ситуації, зменшує комунікативні бар'єри, допомагає попереджати конфлікти та зміцнює довіру між фахівцем і людиною, яка звертається по допомогу. Проте для кожної професії існує своя оптимальна форма емпатійності. Там, де потрібна швидкість і висока відповідальність, емпатія є більш стриманою і функціонально спрямованою. Там, де діяльність пов'язана з тривалим супроводом, розвитком або психотерапевтичним впливом, вона набуває більшої глибини і тривалості.

У сучасному освітньому просторі особливу увагу привертає проблема емпатії у професійній взаємодії педагогічного персоналу та батьків. Це пояснюється тим, що якість спілкування між цими сторонами значною мірою впливає на успішність навчання, психологічний комфорт дітей і узгодженість виховних впливів [24;33]. В умовах освітніх змін зростає потреба не лише в оновленні змісту навчання, а й у вдосконаленні форм комунікації між усіма учасниками освітнього процесу. К. Петрик і М. Кононенко зазначають, що в період упровадження освітніх реформ особливої уваги потребують комунікаційні стратегії, спрямовані на розвиток емпатії, взаємоповаги та спільної відповідальності за результати навчання [24, с. 145]. На думку дослідниць, така взаємодія має бути не випадковою чи епізодичною, а системною, із використанням регулярних консультацій, індивідуальних зустрічей, спільних проєктів та інтерактивних заходів. Саме такі форми роботи дають можливість краще враховувати потреби кожної сім'ї, її труднощі, запити та очікування.

Разом із тим наукове осмислення емпатії у цій сфері залишається неоднозначним. Це зумовлено тим, що в різних дослідженнях емпатію трактують по-різному: як моральну якість особистості, як професійну здатність педагога, як складову педагогічної культури або як умову ефективної комунікації. Така відмінність у підходах ускладнює вироблення єдиного уявлення про те, яким саме є зміст емпатії у взаємодії педагогічного персоналу та батьків. Унаслідок цього виникає суперечність між широким використанням поняття емпатії в наукових працях і недостатньою визначеністю його практичного змісту в реальних ситуаціях професійного спілкування. Водночас саме ця неоднозначність свідчить про багатовимірність явища: емпатія в такій взаємодії не може бути пояснена лише як емоційна реакція, оскільки вона включає також уміння слухати, визнавати позицію іншої сторони, враховувати її потреби, коректно доносити професійну інформацію та зменшувати напруження у спілкуванні.

Ще одна суперечність полягає в тому, що в теорії взаємодія між педагогами та батьками описується як партнерська, довірлива і рівноправна, але на практиці вона не завжди відповідає таким характеристикам. Досить часто спілкування має формальний характер і зводиться переважно до передачі інформації про успішність, дисципліну чи організаційні питання. За таких умов емоційний стан батьків, їхні хвилювання, сумніви, потреба в поясненні або підтримці нерідко залишаються поза належною увагою. Це свідчить про наявність розриву між проголошеними принципами гуманістичної освіти та повсякденною практикою професійної взаємодії. Звідси випливає, що розвиток емпатії у педагогічного персоналу повинен охоплювати не лише ставлення до дітей, а й культуру взаємодії з дорослими учасниками освітнього процесу.

О. Дубасенюк розглядає партнерську взаємодію як гуманістично орієнтований педагогічний процес або особистісний контакт суб'єктів освітньо-виховного процесу, результатом якого є взаємні позитивні зміни у поведінці, діяльності, якостях, відносинах та установках. Дослідниця підкреслює, що партнерську взаємодію доцільно розуміти як співробітництво. Завдяки цьому підходу відносини між педагогом та іншими учасниками освітнього процесу стають більш узгодженими, відкритими і продуктивними, що сприяє підвищенню ефективності спільної діяльності та досягненню поставлених цілей [27]. У такому контексті емпатію варто розглядати не як другорядну ознаку спілкування, а як важливу умову, що допомагає зрозуміти позицію іншої сторони, зменшити напруження у комунікації та створити атмосферу довіри.

Це розуміння доповнює Л. Куземко, яка визначає партнерську взаємодію як форму безпосереднього взаємовпливу автономних і рівноправних суб'єктів, орієнтованих на досягнення суспільно значущих цілей і задоволення спільних інтересів на основі довіри, взаєморозуміння, взаємопідтримки та взаємовідповідальності. На думку дослідниці, зміст партнерської взаємодії охоплює взаємне визнання інтересів сторін, спільну

діяльність, взаємозалежність, добровільність, відповідальність і прагнення до компромісу [31]. Такий підхід дає змогу розглядати емпатію не лише як емоційне співпереживання, а і як здатність свідомо враховувати інтереси іншого, бути готовим слухати, пояснювати, домовлятися і підтримувати. У цьому сенсі емпатія стає основою діалогічної культури, без якої партнерська взаємодія в освітньому середовищі залишається декларативною.

Педагог має дотримуватися професійної дистанції, але водночас залишатися відкритим до розуміння переживань батьків. Батьки, своєю чергою, очікують уваги до проблем своєї дитини, однак не завжди достатньо обізнані з особливостями організації освітнього процесу. Унаслідок цього можуть виникати непорозуміння, завищені очікування, взаємні претензії або недовіра. Саме в таких ситуаціях особливо помітною стає складність емпатійної взаємодії, оскільки вона вимагає не лише доброзичливого ставлення, а й добре розвинених комунікативних умінь, терпіння, самоконтролю та готовності до діалогу.

Окремо слід враховувати і те, що у взаємодії педагогічного персоналу та батьків можуть стикатися різні системи цінностей, різні уявлення про виховання та різні стилі комунікації. Педагоги зазвичай орієнтуються на нормативні вимоги, освітні стандарти, професійні правила та організаційні обмеження [24;33]. Батьки ж частіше виходять із потреб власної дитини, її індивідуальних труднощів і власного життєвого досвіду. Через це виникає ще одна суперечність: необхідність діяти в межах професійних вимог поєднується з потребою гнучко реагувати на конкретні життєві обставини дитини та її родини. Подолання такої суперечності можливе лише тоді, коли обидві сторони готові до відкритого обговорення, взаємного слухання та спільного пошуку рішень.

Отже, специфіка емпатії серед представників різних професій полягає в тому, що вона визначається не лише індивідуальними рисами особистості, а й змістом професійної діяльності, типом професійних завдань,

особливостями об'єкта праці та характером міжособистісної взаємодії становлення фахівця в сучасному суспільстві.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто теоретичні основи дослідження емпатії як складного психологічного феномену. Встановлено, що емпатія є багатокомпонентним явищем, яке охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий аспекти. Вона виявляється у здатності людини розуміти емоційний стан іншого, співпереживати, приймати його позицію та надавати підтримку.

Аналіз наукових підходів показав, що емпатія має важливе значення у професійній діяльності представників соціономічних професій, зокрема педагогів, психологів, соціальних працівників, медичних працівників, керівників та інших фахівців, діяльність яких пов'язана з міжособистісною взаємодією. Особливе значення емпатія має в освітньому середовищі, оскільки сприяє налагодженню довірливих взаємин, попередженню конфліктів, створенню психологічно безпечної атмосфери та ефективній взаємодії між педагогами, учнями і батьками.

Отже, емпатія є важливою особистісною та професійною якістю, яка забезпечує ефективність спілкування, взаєморозуміння і підтримку в системі міжособистісних відносин.

РОЗДІЛ 2

КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ З ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ПЕДАГОГІЧНОГО ПЕРСОНАЛУ ЛІЦЕЮ ТА БАТЬКІВ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

2.1. Організація та програма емпіричного дослідження педагогічного персоналу ліцею та батьків здобувачів освіти

Емпіричне дослідження психологічних особливостей емпатії було проведено на базі Володарського ліцею імені В. П. Мельника. До складу досліджуваної вибірки увійшли вчителі початкових класів, учителі старших класів, асистенти вчителів, практичний психолог, соціальний педагог та обслуговуючий персонал. Окрему, але не менш важливу складову освітнього середовища становлять батьки здобувачів освіти, які є постійними учасниками комунікації зі школою та безпосередньо впливають на емоційний клімат взаємодії в системі «дитина – родина – заклад освіти».

Метою констатувального етапу стало виявлення рівня емпатії педагогічного персоналу ліцею та батьків здобувачів освіти, визначення структури емпатійних проявів у різних групах респондентів, а також встановлення тих компонентів емпатії, які потребують подальшого розвитку в межах формувального експерименту. Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання: організувати анонімний збір даних за допомогою Google Форми; здійснити психодіагностику за двома взаємодоповнювальними методиками; обчислити середні показники; проаналізувати відмінності між професійними категоріями працівників ліцею та групою батьків; встановити стартові відмінності між експериментальною та контрольною групами.

Загальна вибірка становила 50 осіб. До складу учасників увійшли 20 працівників ліцею та 30 батьків здобувачів освіти. Така структура вибірки дала можливість одночасно розглянути емпатію як професійно значущу

якість працівників закладу освіти і як важливу умову батьківської взаємодії зі школою. Вибірка була поділена на експериментальну та контрольну групи по 25 осіб у кожній.

Результати розподілу вибірки наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Склад вибірки учасників дослідження

Категорія учасників	Загальна кількість, осіб	Експериментальна група	Контрольна група
Вчителі початкових класів	5	2	3
Вчителі старших класів	6	3	3
Асистенти вчителів	3	2	1
Практичний психолог	1	1	0
Соціальний педагог	1	0	1
Обслуговуючий персонал	4	2	2
Батьки здобувачів освіти	30	15	15

У кожній групі було по 25 учасників, що забезпечувало можливість коректного порівняння результатів до і після формувального впливу. Найбільш чисельною частиною вибірки закономірно стала група батьків здобувачів освіти, що відповідає реальній структурі освітнього середовища. Серед працівників ліцею найбільш представленими були вчителі старших класів і вчителі початкових класів, що дозволило порівнювати особливості емпатії в умовах роботи з різновіковими учнівськими групами. Окреме включення асистентів вчителів, практичного психолога, соціального педагога й обслуговуючого персоналу дало змогу розширити предмет аналізу й розглядати емпатію як характеристику не лише безпосередньо педагогічної, а всього шкільного середовища.

Емпіричне дослідження було організовано як послідовна система взаємопов'язаних етапів, кожен з яких виконував окрему функцію в досягненні загальної мети дослідження. Першим був підготовчий етап. На цьому етапі ми здійснювали формування вибірки респондентів, до складу якої були включені представники педагогічного персоналу Володарського ліцею ім. В. П. Мельника та батьки здобувачів освіти. Одночасно проводилася організаційна робота, пов'язана з адаптацією психодіагностичного інструментарію до електронного формату. Зміст обох методик було переведено у формат Google Форм, що забезпечило єдину структуру подання інструкцій, стандартизовану послідовність запитань та зручність збору відповідей. Крім того, на підготовчому етапі респондентам надавалися пояснення щодо мети дослідження, умов анонімності, добровільності участі та правил заповнення електронних форм.

Другим був констатувальний етап, у межах якого здійснювалася первинна психодіагностика рівня емпатії. На цьому етапі всі учасники дослідження проходили онлайн-опитування за двома методиками — опитувальником М. Девіса «Індекс міжособистісної реактивності» та тестом на визначення емпатії Л. Журавльової. Метою цього етапу було отримання вихідних емпіричних даних про особливості когнітивної, емоційної та поведінкової складових емпатії у різних категорій респондентів. Саме констатувальний етап дозволив визначити стартовий рівень розвитку емпатії, виявити сильні й проблемні сторони емпатійного реагування, а також встановити відмінності між педагогічним персоналом ліцею та батьками здобувачів освіти.

Третім був аналітичний етап дослідження. Його зміст полягав в опрацюванні результатів первинної діагностики та виявленні основних закономірностей у структурі емпатії досліджуваних груп. На цьому етапі здійснювався розрахунок середніх показників за кожною із використаних методик, зіставлялися результати окремих категорій учасників, аналізувалися співвідношення між конструктивними проявами емпатії та

показниками емоційного напруження. Аналітичний етап мав принципове значення, оскільки саме на основі узагальнення та інтерпретації первинних даних було визначено зміст подальшої формувальної роботи. Отримані результати дали можливість встановити, які компоненти емпатії є достатньо сформованими, а які потребують спеціального розвитку, зокрема в аспекті децентрації, емпатійної турботи, поведінкового сприяння та зниження особистого дистресу.

Четвертим став формувальний етап дослідження. Він передбачав реалізацію спеціально розробленої програми розвитку емпатії в експериментальній групі. Основним змістом цього етапу була цілеспрямована психологічна робота, спрямована на поглиблення здатності учасників до розуміння емоційного стану іншої людини, прийняття її позиції, виявлення підтримувального ставлення та переходу від внутрішнього співчуття до конструктивної взаємодії. У межах формувального етапу застосовувалися вправи на розвиток децентрації, навичок емпатійного слухання, емоційної самосвідомості, саморегуляції та партнерської комунікації. Формувальна робота здійснювалася з урахуванням специфіки двох груп учасників — педагогічного персоналу ліцею та батьків здобувачів освіти, що дало змогу орієнтувати зміст програми на реальні труднощі їхньої взаємодії.

П'ятим, завершальним етапом став контрольний етап дослідження. На цьому етапі проводилася повторна психодіагностика за тими самими методиками, що використовувалися на констатувальному етапі. Основне завдання контрольного етапу полягало у виявленні змін, які відбулися в структурі емпатії після реалізації формувальної програми. Повторне опитування дало можливість зіставити вихідні та підсумкові показники, встановити характер динаміки у експериментальній і контрольній групах та оцінити результативність здійсненого психологічного впливу. Саме на цьому етапі було визначено, чи відбулося підвищення рівня емпатії,

посилення її конструктивних складових, а також зниження показників особистого дистресу й емоційної напруги у взаємодії.

2.2. Психодіагностичні методики дослідження педагогічного персоналу ліцею та батьків здобувачів освіти

Для вивчення емпатії було використано дві взаємодоповнювальні психодіагностичні методики: опитувальник М. Девіса «Індекс міжособистісної реактивності» та тест на визначення емпатії Л. Журавльової. Застосування саме цих методик дозволило охопити як внутрішню психологічну структуру емпатії, так і її поведінкові прояви в умовних життєвих ситуаціях, що наближені до реального міжособистісного вибору.

Опитувальник М. Девіса складався з 28 тверджень, кожне з яких оцінювалося за п'ятибальною шкалою (Додаток А). За цією методикою було визначено чотири базові субшкали: децентрація, фантазія, емпатійна турбота та особистий дистрес. Децентрація відображає здатність поставити себе на місце іншої людини, побачити ситуацію з її позиції, прийняти іншу точку зору. Фантазія фіксує схильність до емоційно-уявного включення в переживання інших, часто через художні образи або уявні сценарії. Емпатійна турбота характеризує співчуття, тепле ставлення до іншого, готовність підтримати й допомогти. Особистий дистрес виявляє рівень внутрішнього емоційного напруження, яке виникає в суб'єкта під час зіткнення з чужими труднощами чи стражданням. Ця шкала має особливе значення, оскільки високі її показники можуть свідчити не про зрілу емпатію, а про емоційну вразливість, яка ускладнює конструктивну взаємодію.

Тест Л. Журавльової був спрямований на визначення інтегрального рівня емпатії та типу емпатійного реагування (Додаток Б). Респондентам пропонувалися життєві ситуації, в яких необхідно було обрати один із

варіантів поведінки або сформулювати власну відповідь. Зміст відповідей співвідносився з сімома шкалами: антиемпатія, індиферентність, співпереживання, співчуття, внутрішнє сприяння, реальне сприяння не на шкоду собі, реальне сприяння на шкоду собі. Для кожної шкали використовувалися визначені вагові коефіцієнти, після чого обчислювався інтегральний емпатійний бал.

У межах дослідження основним способом опрацювання результатів був розрахунок середніх показників. Такий підхід відповідав завданню зіставлення різних груп за рівнем та структурою емпатії. Для методики М. Девіса розраховувалися середні показники за кожною субшкалою, а також узагальнений показник соціально спрямованої емпатії, що визначався на підставі трьох конструктивних складових — децентрації, фантазії й емпатійної турботи. Для тесту Л. Журавльової визначався середній інтегральний бал за групами, а також фіксувався домінуючий тип реагування, який виявлявся найбільш характерним для певної категорії респондентів.

2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту щодо рівня емпатії педагогічного персоналу ліцею та батьків здобувачів освіти

Перший напрям аналізу результатів констатувального експерименту стосувався показників за методикою М. Девіса. Це дозволило простежити, які компоненти емпатії виражені більшою мірою в різних групах учасників, а також встановити співвідношення між соціально спрямованою емпатією та особистим дистресом.

Отримані результати діагностики представлено в таблиці 2.2 та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.2

**Середні показники емпатії за методикою М. Девіса на
констатувальному етапі**

Категорія учасників	PT — децентрація	FS — фантазія	EC — емпатійна турбота	PD — особистий дистрес	Узагальнений показник соціально спрямованої емпатії
Вчителі початкових класів	4,10	3,72	4,24	2,98	4,02
Вчителі старших класів	3,89	3,36	3,92	2,83	3,72
Асистенти вчителів	4,02	3,47	4,18	3,19	3,89
Практичний психолог і соціальний педагог	4,38	3,88	4,46	2,66	4,24
Обслуговуючий персонал	3,16	2,68	3,40	2,36	3,08
Батьки здобувачів освіти	3,67	3,18	3,98	3,22	3,61

Згідно з таблицею 2.2, найбільш високі показники децентрації та емпатійної турботи продемонстрували практичний психолог і соціальний педагог. Ця група також мала найвищий узагальнений показник соціально спрямованої емпатії та найнижчий особистий дистрес, що свідчить про професійно зрілу форму емпатії, де емоційна чутливість поєднується із самоконтролем. Вчителі початкових класів також характеризувалися високими показниками децентрації та емпатійної турботи.

У вчителів старших класів узагальнений показник соціально спрямованої емпатії виявився дещо нижчим, ніж у педагогів початкової ланки. При цьому показник децентрації залишався відносно високим, тоді як фантазія та емпатійна турбота були менш вираженими. Це дає підстави стверджувати, що для цієї категорії респондентів характерніші раціонально-когнітивні форми емпатії, ніж безпосередньо емоційні. Така структура є достатньо функціональною, але може знижувати теплоту й емоційну включеність у взаємодії з батьками в ситуаціях високої напруги.

Асистенти вчителів продемонстрували високий рівень емпатійної турботи, однак водночас і підвищений показник особистого дистресу.

Батьки здобувачів освіти характеризувалися достатньо високим рівнем емпатійної турботи й середніми показниками децентрації та фантазії. Водночас саме в цій групі було зафіксовано найвищий особистий дистрес.

З метою наочності результати представлені на рисунку 2.1.

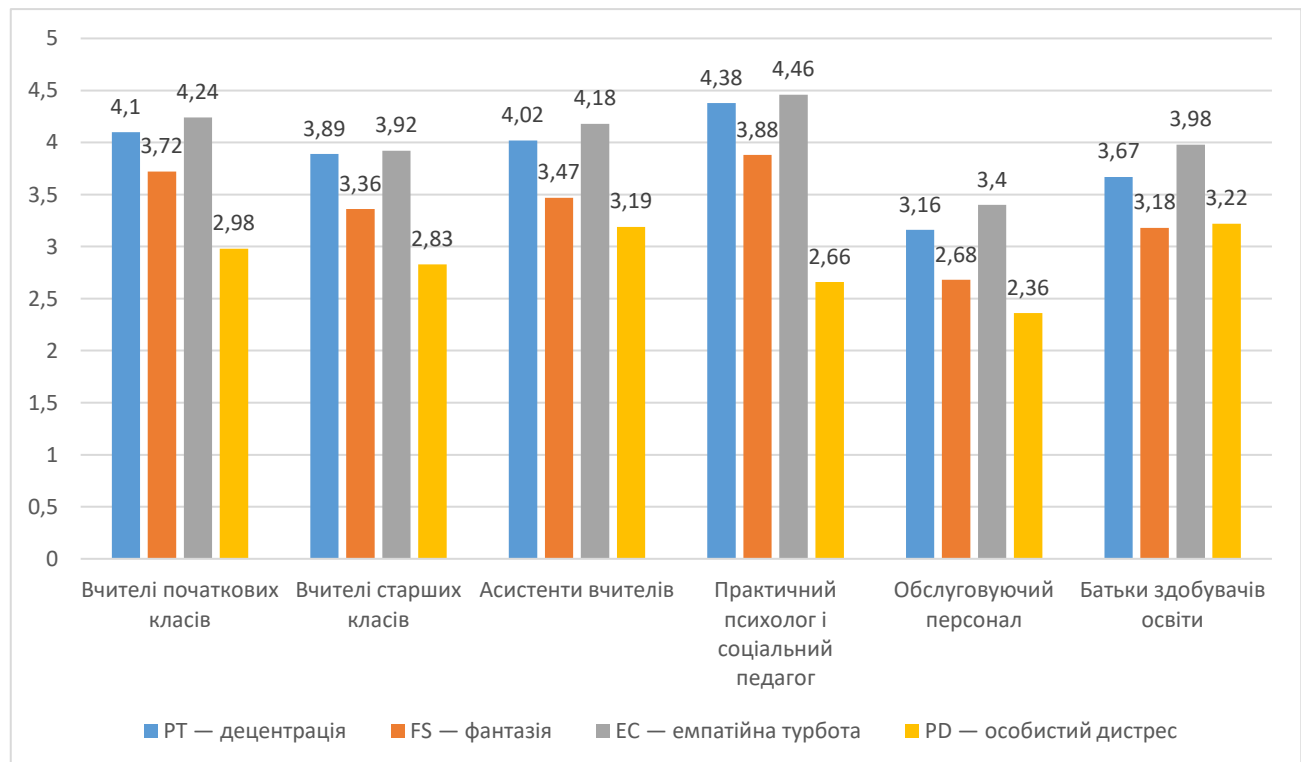


Рис.2.1. Порівняльна характеристика показників емпатії (PT, FS, EC, PD) у різних групах респондентів

Аналіз результатів, наведених на рисунку 2.1, свідчить про те, що структура емпатії у різних категорій учасників дослідження є неоднорідною, а рівень її вираженості суттєво залежить від характеру професійної діяльності та специфіки повсякденної міжособистісної взаємодії. Загалом найвищі показники соціально спрямованої емпатії виявлено у практичного психолога і соціального педагога, а також у вчителів початкових класів, тоді як найнижчі значення зафіксовано в обслуговуючого персоналу. Батьки здобувачів освіти й асистенти вчителів займають проміжне положення, однак їхні результати мають власну специфіку, насамперед через поєднання достатньо високої емпатійної чутливості з підвищеним рівнем особистого дистресу.

Найвищий показник децентрації спостерігається у практичного психолога і соціального педагога - 4,38 бала. Це свідчить про найбільш виражену здатність цієї категорії респондентів ставити себе на місце іншої людини, розуміти її позицію, бачити ситуацію з різних точок зору та враховувати внутрішню логіку переживань співрозмовника. Такі дані є закономірними, оскільки професійна діяльність цих фахівців безпосередньо пов'язана з необхідністю глибокого розуміння емоційного стану інших людей, аналізу міжособистісних труднощів і побудови допомагальної взаємодії. Високі значення децентрації також виявлено у вчителів початкових класів - 4,10 бала та асистентів вчителів - 4,02 бала. Це вказує на добре розвинену здатність до прийняття перспективи іншого, що є особливо важливим у роботі з дітьми молодшого шкільного віку та в умовах індивідуалізованого супроводу дитини. У вчителів старших класів показник децентрації дещо нижчий - 3,89 бала, проте все одно перебуває на достатньо високому рівні, що свідчить про сформовану, хоча і більш стриману, схильність до розуміння позиції іншого. У батьків здобувачів освіти цей показник становить 3,67 бала, що вказує на помірно виражену здатність до зміни перспективи. Найнижчий результат має обслуговуючий персонал -

3,16 бала, що свідчить про менш виражену схильність до когнітивного прийняття позиції іншої людини.

Показник фантазії, який відображає здатність до уявного співпереживання, емоційного включення у переживання інших через образи, життєві ситуації або уявні сценарії, також виявився найвищим у практичного психолога і соціального педагога -3,88 бала. Це означає, що представники цієї категорії мають добре розвинену здатність уявно проживати внутрішній стан іншої людини, що є важливою передумовою професійної допомоги. Досить високий показник фантазії мають і вчителі початкових класів - 3,72 бала, що можна пояснити більшою емоційною включеністю в дитячий світ, образне мислення молодших школярів та необхідність педагогічної чутливості до емоційних реакцій дітей. Асистенти вчителів мають показник 3,47 бала, а вчителі старших класів - 3,36 бала, що свідчить про середньо-високий рівень цієї складової емпатії. У батьків здобувачів освіти показник фантазії становить 3,18 бала, що вказує на достатній, але менш виражений рівень уявного співпереживання. Найнижче значення знову виявлено в обслуговуючого персоналу - 2,68 бала, що дозволяє говорити про нижчу емоційно-образну включеність у стан іншої людини.

Найбільш показовою є шкала емпатійної турботи, оскільки саме вона відображає тепле, співчутливе, підтримувальне ставлення до іншого. Найвищий результат і тут продемонстрували практичний психолог і соціальний педагог - 4,46 бала. Це дає змогу говорити про дуже високий рівень емоційної орієнтації на підтримку іншої людини, готовність до співчуття й гуманістичне ставлення у взаємодії. Високі показники емпатійної турботи виявлено також у вчителів початкових класів - 4,24 бала та асистентів вчителів - 4,18 бала. Це підтверджує, що ці категорії працівників характеризуються значною емоційною чутливістю, уважністю до переживань інших і прагненням до підтримки. У вчителів старших класів показник емпатійної турботи становить 3,92 бала, тобто теж залишається

високим, хоча порівняно з учителями початкової школи є менш вираженим. У батьків здобувачів освіти ця шкала має значення 3,98 бала, що свідчить про досить сильне співчутливе ставлення до інших, передусім до дітей та близького соціального оточення. Найнижчий результат належить обслуговуючому персоналу - 3,40 бала, що вказує на середній рівень емпатійної турботи.

Особливої уваги потребує шкала особистого дистресу, яка відображає не зрілу емпатію як таку, а рівень внутрішнього емоційного напруження, що виникає у відповідь на складні переживання інших. Найвищий показник за цією шкалою мають батьки здобувачів освіти - 3,22 бала. Це означає, що, стикаючись із труднощами, переживаннями або проблемами інших, вони частіше відчують особистісне напруження, тривогу, розгубленість або внутрішній дискомфорт. Подібна тенденція може ускладнювати конструктивну взаємодію з педагогами, оскільки емоційна залученість у поєднанні з підвищеним дистресом нерідко призводить до суб'єктивно загостреного сприймання шкільних ситуацій. Досить високий показник особистого дистресу мають також асистенти вчителів - 3,19 бала. Це свідчить про те, що, попри високий рівень емпатійної турботи, вони є більш уразливими до емоційного перевантаження. У вчителів початкових класів особистий дистрес становить 2,98 бала, тобто перебуває на межі середнього і підвищеного рівня. У вчителів старших класів цей показник нижчий - 2,83 бала, що дозволяє говорити про більш стриманий і менш емоційно виснажливий характер реагування. Найнижчий особистий дистрес зафіксовано в практичного психолога і соціального педагога - 2,66 бала та в обслуговуючого персоналу - 2,36 бала. Проте якщо у першому випадку низький дистрес поєднується з високими показниками інших емпатійних складових і свідчить про зрілу врівноважену емпатію, то в другому випадку він радше відображає загалом нижчий рівень емоційної включеності.

Узагальнений показник соціально спрямованої емпатії дає можливість інтегрально оцінити рівень конструктивної емпатійності в кожній групі.

Найвищий результат мають практичний психолог і соціальний педагог — 4,24 бала. Це свідчить про найбільш сформовану структуру емпатії, де поєднуються здатність до прийняття позиції іншого, уявне співпереживання, емоційна турбота і відносно низький рівень дистресу. Другу позицію займають вчителі початкових класів — 4,02 бала, що вказує на високий рівень соціально спрямованої емпатії та значну готовність до підтримувальної взаємодії. Асистенти вчителів мають показник 3,89 бала, тобто теж демонструють достатньо високий емпатійний потенціал, однак він супроводжується підвищеною внутрішньою напругою. У вчителів старших класів узагальнений показник становить 3,72 бала, що свідчить про добрий, але більш раціоналізований і менш емоційно насичений характер емпатії. Батьки здобувачів освіти мають показник 3,61 бала, тобто перебувають на рівні помірно вираженої соціально спрямованої емпатії. Найнижчий узагальнений результат характерний для обслуговуючого персоналу — 3,08 бала, що дозволяє говорити про менш виражену загальну емпатійність порівняно з іншими групами.

Другий етап аналізу передбачав оцінку інтегрального рівня емпатії та визначення типів емпатійного реагування за тестом Л. Журавльової, результати якого узагальнено в таблиці 2.3 та на рисунку 2.2.

Таблиця 2.2

Показники інтегральної емпатії за тестом Л. Журавльової на констатувальному етапі

Категорія учасників	Середній інтегральний бал
Вчителі початкових класів	38,8
Вчителі старших класів	36,2
Асистенти вчителів	37,9
Практичний психолог і соціальний педагог	42,0
Обслуговуючий персонал	24,3
Батьки здобувачів освіти	31,4

Згідно з таблицею 2.2, більшість професійних груп педагогічного середовища продемонстрували високий рівень інтегральної емпатії. Найвищі значення зафіксовано у практичного психолога й соціального педагога. Домінування типу реагування «реальне сприяння не на шкоду собі» свідчить про здатність цієї групи до зрілої, конструктивної допомоги, що не супроводжується надмірним самовиснаженням. Подібна спрямованість виявилася також у вчителів початкових класів, які, окрім високого рівня співчуття, були готові переходити до реальної підтримувальної дії.

Вчителі старших класів частіше демонстрували внутрішнє сприяння, тобто моральну готовність підтримати, зрозуміти, порадити, однак не завжди переходили до активної допомоги. Такий профіль узгоджується з даними попередньої методики, де у цієї групи вищою була когнітивна складова емпатії, ніж емоційно-поведінкова. У батьків здобувачів освіти інтегральний показник перебував у межах середнього рівня, а домінантним типом реагування було внутрішнє сприяння.

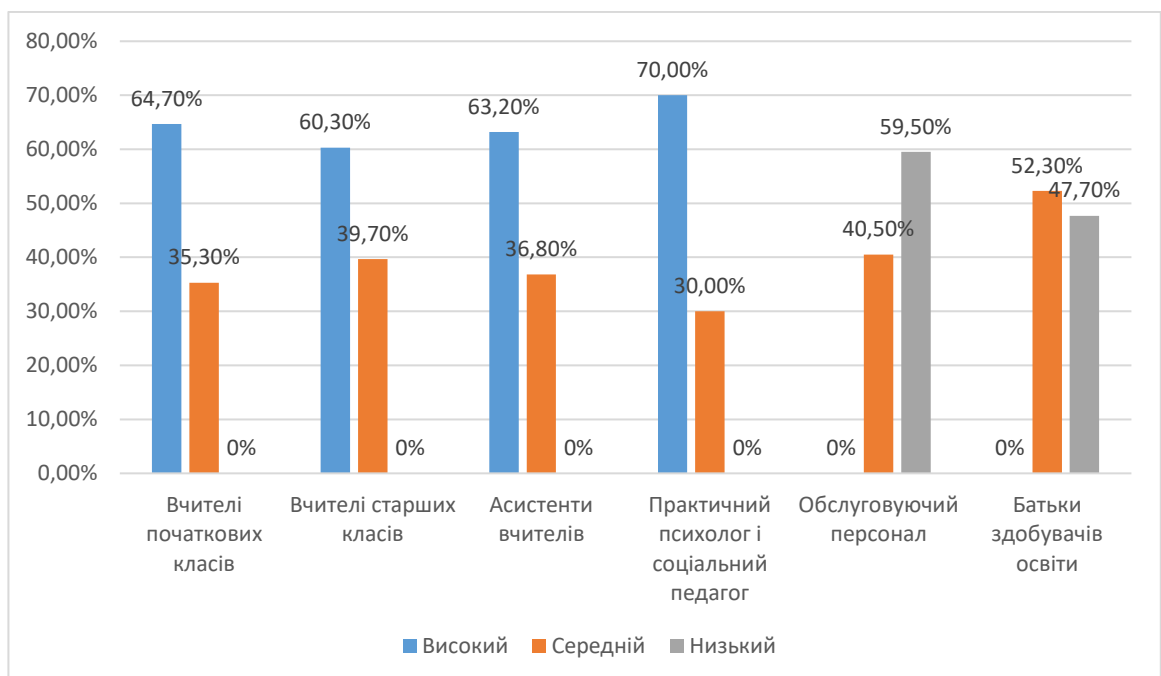


Рис.2.2. Розподіл рівнів емпатії у різних категорій учасників дослідження

Отримані дані свідчать про домінування високого рівня емпатії серед педагогічних працівників. Зокрема, найвищий показник зафіксовано у практичного психолога та соціального педагога — 70,0 %, що свідчить про високий рівень сформованості емпатійних якостей, необхідних для ефективної професійної взаємодії, розуміння емоційного стану інших та надання психологічної підтримки. Вчителі початкових класів (64,7 %) та асистенти вчителів (63,2 %) також демонструють високі показники емпатії, що є закономірним з огляду на специфіку їхньої професійної діяльності, яка передбачає постійний емоційний контакт з дітьми та необхідність чутливого реагування на їхні потреби.

Вчителі старших класів мають дещо нижчий, але все ж високий рівень емпатії (60,3 %), що може свідчити про більш раціоналізований стиль професійної взаємодії, в якому емпатійність поєднується з орієнтацією на навчальні результати та дисципліну. Водночас у всіх зазначених педагогічних категоріях відсутній низький рівень емпатії, що підтверджує достатньо високий рівень психологічної готовності до взаємодії з учнями та батьками.

У групі батьків здобувачів освіти домінує середній рівень емпатії — 52,3 %, що вказує на наявність емпатійних тенденцій, однак їхня сформованість є нестійкою та залежить від конкретних життєвих ситуацій. Водночас значна частка низького рівня (47,7 %) свідчить про труднощі у прояві емпатійних реакцій, особливо в умовах емоційно напруженої взаємодії з педагогами або в ситуаціях, що стосуються власної дитини.

Найменш сприятлива ситуація спостерігається серед обслуговуючого персоналу, де високий рівень емпатії відсутній, а більшість респондентів демонструє низький рівень (59,5 %). Це може бути пов'язано з меншою включеністю у глибоку міжособистісну взаємодію в межах професійної діяльності та відсутністю спеціально сформованих навичок емпатійного реагування. Середній рівень у цій групі становить 40,5 %, що свідчить про часткову наявність емпатійних проявів, однак їх недостатню вираженість.

Для перевірки початкової однорідності експериментальної та контрольної груп було здійснено порівняння їхніх середніх показників на констатувальному етапі. Результати наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Порівняльні показники експериментальної та контрольної груп на констатувальному етапі

Група	Узагальнений показник соціально спрямованої емпатії за М. Девісом	Особистий дистрес за М. Девісом	Інтегральний бал за Л. Журавльовою
Працівники ліцею, експериментальна група	3,82	2,93	36,9
Працівники ліцею, контрольна група	3,80	2,88	36,5
Батьки, експериментальна група	3,60	3,24	31,6
Батьки, контрольна група	3,58	3,20	31,2

Аналіз таблиці 2.3 показує, що експериментальна та контрольна групи не мали суттєвих відмінностей за вихідними показниками. У групі працівників ліцею різниця між ними була мінімальною як за узагальненим показником соціально спрямованої емпатії, так і за показником особистого дистресу. Подібна картина спостерігалася і в групі батьків. Це дає підстави вважати, що подальші зміни, які будуть зафіксовані після реалізації формувальної програми, можна пов'язувати саме з організованим психологічним впливом, а не з початковою нерівномірністю вибірки.

Узагальнюючи результати констатувального експерименту, слід зазначити, що педагогічний персонал ліцею в цілому продемонстрував вищий рівень емпатії, ніж батьки здобувачів освіти. Найбільш розвиненими

складовими виявилися децентрація та емпатійна турбота, тоді як особистий дистрес був відносно вищим у батьків та асистентів вчителів.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було організовано та проведено емпіричне дослідження рівня емпатії педагогічного персоналу ліцею та батьків здобувачів освіти. Для дослідження використано психодіагностичні методики М. Девіса та Л. Журавльової, що дало змогу визначити особливості прояву різних компонентів емпатії.

Результати констатувального експерименту показали, що рівень і структура емпатії залежать від професійної ролі, характеру діяльності та ступеня залученості до взаємодії з дітьми. Найвищі показники емпатії виявлено у практичного психолога, соціального педагога та вчителів початкових класів, що пояснюється специфікою їхньої професійної діяльності. У батьків здобувачів освіти та асистентів учителів було виявлено підвищений рівень особистого дистресу, що свідчить про значну емоційну включеність і потребу в розвитку навичок саморегуляції.

Отже, результати дослідження підтвердили, що емпатія має різний рівень прояву у представників різних груп освітнього середовища, а її розвиток потребує цілеспрямованої психологічної роботи.

РОЗДІЛ 3

ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ З РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ ПЕДАГОГІЧНОГО ПЕРСОНАЛУ ЛІЦЕЮ ТА БАТЬКІВ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

3.1. Розробка та обґрунтування програми розвитку емпатії педагогічного персоналу ліцею та батьків здобувачів освіти

Результати констатувального експерименту засвідчили, що в освітньому середовищі ліцею наявний достатній емпатійний потенціал, але його структура в різних групах істотно відрізняється. У частини педагогічного персоналу емпатія вже мала досить зрілий характер, проте в окремих професійних категоріях, зокрема в асистентів вчителів, поєднувалася з підвищеним особистим дистресом. У батьків же виявилася суперечлива комбінація достатньо високої емпатійної турботи з недостатньо вираженою децентрацією та підвищеним емоційним напруженням.

На цій основі ми розробили програму розвитку емпатії для педагогічного персоналу ліцею та батьків здобувачів освіти, яка була побудована як інтегрована система психологічного впливу, що охоплювала окрему роботу з працівниками ліцею, окрему роботу з батьками та спільні заняття. Така структура була зумовлена тим, що односторонній розвиток емпатійних умінь не забезпечив би істотних змін у реальній взаємодії, оскільки зміна стилю спілкування лише однієї сторони за збереження попередніх комунікативних патернів іншої не дозволяє сформувати повноцінну партнерську модель взаємодії. Саме тому програма була орієнтована на двобічний розвиток децентрації, емоційної самосвідомості, підтримувального слухання та навичок конструктивного реагування.

Програма тривала вісім тижнів і включала вісім основних занять, які проводилися один раз на тиждень. Кожне заняття мало практико-

орієнтований характер і містило елементи міні-лекції, обговорення, психотехнічних вправ, рольового програвання типових шкільних ситуацій та рефлексивного узагальнення.

Структуру програми подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Зміст програми розвитку емпатії педагогічного персоналу ліцею та батьків здобувачів освіти

№ модуля	Назва модуля	Основний зміст	Цільовий психологічний ефект
1	Усвідомлення значення емпатії	Розкриття ролі емпатії у взаємодії «педагоги – батьки – діти», усвідомлення власних труднощів комунікації	Формування мотивації до змін
2	Емоційна самосвідомість	Розпізнавання власних емоцій, відмежування співпереживання від емоційного злиття	Зниження неусвідомлених афективних реакцій
3	Децентрація	Вправи на прийняття позиції іншої людини, аналіз подій з різних точок зору	Розвиток когнітивного компонента емпатії
4	Емпатійне слухання	Техніки активного слухання, перефразування, уточнення, вербалізація емоцій	Посилення якості міжособистісного діалогу
5	Саморегуляція в складних ситуаціях	Прийоми стабілізації, зменшення дистресу, профілактика емоційного перенапруження	Зниження особистого дистресу
6	Емпатія в конфлікті	Рольові моделі розв'язання типових шкільних конфліктів	Розвиток конструктивних форм реагування
7	Підтримка без тиску	Формування навичок допомоги без звинувачення, контролю та емоційного тиску	Посилення емпатійної турботи

Продовження таблиці 3.1

8	Перенесення у практику	Узагальнення досвіду, особистий план підтримання емпатійної взаємодії	Закріплення набутого стилю спілкування
---	------------------------	---	--

Згідно з даними таблиці 3.1, програма була побудована за принципом послідовного переходу від усвідомлення проблеми до закріплення нового стилю взаємодії. На початковому етапі учасники осмислювали значення емпатії та визначали власні труднощі, після чого переходили до глибшої роботи з емоційною самосвідомістю та децентрацією. Подальші модулі були спрямовані на практичне опрацювання навичок емпатійного слухання, зниження рівня особистого дистресу, формування конструктивних способів реагування в конфліктних ситуаціях і розвиток підтримувальної поведінки. Завершальний модуль мав інтеграційний характер і був спрямований на перенесення сформованих умінь у повсякденну шкільну взаємодію.

З метою оптимізації організації формувального впливу було розроблено календарно-змістову структуру занять, яку подано в таблиці 3.2.

*Таблиця 3.2***Календарно-змістова організація формувального експерименту**

Тиждень	Формат роботи	Учасники	Основний акцент заняття
1	Спільна зустріч	Працівники ліцею та батьки	Усвідомлення проблеми й правил безпечної взаємодії
2	Окремі групи	Працівники / батьки	Власні емоції та типові реакції в напруженій комунікації
3	Окремі групи	Працівники / батьки	Вправи на прийняття позиції іншої сторони
4	Спільна зустріч	Працівники ліцею та батьки	Відпрацювання емпатійного слухання в діалозі
5	Окремі групи	Працівники / батьки	Саморегуляція й подолання дистресу

Продовження таблиці 3.2

6	Спільна зустріч	Працівники ліцею та батьки	Конфліктні сценарії шкільного життя
7	Окремі групи	Працівники / батьки	Практика підтримки без емоційного тиску
8	Спільна зустріч	Працівники ліцею та батьки	Підсумок, рефлексія, закріплення досвіду

Згідно з таблицею 3.2, програма поєднувала окрему і спільну роботу. Окремі заняття були необхідні для безпечного опрацювання внутрішньогрупових труднощів, які працівники ліцею та батьки переживають по-різному. Спільні заняття мали принципове значення для перенесення внутрішніх змін у простір реальної комунікації. Саме під час спільної роботи відбувалося відпрацювання навичок емпатійного слухання, децентрації та реагування в конфліктних ситуаціях. Такий підхід виявився методично виправданим, оскільки дозволяв поєднати психологічну безпеку з практичною спрямованістю.

Обґрунтування змісту програми спиралося на результати констатувального етапу. Підвищений особистий дистрес у батьків і частини працівників ліцею вимагав включення спеціального модуля саморегуляції. Відносно нижчі показники децентрації в окремих групах зумовили необхідність вправ на зміну перспективи. Домінування внутрішнього сприяння без переходу до реального конструктивного сприяння свідчило про важливість відпрацювання ситуацій, де співчуття трансформується в конкретну підтримувальну дію. У результаті програма була побудована не навколо абстрактних міркувань про гуманність, а навколо конкретних психологічних механізмів, які лежать в основі шкільної взаємодії.

Отже, формувальна програма мала комплексний характер і була спрямована на підвищення рівня емпатії, зниження дистресових реакцій та

покращення якості партнерської комунікації між педагогічним персоналом ліцею та батьками здобувачів освіти.

3.2. Аналіз результатів формувального експерименту щодо розвитку емпатії педагогічного персоналу ліцею та батьків здобувачів освіти

Після завершення програми розвитку емпатії було проведено повторну діагностику за тими самими методиками, що застосовувалися на констатувальному етапі. Це дозволило визначити динаміку показників і оцінити ефективність психологічного впливу. Першочергово аналізувалися зміни за методикою М. Девіса.

Результати повторного вимірювання представлено на рисунку 2.1.

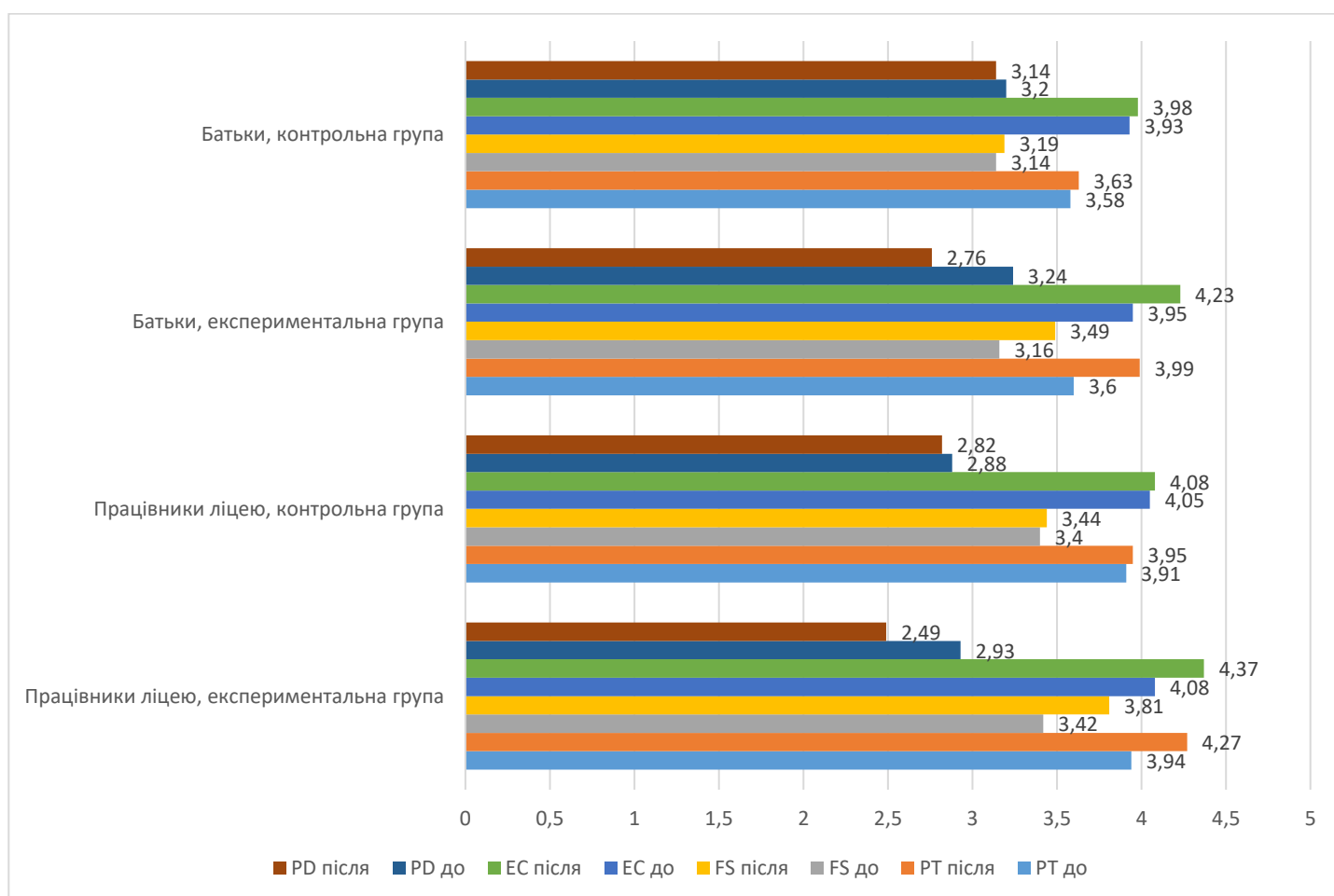


Рис.3.1. Динаміка показників емпатії за методикою М. Девіса до і після формувального експерименту

Відповідно до даних, представлених на рисунку 3.1, у працівників ліцею експериментальної групи зафіксовано виражену позитивну динаміку розвитку конструктивних компонентів емпатії. Найбільш суттєве зростання спостерігалось за показниками децентрації та фантазії, що свідчить про розширення здатності суб'єктів виходити за межі власної позиції, сприймати ситуацію з точки зору іншого та більш гнучко моделювати внутрішній світ співрозмовника. Підвищення рівня емпатійної турботи відображає посилення орієнтації на підтримку інших учасників освітнього процесу. Водночас зафіксовано помітне зниження показника особистого дистресу, що має принципове значення, оскільки вказує не лише на загальне зростання емпатійності, а й на її гармонізацію. Таким чином, працівники ліцею демонструють не просто підвищену чутливість, а її більш конструктивний і психологічно врівноважений характер.

У контрольній групі працівників суттєвих змін не виявлено: незначні варіації показників не вплинули на загальну структуру емпатії. Це дозволяє припустити, що виявлені позитивні зрушення в експериментальній групі є наслідком впровадження формувальної програми, а не результатом природної динаміки чи ефекту повторного тестування.

Аналогічна динаміка простежується і серед батьків. Після реалізації програми у батьків експериментальної групи спостерігається суттєве підвищення показників децентрації, фантазії та емпатійної турботи. Особливо значущим є одночасне зниження рівня особистого дистресу, що свідчить про формування здатності не лише до співпереживання, але й до ефективної емоційної саморегуляції. Це проявляється у більшій стійкості до напружених комунікативних ситуацій, зниженні дезорганізуючих емоційних реакцій та підвищенні здатності підтримувати конструктивний діалог. У контрольній групі батьків зміни мають невиражений характер і не зумовлюють істотних трансформацій у структурі емпатії.

З метою уточнення змін у поведінково-ситуативному аспекті було здійснено аналіз динаміки інтегрального показника емпатії за методикою Л. Журавльової. Отримані результати подано в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Динаміка інтегральної емпатії за тестом Л. Журавльової до і після
формульованого експерименту**

Група	Середній бал до	Середній бал після	Рівень до	Рівень після	Домінантний тип реагування після програми
Працівники ліцею, експериментальна група	36,9	42,8	Високий	Високий з наближенням до дуже високого	Реальне сприяння не на шкоду собі
Працівники ліцею, контрольна група	36,5	37,0	Високий	Високий	Внутрішнє сприяння
Батьки, експериментальна група	31,6	38,7	Середній	Високий	Внутрішнє сприяння / реальне сприяння не на шкоду собі
Батьки, контрольна група	31,2	32,0	Середній	Середній	Внутрішнє сприяння

Згідно з даними, наведеними в таблиці 3.3, в експериментальних групах спостерігалось суттєве зростання інтегрального показника емпатії. У працівників ліцею середнє значення підвищилось майже на шість балів, що свідчить про посилення конструктивної спрямованості їхніх емпатійних реакцій. Якщо на початку дослідження в частини учасників переважали співчуття та внутрішнє сприяння, то після реалізації програми більш вираженим став тип реагування «реальне сприяння не на шкоду собі». Це вказує на перехід до більш зрілої форми емпатії, у межах якої

співпереживання поєднується з активною підтримкою без надмірного емоційного виснаження.

У групі батьків експериментальної вибірки позитивна динаміка виявилася ще більш виразною, оскільки середній показник зріс із середнього до високого рівня. Практично це означає, що батьки стали частіше переходити від внутрішньої емоційної співучасті до готовності діяти конструктивно, взаємодіяти, домовлятися та брати участь у спільному розв'язанні проблем. При цьому домінуючий тип реагування змістився в напрямі поєднання внутрішнього сприяння та реального сприяння не на шкоду собі. Саме така комбінація є психологічно оптимальною для партнерської взаємодії зі школою, оскільки забезпечує збереження емоційної залученості без переходу в надмірний афект або конфронтацію.

У контрольних групах істотних змін не зафіксовано: їхні показники залишилися близькими до вихідних значень. Це додатково підтверджує, що позитивна динаміка в експериментальних групах була зумовлена саме реалізацією програми розвитку емпатії.

Отже, отримані результати свідчать про ефективність формувального впливу та його значущість для розвитку зрілої, конструктивної емпатії.

3.3. Методичні рекомендації педагогічним працівникам та батькам здобувачів освіти

Результати проведеного дослідження дають підстави сформулювати методичні рекомендації, спрямовані на підтримання та подальший розвиток емпатії у шкільному середовищі. Їхнє значення полягає в тому, що емпатія розглядається не як випадкова індивідуальна риса окремої людини, а як психологічна основа стійкого, безпечного й продуктивного освітнього простору.

Педагогічним працівникам доцільно насамперед підтримувати розвиток децентрації як щоденної професійної навички. Практично це

означає звичку перед відповіддю на претензію, тривогу або емоційне звернення батьків внутрішньо реконструювати їхню позицію: що саме вони зараз відчувають, чого бояться, що намагаються захистити. Така внутрішня робота не означає автоматичної згоди з позицією батьків, але вона істотно знижує ризик реактивної, оборонної, формально-рольової відповіді. У роботі з дітьми й батьками особливо ефективною виявляється практика короткої рефлексивної паузи, коли педагог перед тим, як оцінювати чи пояснювати, спочатку уточнює, що саме переживає інша сторона.

Для вчителів початкових класів методично виправданою є підтримка високого рівня емпатійної турботи при одночасному запобіганні емоційному перенасиченню. Їхня щоденна робота з молодшими школярами об'єктивно потребує значної емоційної включеності, тому їм важливо розвивати не лише чутливість, а й здатність відновлюватися після емоційно напружених ситуацій. Доцільними є мікропрактики саморегуляції між уроками, короткі вправи на відновлення дихання, фіксація меж власної відповідальності та свідоме завершення емоційно важких епізодів.

Для вчителів старших класів особливого значення набуває розвиток емоційно теплішої складової взаємодії. Їхній професійний стиль нерідко є більш раціоналізованим, тому їм варто свідомо посилювати в спілкуванні підтримувальні елементи: короткі сигнали визнання переживань співрозмовника, нейтральне уточнення емоційного контексту, уникнення різко оцінних формулювань, особливо у діалозі з батьками підлітків. Це не знижує професійну вимогливість, а робить її психологічно прийнятнішою.

Асистентам вчителів доцільно систематично працювати над зниженням особистого дистресу. Оскільки вони часто перебувають у дуже близькому емоційному контакті з дітьми, їм важливо чітко розрізняти співпереживання і злиття з чужими переживаннями. Методично корисним є формування внутрішньої позиції «я можу бути поруч і підтримувати, але не зобов'язаний пережити все замість іншого». Підтримкою для цієї категорії працівників можуть стати регулярні супервізійні обговорення складних

випадків, короткі консультації з практичним психологом, а також алгоритми дій у конфліктних або кризових ситуаціях.

Практичному психологу та соціальному педагогу варто забезпечувати в закладі освіти не лише індивідуальну, а й системну підтримку емпатійної культури. Доцільно періодично проводити малі тренінгові заняття для педагогів, організовувати тематичні зустрічі для батьків, пропонувати психологічну просвіту щодо особливостей дитячих емоційних реакцій, конфліктних сценаріїв та способів підтримувальної взаємодії. Саме ці фахівці можуть виступати посередниками в ситуаціях, коли комунікація між батьками та педагогами переходить у фазу взаємної напруги або недовіри.

Обслуговуючому персоналу доцільно приділяти увагу елементарним формам емпатійної взаємодії, які мають значення для щоденного шкільного клімату. Йдеться про ввічливе звернення, спокійний тон, уважність до емоційного стану дітей та готовність не посилювати напруження в побутових або організаційних ситуаціях. Хоча ця група рідше включена в глибокі педагогічні контакти, саме її представники часто створюють фон емоційної безпеки або, навпаки, емоційного дискомфорту в шкільному просторі.

Батькам здобувачів освіти насамперед рекомендовано розвивати здатність відокремлювати власний емоційний стан від змісту шкільної ситуації. Підвищений особистий дистрес часто призводить до того, що будь-яке повідомлення про труднощі дитини сприймається як особистий осуд родини. Тому батькам важливо виробляти навичку спочатку уточнювати обставини та зміст повідомлення, а вже потім оцінювати його. У комунікації з педагогами доцільно використовувати запитання, що прояснюють позицію іншої сторони, замість миттєвих захисних реакцій.

Для батьків також важливим є розвиток децентрації у взаємодії зі школою. Це означає здатність бачити ситуацію не лише крізь переживання власної дитини, а й крізь реальні професійні завдання педагога, який працює з класом, виконує програмні вимоги й одночасно реагує на потреби багатьох

дітей. Формування такої позиції знижує рівень конфліктності та робить більш імовірною співпрацю замість взаємних звинувачень.

У повсякденній сімейній комунікації батькам варто розвивати підтримку без надмірного контролю. Емпатійне ставлення до дитини не означає безумовне виправдання будь-яких її дій або автоматичне протиставлення себе школі. Навпаки, конструктивна батьківська позиція передбачає поєднання співчуття до труднощів дитини з готовністю допомогти їй взяти відповідальність за власні вчинки.

Систематизовані методичні рекомендації для основних груп учасників подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Методичні рекомендації щодо підтримки емпатійної взаємодії в освітньому середовищі

Категорія	Основний напрям роботи	Практичний зміст рекомендацій
Вчителі старших класів	Посилення емоційної складової спілкування	Уточнення переживань співрозмовника, зниження категоричності, тепліший зворотний зв'язок
Асистенти вчителів	Зниження особистого дистресу	Формування меж допомоги, запобігання емоційному злиттю, консультації з психологом
Психолог і соціальний педагог	Підтримка емпатійної культури закладу	Міні-тренінги, групові обговорення, медіація у складних випадках
Обслуговуючий персонал	Підтримка позитивного емоційного фону	Ввічливе спілкування, спокійне реагування, уникнення посилення напруження
Батьки здобувачів освіти	Зменшення дистресу й розвиток партнерства	Уточнення ситуації до реакції, бачення позиції педагога, підтримка дитини без надмірного контролю

Згідно з таблицею 3.4, методичні рекомендації мають бути диференційованими, оскільки різні категорії учасників освітнього процесу стикаються з різними психологічними труднощами. Водночас усі вони об'єднані спільною метою — формуванням такого типу взаємодії, у якому розуміння, повага та підтримка не суперечать вимогливості, професійності й відповідальності.

Загалом результати формувального експерименту дають підстави стверджувати, що емпатія є такою якістю, яка підлягає цілеспрямованому розвитку в умовах освітнього середовища.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було розроблено та апробовано програму розвитку емпатії педагогічного персоналу ліцею та батьків здобувачів освіти. Програма була спрямована на формування вміння розуміти емоційні стани інших людей, приймати позицію співрозмовника, надавати підтримку, конструктивно спілкуватися та регулювати власні емоційні реакції.

Результати формувального експерименту засвідчили позитивну динаміку розвитку емпатії в учасників експериментальної групи. Після реалізації програми підвищилися показники децентрації, фантазії та емпатійної турботи, а рівень особистого дистресу знизився.

Отже, упровадження програми розвитку емпатії є ефективним засобом покращення міжособистісної взаємодії педагогічного персоналу та батьків, підвищення психологічної культури й створення сприятливого освітнього середовища.

ВИСНОВКИ

Здійснено теоретичний аналіз проблеми емпатії у психологічній теорії та практиці, що дало змогу встановити її складну, багатовимірну природу та уточнити зміст цього поняття у контексті сучасних наукових підходів. Узагальнення класичних і сучасних концепцій засвідчило, що емпатія не зводиться лише до емоційного співпереживання, а охоплює здатність людини розуміти внутрішній стан іншого, приймати його перспективу, емоційно відгукуватися на переживання співрозмовника та виявляти готовність до підтримки. У роботі доведено, що в сучасній психології емпатію доцільно розглядати як інтегральне утворення, у якому поєднуються емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Її сутність полягає в здатності особистості проникати у смисл переживань іншої людини, співвідносити їх із власним досвідом без втрати меж власного «Я» та переходити від внутрішнього розуміння до конструктивної взаємодії. Водночас встановлено, що зріла емпатія передбачає не емоційне злиття з іншою людиною, а поєднання чутливості, саморегуляції, прийняття й професійної дистанції. Саме тому емпатія постає не лише як індивідуальна риса, а як важливий механізм гуманної міжособистісної взаємодії, соціальної адаптації, морального розвитку та ефективного виконання професійних функцій.

Охарактеризовано особливості прояву емпатії у професійній діяльності педагогічних працівників та у взаємодії з батьками здобувачів освіти. Встановлено, що для педагогічних працівників емпатія є професійно значущою якістю, оскільки вона забезпечує краще розуміння емоційного стану дитини, її потреб, труднощів і мотивів поведінки, сприяє створенню психологічно безпечного освітнього середовища, підвищує рівень довіри та покращує якість педагогічної взаємодії. У діяльності вчителя емпатія виявляється через педагогічний такт, доброзичливість, чутливість до

індивідуальних особливостей учнів, підтримувальне ставлення, гнучкість у виборі способів реагування та здатність бачити ситуацію очима іншої людини. Водночас у роботі підкреслено, що емпатія педагога не повинна зводитися лише до емоційного співчуття, оскільки її ефективність визначається поєднанням емоційної чутливості з професійною відповідальністю, етичністю та самоконтролем. Не менш важливою є емпатія у взаємодії з батьками здобувачів освіти, оскільки саме вона створює підґрунтя для партнерської комунікації, взаємоповаги, зниження напруги, кращого розуміння позицій сторін та узгодження спільних дій в інтересах дитини. Доведено, що емпатійна взаємодія між педагогами й батьками сприяє переходу від формального інформування до справжнього співробітництва, заснованого на довірі, діалозі та спільній відповідальності за розвиток і благополуччя здобувача освіти.

Проведено емпіричне дослідження рівня емпатії у представників різних професій та батьків здобувачів освіти, що дало можливість виявити як загальні тенденції, так і міжгрупові відмінності. Дослідження було організовано на базі Володарського ліцею ім. В. П. Мельника, а вибірку становили 50 осіб, серед яких 20 працівників ліцею та 30 батьків здобувачів освіти. Для отримання об'єктивних результатів застосовано дві взаємодоповнювальні методики — опитувальник М. Девіса «Індекс міжособистісної реактивності» та тест на визначення емпатії Л. Журавльової. Отримані результати засвідчили, що найвищі показники соціально спрямованої емпатії характерні для практичного психолога, соціального педагога та вчителів початкових класів, що пояснюється високою частотою безпосередньої емоційно насиченої взаємодії з дітьми та орієнтацією на підтримку. Вчителі старших класів продемонстрували дещо нижчі, але достатньо сформовані показники емпатії, у структурі яких переважали когнітивні аспекти розуміння іншого. Асистенти вчителів виявили високий рівень емпатійної турботи, однак у них зафіксовано також підвищений особистий дистрес, що свідчить про значну емоційну

включеність. Батьки здобувачів освіти продемонстрували переважно середній рівень емпатії, який супроводжувався відносно високим емоційним напруженням, а найнижчі показники були виявлені серед обслуговуючого персоналу.

Здійснено аналіз результатів та розроблено рекомендації щодо розвитку емпатії, що дозволило не лише узагальнити встановлені закономірності, а й окреслити практичні шляхи вдосконалення взаємодії в освітньому середовищі. Порівняння результатів констатувального та контрольного етапів показало ефективність запровадженої програми розвитку емпатії в експериментальній групі. Після реалізації формувального впливу зафіксовано підвищення показників децентрації, емпатійної турботи, здатності до внутрішнього і реального сприяння, а також зниження рівня особистого дистресу як у працівників ліцею, так і у батьків здобувачів освіти. Це підтвердило, що емпатія не є сталою характеристикою, а може успішно розвиватися за умови спеціально організованої психологічної роботи. На основі отриманих результатів доцільно рекомендувати педагогічним працівникам систематично розвивати навички емпатійного слухання, децентрації, емоційної саморегуляції, рефлексії та конструктивної комунікації з батьками. Для батьків важливими є формування здатності бачити ситуацію не лише з позиції власних переживань, а й з урахуванням професійної ролі педагога, розвиток навичок діалогічного спілкування, самоконтролю та партнерської участі у вирішенні труднощів дитини. Отже, результати дослідження підтвердили досягнення поставленої мети та дали підстави стверджувати, що розвиток емпатії є важливою умовою гуманізації освітнього середовища, підвищення якості взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу та зміцнення психологічного благополуччя дитини, родини й педагогічного колективу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Войтенко О. В. Розвиток емпатійності у здобувачів психологічної освіти за допомогою методу соціально-психологічного тренінгу. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ: КНЕУ, 2018. С. 147-154.
2. Герасімова Н. Є., Герасімова І. В., Сіпко Л. О. Емпатійність розвитку індивідуальності студента як психологічна закономірність суб'єкт-суб'єктної взаємодії. *Перспективи та інновації науки (Серія Педагогіка, Серія Психологія, Серія Медицина)*, 2025. № 1. С. 1468-1478.
3. Даліба О., Якимчикас Є. Досвід підготовки майбутніх педагогів до здійснення партнерської взаємодії з учасниками освітнього процесу. *Modernization of today's science: experience and trends: VIII International Scientific and Theoretical Conference, May 30, 2025; Glasgow, Scotland, UK. Primedia E-launch LLC, 2025. P. 261-269.*
4. Жукова А., Рудакова Н. Емпатія як ключовий компонент гуманістичної парадигми сучасної педагогіки. *Молодь і ринок*, 2025. 7-8/239-240. С. 46-50. URL: <https://mir.dspu.edu.ua/article/view/339733/328593> (дата звернення: 23.04.2026).
5. Журавльова Л. П. Діагностика емпатії особистості дорослого віку. *Психологічні перспективи. Спеціальний випуск. Психологічні виміри українського соціокультурного простору*, 2011. С. 12-19. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/23537/1/diagnos.pdf> (дата звернення: 23.04.2026).
6. Журавльова Л. П. Особистісні властивості та компетенції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*, 2024. № 1. С. 53-62. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/19826/1/11.pdf> (дата звернення: 23.04.2026).
7. Журавльова Л. П., Гречуха І. А. Дослідження особливостей розвитку емпатії в літературно обдарованих старшокласників. *Science and Education*

a New Dimension. Pedagogy and Psychology, VI (73), Issue: 175, 2018. С. 65-69. URL:

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/57607278/ped_psy_vi_175_73.pdf (дата звернення: 23.04.2026).

8. Заміщак М. І. Психологічні особливості формування емпатії в майбутніх педагогів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія*, 2023. Вип. 1. С. 62–66. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/197/283> (дата звернення: 23.04.2026).

9. Коваль Г. В. Соціально-психологічні чинники волонтерської діяльності з допомоги постраждалим від воєнного конфлікту. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія». Запорізький національний університет, Запоріжжя, 2024. 268 с.

10. Ковальова О. Емпатія, як передумова побудови здорових стосунків в освітньому процесі. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*, 2024. 1.32. С. 112-116.

11. Корнеєва А. Емпатія в теорії Карла Роджерса. *THEORY. Sworld-Us Conference Proceedings*, 1(usc14-01), 2022. С. 80-84.

12. Косигіна О. Педагогічний вплив на розвиток взаємозв'язків емпатії та асертивності у суб'єктів освітньої взаємодії. *Нові технології навчання*, 2019. № 92. С. 141-148.

13. Кримчак Л. Емпатія як професійно важлива якість фахівця з соціальної роботи. *Grail of Science*, 2025. № 56. С. 217-224. URL: <https://www.neliti.com/publications/640624/empatiia-iak-profesiino-vazhliva-iakist-fakhivtsia-z-sotsialnoi-roboti> (дата звернення: 23.04.2026).

14. Кулешова О. В., Росолович О. В. Особливості прояву емпатії в учителів в умовах війни. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2024. № 1(3). С. 82–87.

15. Левчук М. Ю. Поведінкові прояви емпатії в осіб різної статі. *Габітус. Психофізіологія та медична психологія*, 2025. Випуск 71. С. 345-349. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2025/71-2025/64.pdf> (дата звернення: 23.04.2026).
16. Лі Ю., Попова О. Фактори впливу на формування емпатійної культури здобувачів вищої освіти. *Professional Art Education*, 2024. Vol. 5, No. 1. P. 76–82. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2fe90fd2-95bd-421a-a2bf-e8e01348ad77/content> (дата звернення: 23.04.2026).
17. Марченко Р. А. Взаємозв'язок сім'ї та коледжу в інтересах особистості студента. Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали V Міжнародної конференції. Київ: КНУБА, 2023. С. 198-204.
18. Матласевич О. В., Колодяжна І. О. Роль самотурботи в розвитку емпатії майбутніх психологів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог: Вид-во НаУОА, 2022. № 15. С. 45–51.
19. Мітіна С. В. Особливості розвитку емпатії студентів – майбутніх психологів. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 35 (74), № 3, 2024. С. 52-57. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2024/10.pdf (дата звернення: 23.04.2026).
20. Міщенко Л. М., Онищенко І. В. Емпатія в контексті зарубіжної та вітчизняної психології. The 5th International scientific and practical conference “Global trends in science and education” (June 2-4, 2025). Kyiv, Ukraine, 2025. P. 665-671. URL: https://www.researchgate.net/profile/Dmytro-Hrebenuk/publication/394520811_DISINFORMATION_AS_A_THREAT_TO_HUMAN_RIGHTS/links/68a1db98ca495d76982db9e4/DISINFORMATION-AS-A-THREAT-TO-HUMAN-RIGHTS.pdf#page=665 (дата звернення: 23.04.2026).

21. Мовчан А. Ю., Сірик І. В. Роль емпатії у професійній діяльності психолога. Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2021» : XXIII Всеукраїнська наукова конференція молодих учених. Черкаси, 2021. С. 343-344.
22. Олексієнко Л., Луканська Г., Талат І. Вплив емоційного інтелекту соціальних працівників на ефективність взаємодії з клієнтами. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2025. 1 (66). С. 86-90.
23. Оріщенко О. А., Довгошея Ю. С. Індивідуально-психологічні особливості емпатії майбутніх психологів. Проблеми сучасної психології особистості. Вип. IX: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів (17-18 травня 2017 р., м. Одеса). Одеса: ВМВ, 2018. С. 237–241. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/10199/1/Oryshchenko%20%D0%9Eksana%202018.pdf> (дата звернення: 23.04.2026).
24. Петрик К., Кононенко М. Комунікаційні стратегії партнерської взаємодії педагогів і батьків у контексті реформування освіти. *Acta Paedagogica Volynienses*, 2025. № 5. С. 145–153. URL: <https://doi.org/10.32782/apv/2025.5.20> (дата звернення: 23.04.2026).
25. Петрик С. С. Фактори формування та розвитку емоційного інтелекту майбутнього викладача університету. Світ дидактики: дидактика в сучасному світі: зб. матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: Педагогічна думка, 2025. С. 36-39. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744849/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%94%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_2024%282025%29.pdf#page=37 (дата звернення: 23.04.2026).
26. Петрів А. Роль емпатії у професійній діяльності психолога. Правова система України в умовах європейської інтеграції : погляд студентської молоді : зб. тез доп. IV Міжнар. студ. наук. конф. (м. Тернопіль, 15 травня

- 2020 р.). Тернопіль : ТНЕУ, 2020. С. 459-460. URL: <https://api.dspace.wunu.edu.ua/api/core/bitstreams/3c86a369-8c92-4c5b-9fef-43522591869d/content> (дата звернення: 23.04.2026).
27. Пономарьова Г. Ф. Взаємодія закладу вищої освіти і сім'ї як запорука якісної підготовки майбутніх педагогів. *Освіта збереже Україну! : матеріали І Всеукраїнських Прокопенківських читань*. Харків: ХНПУ, 2022. С. 286-295.
28. Пребуш Н. З., Михайлишин У. Б. Емпатія як психологічна особливість особистості. Секція 17. Психологія та психіатрія. 9 червня 2023 рік. Житомир, Україна. Молодіжна наукова ліга, 2023. С. 197-199. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/18e44212-adf2-481e-ac82-e69b24b0d76f/content> (дата звернення: 23.04.2026).
29. Сергієнко Н. П., Тищенко А. П. Роль емпатії у формуванні міжособистісних відносин у студентів в процесі навчання. *Сучасна педагогіка та психологія: методологія, теорія і практика: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 4–5 грудня 2020 р.* Київ: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2020. С. 178–182.
30. Ситнік С. Емпатія як регулятор міжособистісної взаємодії. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2022. 4 (53). С. 70-78. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.4.12> (дата звернення: 23.04.2026).
31. Степанець І. О. Розвиток взаємодії викладача і студента в контексті трансформаційних змін у системі педагогічної освіти. *Наукові записки. Серія "Психолого-педагогічні науки" (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя)*, 2025. № 3. С. 178–187. URL: <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2025-PP-3-178-187> (дата звернення: 23.04.2026).
32. Сторож В. Психологічні особливості емпатії майбутніх фахівців соціономічної сфери. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 2023. № 51.

- С. 109 – 114. URL: <http://journals.dspu.in.ua/index.php/psychology/article/view/470/429> (дата звернення: 23.04.2026).
33. Таберко Л. М., Кривчик С. І. Форми взаємодії закладів вищої освіти з батьками студентів. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Консорціуми університетів...». Дніпро: ДНУ, 2020. С. 226-228.
34. Тугушева Н. В. Психологічне явище емпатії як складова професійно значущих якостей педагога. Науковий, методичний, інформаційний збірник. С. 268-271. <https://surl.li/gezshd> (дата звернення: 23.04.2026).
35. Федорчук В. В., Шутяк І. А. Роль емпатії у формуванні міжособистісних стосунків. *Scientific and technological revolution of the XXI century*. 2024. С. 78-80.
36. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В., Колтунович Т. А. Особливості прояву емпатії та рефлексії у майбутніх психологів. *Psychological Journal*, 8(1), 2022. С. 131-148. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.1.10> (дата звернення: 23.04.2026).
37. Шикирава Н. М. Емпатія як інтегральна особистісно-професійна якість практичного психолога. Соціально-психологічні проблеми суспільства: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м.Київ, 16-17 квітня 2021р. Київ: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2021. С. 119-123. URL: https://eprints.zu.edu.ua/32623/1/%D0%A8%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0_%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8%20%D0%A2%D0%B0%D0%B2%D1%80%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9%202021%20%281%29.pdf (дата звернення: 23.04.2026).
38. Шикирава Н. М. Емпатія як психологічна категорія. Особистісне зростання: теорія і практика. Збірник наукових праць за матеріалами III-ї Всеукраїнської (з міжнародною участю) науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 27 квітня 2018 року). Житомир, Вид-во ЖДУ

імені Івана Франка, 2018. С. 148-151. URL: https://www.researchgate.net/profile/Uliana-Nikitchuk/publication/333573798_Adaptacia_opituvalnika_batkivskih_zaboron_S_Maksimovoi/links/5cf5135aa6fdcc8475009c74/Adaptacia-opituvalnika-batkivskih-zaboron-S-Maksimovoi.pdf#page=148 (дата звернення: 23.04.2026).

39. Щербань Т., Долинай Т. Вплив емпатії лікаря на тривожність пацієнтів: результати експериментального дослідження. *Психологічний журнал*, 2025. 11 (5). С. 27–37. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.5.2> (дата звернення: 23.04.2026).

40. Depow, G. J., Francis, Z., Inzlicht, M. The experience of empathy in everyday life. *Psychological Science*, 2021, 32.8: P.1198-1213. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0956797621995202> (дата звернення: 23.04.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник М. Девіса

(Індекс міжособистісної реактивності — IRI)

Інструкція:

Вам запропоновано ряд тверджень, які в тій або іншій мірі описують Ваші почуття, думки та дії в різноманітних ситуаціях. Будь ласка, позначте, в якій мірі Ви згодні з кожним твердженням, відзначивши одну з цифр від 1 до 5.

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Час від часу я мрію про те, що могло б відбутися у моєму житті.					
2	Я часто відчуваю почуття та турботи по відношенню до тих, хто менш успішний, ніж я.					
3	Інколи мені буває складно стати на точку зору іншої людини.					
4	Трапляється, що я не відчуваю щирої жалості до людей, коли у них виникають проблеми.					
5	Читаючи художню літературу, я посправжньому переймаюся почуттями персонажів.					
6	В складних ситуаціях мені тривожно та якось не по собі.					
7	Зазвичай я переглядаю фільм або спектакль дещо відсторонено й у край рідко те, що відбувається на екрані або сцені, мене хвилює.					

8	Я намагаюся розглянути точку зору кожної зі сторін під час суперечки перед тим, як прийняти рішення.					
9	Коли я бачу, що людину використовують або обманюють, я відчуваю, що хочу захистити її.					
10	Я інколи відчуваю себе безпорадно, коли знаходжусь у центрі емоційно напруженої ситуації.					
11	Трапляється, що я намагаюся краще зрозуміти своїх друзів, уявляючи, як все виглядає з їх точки зору.					
12	Я досить рідко глибоко занурююся в події книги або фільму.					
13	Коли я бачу, що комусь погано, то зазвичай намагаюся зберігати спокій.					
14	Негаразди інших людей зазвичай не дуже сильно турбують мене.					
15	Якщо я впевнений(на) у своїй правоті, я не стану витратити багато часу, щоб вислухати думку інших людей.					
16	Після перегляду фільму чи спектаклю у мене буває почуття ніби я був одним з персонажів.					
17	Мене лякає перебування в емоційно напруженій ситуації.					

18	Інколи, коли я бачу людину, щодо якої поведяться несправедливо, то я не відчуваю до неї особливої любові.					
19	Зазвичай я достатньо ефективно ладнаю з складними ситуаціями.					
20	Мене часто дуже зворушує те, чому я буваю свідком.					
21	Я вважаю, що існує два способи вирішення кожного питання й намагаюся розглянути обидва.					
22	Я б охарактеризував(ла) себе як людину достатньо сердечну.					
23	Коли я переглядаю фільм, то з легкістю уявляю себе на місці головного героя.					
24	Зазвичай у складних ситуаціях я гублюся.					
25	Якщо я відчуваю образу на когось, то зазвичай намагаюся поставити себе на його місце.					
26	Коли я читаю цікаву історію, я уявляю, що б я відчував(ла), якщо б описані події трапилися зі мною.					
27	Коли я бачу, що хтось терміново потребує допомоги в критичній ситуації, я буваю буквально вибитим(ою) з колії.					
28	Перед тим, як когось критикувати, я намагаюся уявити, як він(вона) відчував(ла) себе на його місці.					

Шкала відповідей:

1 — Зовсім не згодні

2 — Не згодні

3 — Важко сказати

4 — Згодні

5 — Цілком згодні

Ключ

В низхідну шкалу: 3; 4; 7; 12; 13; 14; 15; 18; 19. Всі останні пункти підсумовуються за висхідною (прямою) шкалою. РТ – децентрація (здатність поставити себе на місце іншого) – -3, 8, 11, -15, 21, 25, 28; FS – фантазія (здатність до спів порозуміння) – 1, 5, -7, -12, 16, 23, 26; ЕС – емпатійна турбота – 2, -4, 9, -14, -18, 20, 22; PD – особистий дістрес – 6, 10, -13, 17, -19, 24, 27.

Додаток Б

Тест
на визначення емпатії» Л. Журавльової

Інструкція. Ознайомтесь з наведеними нижче ситуаціями і пригадайте, які Ваші реакції були в подібних ситуаціях в реальному житті. Окресліть номер обраної відповіді у бланку відповідей.

I. Повертаючись ввечері додому, ви стаєте свідком бійки двох людей вашого віку. Ваші дії?

1. Злість учасників поєдинку викличе у мене азарт уболівальника. Мені буде дуже цікаво дізнатися, чим закінчиться бійка.
2. Пройду мимо, практично не звертаючи на них увагу. Не втручатимусь.
3. Уявлю, ніби я опинився (лась) на місці одного з них і відчую його біль, неприємні переживання і швидко пройду мимо, щоб не втрапити в бійку.
4. Відчую біль, страх, злість і мені стане шкода цих людей, особливо слабшого.
5. Деякий час буду уявляти, як можна було б припинити бійку, але думка про те, що нічого не вийде зупиняє мене.
6. Покличу на допомогу і разом спробую припинити бійку.
7. Стану захищати слабшого і спробую припинити бійку.
8. Ваша відповідь.

II. У ваш колектив прийшов новачок, якого всі відразу незлюбили. Як ви вчините?

1. Буду підтримувати своїх товаришів і насміхатись, принижувати його, оскільки, якщо когось не люблять, то є за що.
2. Проявлю нейтральне ставлення до новачка і не буду втручатися у його взаємини з колективом.
3. При кожному насміханні над новачком, уявляю себе на його місці і мені стає дуже неприємно.
4. Кожного разу при сутичках новачка з колегами я співчуваю йому, мені шкода його, однак, я не вважаю за потрібне втручатися у його взаємини з колективом.
5. Мені шкода новачка, хочеться йому допомогти, проте щось заважає це зробити.
6. Я спробую ближче познайомитися з ним і показати колегам його переваги, кращі якості, здібності.
7. При перших глузуваннях над новачком, стану на його захист, хоча при цьому перепаде і мені.
8. Ваша відповідь.

III. Ви повертаєтесь додому. Пройшовши кілька кроків від зупинки, почули, що хтось скаржить. Підійшовши до куців – побачили там цуценя. Ваші дії?

1. Візьму цуценя на руки і понесу додому;
2. Дам цуценяті щось поїсти;
3. Подумаю, що треба сказати про цуценя товаришеві, який хотів мати собаку;
4. Мені стане шкода цуценя, погладивши його подумаю, що можливо хтось візьме його до себе;

5. Мені стане сумно від цього скавучання;
6. Подивлюсь на цуцня і піду далі;
7. Штовхну цуцня ногою і накажу: « Не скавчи!»;
8. Ваша відповідь.

IV. Ви захоплено дивитесь дуже цікавий фільм у кінотеатрі. Раптом чуєте, що Ваша сусідка схлипує, співпереживаючи героям фільму. Ваша реакція:

1. Пожартую з її м'якосердності, чим її підбадьорю.
2. Настільки буду захоплений(на) подіями фільму, що не помічу стан сусідки.
3. Відчую, що сусідка схвилювана майже як я, проте мені не зрозуміло, як можна плакати, спостерігаючи за життям вигаданих героїв.
4. Мені зрозуміле хвилювання жінки і я почав (ла) співпереживати не лише героям фільму, а й своїй сусідці.
5. Подумаю, що потрібно було б якось втішити сусідку, однак не зважусь це зробити.
6. Скажу їй наскільки мені зрозумілі її переживання і дам їй салфетку (носовичок, цукерку, жуйку, тощо).
7. Кину дивитись фільм і вийду до бару (кафе) у фойє, щоб купити води для сусідки.
8. Ваша відповідь.

V. Ви збираєтесь у гості до рідних, а Вашому знайомому (знайомій) подарували путівку на відпочинок до середземноморського курорту. Він (вона) просить Вас позичити у дорогу Вашу новеньку валізу. Ваша реакція?

1. І за які такі заслуги людям так щастить? А валіза і мені потрібна.
2. Я сам (а) на днях їду до рідних і мені потрібна валіза.
3. Я зрадію за свого знайомого (знайому) і відразу уявлю як би я відпочив (ла), маючи таку путівку, однак валіза мені потрібна для моєї подорожі.
4. Прекрасно! Там він (вона) зможе по справжньому відпочити.
5. Почну думати, яким чином допомогти приятелю (приятельці) як найкраще зібратися у цю подорож.
6. Запропоную йому (їй) свою стару валізу, яка має досить пристойний вигляд.
7. Позичу нову валізу, а сам (а) скористаюсь старою.
8. Ваша відповідь.

VI. Ви зайняті дуже важливою справою. Приходить Ваш товариш (подруга) і просить Вас допомогти в примиренні з коханою людиною. Ваша реакція.

1. Відкладу свої справи. Скажу, що я дуже співчуваю товаришеві (подрузі), розумію його (її) і зателефоную його подрузі (другу), щоб домовитись про зустріч цього ж дня.
2. Пообіцяю товаришеві (подрузі), що при нагоді обов'язково поговорю з його коханою (коханим).
3. Відклавши справи, почну міркувати, яким чином зможу допомогти товаришеві.
4. Відчую переживання свого друга (подруги). Мені його (її) дуже шкода.
5. Відразу переймусь хвилюванням і розпачем свого товариша (подруги), уявлю себе як би я переживав (ла), у подібній ситуації.

6. Відмовлюсь. Не люблю втручатися в справи інших.
7. Не буду втручатись у чужі справи, тому що потім залишусь винним.
8. Ваша відповідь.

VII. Літо. Жара. Парк. Ви стоїте в черзі за морозивом. Після гарного відпочинку у Вас залишилось грошей на одну пачку морозива. Коли підійшла Ваша черга, раптом з'являється дитина і намагається купити морозиво перед Вами. Ваша реакція?

1. «Звикай поважати старших. Іди і постій в черзі.».
2. Зроблю вигляд, що я її не помічаю і куплю собі морозиво.
3. Відчую, як страшенно хочеться дитині морозива, однак мені його також дуже хочеться. Дитина може і після мене купити морозиво.
4. Бачу, що дитині дуже хочеться морозива і вона не може себе заставити стояти в черзі, проте вирішу не пропустити її без черги.
5. У першу мить у мене виникає бажання пропустити дитину без черги, проте я уже дав гроші продавцю....
6. Дам можливість дитині купити морозиво переді мною.
7. Відчувши переживання дитини і побачивши, що їй не вистачило грошей, дам їй свою порцію морозива.
8. Ваша відповідь.

VIII. Вокзал. Ви стоїте в черзі за квитками. Коли підійшла ваша черга і Ви попросили квиток у місто N, касир гнівно крикнула: «Ви що читати не вмієте. В N квитків немає!» Ваша реакція?

1. Скажу: «Дякую!» з докором у голосі і зроблю зауваження за нетактовну поведінку.
2. Спокійно розвернусь і піду шукати інший транспорт в місто N.
3. Переймусь роздратованістю касира і мені стане себе дуже шкода.
4. Відчую не лише роздратування, а й страшенну втому, напруження касира і мені стане її шкода.
5. У мене виникне бажання зробити щось приємне для цієї втомленої жінки, однак я маю поспішати до міста N.
6. Щиро вибачусь за свою неухважність і скажу щось на зразок того, що мені дуже шкода, що згаяв (ла) час такої перевтомленої людини.
7. Побачивши втомлене обличчя касира, посміхнусь їй, відійду від каси, куплю пляшку води, повернусь до каси і подарую касиру.
8. Ваша відповідь.

IX. На вулиці до Вас підійшла молода жінка з дитиною і просить дати їй грошей – їй не вистачає 2 гривні на хліб, а у вас є лише кілька гривень на обід. Ваша реакція?

1. Не повірю жінці, подумаю, що вона жебрачка, тим паче, самому (ій) їсти хочеться.
2. Пройду мимо, не звертаючи уваги.
3. Уявлю як би я почувався (лась) у подібній ситуації і швидше піду далі.
4. Відчую стан жінки, мені стане шкода її, однак, якщо я не перекушу, то не зможу добре виконати свої справи.
5. Почну розпитувати про причини такого стану, і, лише оцінивши все об'єктивно пораджу звернутись до інших людей.

6. Деякий час повагаюсь, але все ж дам дрібні гроші (копійки), залишивши собі на обід.
7. Допомогу жінці, давши гроші, або ж куплю їй хліба.
8. Ваша відповідь.

X. Ви побачили, як хлопці піймали кішку і знуцаються з неї. Ваша реакція?

1. Спробую відібрати кішку у хлопців і нагодую її.
2. Покличу на допомогу своїх друзів, або дорослих.
3. Почну розмірковувати, яким чином допомогти тварині.
4. Мені буде дуже шкода кішку, я подумаю, що хлопці дуже погано чинять, знуцаючись над твариною.
5. Мені стане неприємно від такої сцени і я швидше піду у своїх справах.
6. Пройду мимо, не звертаючи уваги.
7. Я не люблю бездомних кішок.
8. Ваша відповідь.

Бланк відповідей №							Дата	
Ч.,міс.,рік нар.			Вік		Стать: ч ж		Місце проживання: м с	
N ситу- ації	ШКАЛИ							Власна відповідь
	I	II	III	IV	V	VI	VII	
I	1	2	3	4	5	6	7	
II	1	2	3	4	5	6	7	
III	7	6	5	4	3	2	1	
IV	7	6	5	4	3	2	1	
V	1	2	3	4	5	6	7	
VI	1	2	3	4	5	6	7	
VII	7	6	5	4	3	2	1	
VIII	1	2	3	4	5	6	7	
IX	7	6	5	4	3	2	1	
X	1	2	3	4	5	6	7	
Всього:								

Обробка результатів

Власну відповідь за змістом відносимо до однієї з семи шкал. Підраховуємо загальну кількість відповідей по кожній із шкал.

- I шкала: антиемпатія: за кожну відповідь нараховується (-2) бали;
- II шкала: індивідуальність: за кожну відповідь нараховується (-1) бал;
- III шкала: співпереживання: за кожну відповідь нараховується 1 бал;

IV шкала: співчуття: за кожну відповідь нараховується 2 бали;

V шкала: внутрішнє сприяння: за кожну відповідь нараховується 3 бали;

VI шкала: реальне сприяння не на шкоду собі: за кожну відповідь даємо 4 бали;

VII шкала: реальне сприяння на шкоду собі: за кожну відповідь даємо 5 балів;

Інтегральна емпатія: сума балів за I – VII шкалами. Дуже високий рівень емпатії: 46 – 60 балів. Високий рівень емпатії: 36 – 45 балів. Середній рівень емпатії: 16 – 35 балів. Низький рівень емпатії: 5 – 15 балів. Дуже низький рівень емпатії: (-5) – 4 бали. Антиемпатія (дисонансна емпатія): (-20) – (-6) балів.