МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
«_____» травня 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____ Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

РОЛЬ ЕМПАТІЇ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

Виконала: студентка 4 курсу, П/41 групи
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 «Психологія»
Тонкопій Наталія Валеріївна
Науковий керівник:
канд. психол. наук, професор
Якимчук Борис Андрійович

Умань – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМПАТІЇ У СТАРШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ……..……6
1.1. Психологічний зміст поняття емпатії та її роль у структурі особистості……..…6
1.2. Особливості міжособистісного спілкування та формування стосунків у старшокласників…...……11
1.3. Емпатія як чинник гармонізації взаємин у молодіжному середовищі……...…….…….17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМПАТІЇ НА СТОСУНКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ……...……..……25
2.1. Методи та організація дослідження емпатійних здібностей учнів……25
2.2. Аналіз рівнів емпатії та характеристика міжособистісних стосунків у класному колективі……..……...……..…28
2.3. Розробка та обґрунтування тренінгової програми з розвитку емпатійної культури старшокласників……..….34
2.4. Практичні рекомендації для шкільних психологів та педагогів щодо підтримки сприятливого психологічного клімату в класі…….…….40
ВИСНОВКИ……..……..……..……44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...……..47
ДОДАТКИ……...……52

ВСТУП

Актуальність теми. Трансформаційні процеси в сучасному українському суспільстві висувають нові вимоги до культури міжособистісної взаємодії, особливо в молодіжному середовищі. Період старшого шкільного віку є критичним етапом соціалізації, де провідною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування. Здатність розуміти емоційний стан іншого та адекватно відгукуватися на нього – емпатія - стає фундаментом для побудови здорових стосунків у класі, запобігання конфліктам та протидії булінгу. Необхідність дослідження ролі емпатії зумовлена зростаючим рівнем цифрової комунікації, яка часто дефіцитує «живий» емоційний відгук, що робить проблему розвитку емпатійних здібностей старшокласників надзвичайно актуальною.

Вивченню феномену емпатії у своїх дослідженнях приділяли увагу зарубіжні науковці, серед яких: К. Роджерс (емпатія як спосіб буття), Е. Тітченер (введення терміну), Д. Гоулман (емпатія як складова емоційного інтелекту), а також М. Гоффман та А. Меграбіан. У вітчизняній психологічній думці вагомий внесок у дослідження емпатії та міжособистісної взаємодії зробили І. Д. Бех, М. Й. Боришевський, О. М. Конопляста, С. Д. Максименко, В. О. Татенко. Питання формування стосунків у дитячих та юнацьких колективах висвітлювали А. В. Петровський та Я. Л. Коломінський. Попри значну кількість праць, роль емпатії саме як чинника стабілізації стосунків у сучасному колективі старшокласників в умовах соціальної напруги потребує додаткового вивчення. Цим зумовлений вибір теми нашого дослідження.

Об’єкт дослідження: міжособистісні стосунки учнів старшого шкільного віку в учнівському колективі.

Предмет дослідження: психологічний вплив рівня емпатії на формування здорових та гармонійних взаємин між старшокласниками.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити зв’язок між рівнем розвитку емпатії старшокласників та якістю їхньої міжособистісної

взаємодії в межах класного колективу, а також розробити рекомендації щодо її вдосконалення.

Гіпотеза дослідження: високий рівень емпатії старшокласників позитивно корелює зі сприятливим соціометричним статусом в учнівській групі, низьким рівнем конфліктності та високим рівнем довіри у стосунках.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емпатії та особливостей спілкування у ранньому юнацькому віці.
2. Визначити психологічні чинники, що впливають на формування стосунків в учнівському колективі.
3. Підібрати психодіагностичний інструментарій та провести емпіричне дослідження емпатійних здібностей і структури взаємин старшокласників.
4. Проаналізувати отримані дані та встановити статистичні зв’язки між показниками емпатії та якістю взаємодії.
5. Сформулювати практичні рекомендації для психологів та педагогів щодо розвитку емпатійної культури учнів.

Методи дослідження:

- Теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел.
- Емпіричні: тестування (методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойка, методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, соціометрія Дж. Морено).
- Методи математичної статистики.

Теоретичне значення результатів роботи полягає у поглибленні знань про детермінацію міжособистісних стосунків старшокласників емпатійними процесами та уточненні психологічного профілю учня з високим рівнем емпатійного відгуку в межах групової ієрархії.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження шкільними психологами для проведення діагностики клімату в класі, а розробленої тренінгової програми — для підвищення рівня

групової згуртованості та профілактики деструктивної поведінки серед молоді.

База дослідження: Дослідження проводилося на базі Уманського ліцею № 3 Уманської міської ради Черкаської області серед учнів 10-11 класів. У дослідженні взяли участь 56 старшокласників віком 15-17 років. Добір учасників здійснювався методом суцільної вибірки в межах наявних класних колективів, що дозволило зберегти природну структуру міжособистісних взаємин у групі та забезпечити достовірність соціометричних показників.

Апробація результатів: Основні положення та результати дослідження були обговорені на засіданні кафедри психології Уманського національного університету, а також представлені на IX Всеукраїнських психологічних читаннях «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», які відбулись 14 травня 2026 року на базі Уманського національного університету.

Структура роботи: Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (у кількості 50 найменувань) та додатків. Основний зміст роботи представлений на 46 сторінках. Загальний обсяг роботи становить 57 сторінок. Робота включає 4 таблиці.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМПАТІЇ У СТАРШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічний зміст поняття емпатії та її роль у структурі особистості

У сучасній психологічній науці емпатія розглядається як складний ієрархічний конструкт. Генезис поняття пов’язаний із працями **Т. Ліппса**, який розробляв теорію «вчування» як об’єктивації власних почуттів у предметах мистецтва чи інших людях [19].

Проте справжній прорив у розумінні емпатії відбувся завдяки гуманістичній психології. К. Роджерс здійснив детальну дескрипцію емпатійного процесу, підкреслюючи, що це не просто «чуйність», а здатність перебувати в особистому світі іншого «як удома», але без втрати власного «Я» (феномен неідентичності) [31]. Карл Роджерс радикально переглянув розуміння емпатії, перевівши її з площини статичної «риси характеру» у площину динамічного процесу. Він стверджував, що бути емпатичним - означає сприймати внутрішній світ іншої людини з усіма його смисловими та емоційними відтінками так, «ніби» ви є цією людиною. Психолог наголошував, що емпатія передбачає глибоке відчуття гніву, страху чи радості іншого, але обов'язково без втрати якості «як ніби». Як тільки ця умова порушується, стан стає не емпатією, а ідентифікацією (злиттям). Якщо людина «тоне» в емоціях іншої, вона втрачає здатність бути опорою та об’єктивно сприймати ситуацію. За Роджерсом, справжня емпатія неможлива без безумовного позитивного прийняття. Теорія Роджерса доводить, що здорові міжособистісні стосунки будуються на тонкому балансі: глибокому емоційному зануренні в світ партнера при збереженні цілісності власної особистості [30].

У контексті розуміння проблеми емпатії важливим є аналіз ряду зарубіжних концепцій.

Так, Е. Тітченер трактував емпатію як внутрішню імітацію почуттів іншого, що базується на моторній мімікрії [41]. Його підхід кардинально відрізняється від гуманістичного (Роджерса), оскільки базується на структуралізмі та тісному зв'язку психіки з фізіологією. Е. Тітченер розглядав емпатію не як абстрактне розуміння, а як складний психофізіологічний процес, у якому тілесні реакції передують емоційному усвідомленню. За Тітченером, коли ми спостерігаємо за іншою людиною, наш організм автоматично і неусвідомлено починає відтворювати її тілесні стани (тілесна імітація). Це мікрорухи м'язів обличчя, зміна пози, ритму дихання або напруження тіла, що повторюють стан об'єкта спостереження [41, 42].

Наприклад, коли ми бачимо людину, яка плаче, наші власні м'язи обличчя роблять ледь помітні рухи, характерні для смутку. Тітченер вважав, що саме ці м'язові скорочення надсилають сигнал у мозок, який ми потім інтерпретуємо як емоцію [42].

Тітченер стверджував, що розуміння іншого відбувається через інтроекцію - ми «вкладаємо» власні м'язові та сенсорні відчуття в об'єкт, на який дивимося. На його думку емпатія тісно пов'язана з уявою. Він вважав, що людина має здатність до «чуттєвого вчування»: ми створюємо ментальний образ стану іншого і реагуємо на цей образ так, ніби він є нашою власною фізичною реальністю. Це дозволяє нам розуміти почуття людини, навіть якщо ми самі в цей момент не перебуваємо в аналогічній ситуації [41].

Хоча Тітченер фокусувався на лабораторних дослідженнях, його ідеї мають велике значення для розуміння міжособистісної взаємодії. Якщо для Роджерса емпатія - це свідомий вибір «бути з іншим», то для Тітченера - це перш за все автоматична реакція організму, «тілесне відлуння» чужого стану [31, 42].

Д. Гоулман, розбудовуючи теорію емоційного інтелекту, відводить емпатії роль фундаментальної соціальної компетенції. Він стверджує, що без

емпатії неможливе ефективне лідерство та управління конфліктами [7]. Відповідно до концепції Д. Гоулмана емпатія переводиться з площини чистого «співчуття» у площину соціальної ефективності та практичного успіху в колективі. Гоулман розглядає емпатію як ключовий інтелектуальний ресурс. У межах своєї концепції емоційного інтелекту він виділяє емпатію як одну з п'яти основних складових (разом із самосвідомістю, саморегуляцією, мотивацією та соціальними навичками). Він стверджує, що емпатія - це не просто здатність «жаліти», а здатність враховувати почуття інших у процесі прийняття рішень [7, 8].

А. Меграбіан та Н. Епштейн розробили модель, де емпатія виступає як емоційна відповідність: ми не просто розуміємо емоцію, ми резонуємо з нею на фізіологічному рівні [48].

Якщо Роджерс говорив про стан, а Тітченер про м'язи, то Меграбіан і Епштейн досліджували емпатію як схильність до співпереживання. Їх концепція зміщує акцент з «холодного» інтелектуального розуміння на «гарячий» емоційний резонанс. А. Меграбіан та Н. Епштейн розробили підхід, у якому емпатія визначається як вікарне емоційне переживання - тобто здатність людини відчувати емоції, які не належать їй безпосередньо, але виникають у відповідь на стан іншої особи. Автори стверджують, що емпатія - це своєрідне «відлуння» або резонанс. Ми не просто констатуємо факт: «цій людині боляче» (це була б суха когнітивна оцінка), а наш організм починає вібрувати на тій самій емоційній частоті. Дослідники довели, що емпатична відповідь супроводжується змінами в роботі вегетативної нервової системи (зміна ритму серцебиття, потовиділення, розширення зіниць), які ідентичні реакціям людини, за якою спостерігають. Це здатність «заражатися» емоцією. Якщо в колективі панує тривога, емпатична особистість відчує фізичний дискомфорт і тривожність, навіть не знаючи причини подій [48].

У вітчизняній науковій школі є власні напрацювання щодо досліджуваного нами феномену.

Зокрема І. Д. Бех, розглядає емпатію як ядро морального розвитку особистості. У його працях емпатія постає як «духовне зрощення» з іншою людиною. У цьому сенсі концепція І. Д. Беха є фундаментальною, оскільки вона переводить емпатію з площини психофізіології чи простої комунікації у площину вищих моральних цінностей та духовності [4]. Для української психологічної школи цей підхід є визначальним у розумінні виховання особистості. Вчений розглядає емпатію не просто як емоційну реакцію, а як онтологічну здатність людини, що визначає її етичне ставлення до світу. У працях І. Д. Беха емпатія постає як вища форма психічної активності, що лежить в основі гуманізму. Згідно з І. Д. Бехом, моральний розвиток особистості неможливий без емпатії, оскільки саме вона є «енергією» морального вчинку. Він наголошує, що емпатія є цінністю, яку можна і потрібно виховувати. Вона є фундаментом для формування таких рис, як милосердя, альтруїзм, відповідальність за іншого [4].

С. Д. Максименко акцентує увагу на тому, що емпатія є механізмом, який забезпечує цілісність особистості в її соціальних зв'язках. Його генетико-психологічний підхід дозволяє розглядати емпатію не просто як «функцію», а як життєву силу, що утримує структуру особистості від розпаду в процесі соціальної взаємодії [22].

Академік С. Д. Максименко розглядає емпатію в контексті генезису особистості. У його розумінні людина не є ізольованою системою; вона існує лише через «іншого». Емпатія тут виступає енергетичним та смисловим каналом, який поєднує індивіда з соціумом. Відповідно до ідей С. Д. Максименка, особистість — це динамічна система, що постійно розвивається. Цілісність цієї системи залежить від здатності інтегрувати зовнішній досвід у внутрішній світ. Згідно з поглядами вченого, соціальні зв'язки можуть бути «механічними» (формальними) або «органічними» (живими). Саме емпатія перетворює суху передачу інформації на акт сопричастя. Без емпатії соціальні зв'язки стають крихкими, що призводить до деструкції особистості (депресії, агресії, відчуття самотності). Емпатія виступає як «соціальний клей», що

утримує групу (наприклад, учнівський колектив) від розпаду на ворожі мікрогрупи. Вона забезпечує психологічну стійкість людини в умовах соціальних стресів. Емпатія , на думку С.Д. Максименка - це імунна система особистості проти соціальної деградації [20].

Важливим аспектом теоретичного аналізу є виділення та диференціація рівнів емпатії, оскільки вони визначають не лише глибину емоційного відгуку особистості, а й вектор її соціальної поведінки у взаєминах. У психологічній науці прийнято виокремлювати три ієрархічні рівні: низький (інстинктивний) рівень, середній (нормативний) рівень, високий (професійний/особистісний) рівень.

Низький (інстинктивний) рівень полягає у віддзеркаленні емоцій без глибокого усвідомлення. Цей рівень базується на біологічно детермінованих механізмах «емоційного зараження» та моторної мімікрії, про які писав ще Е. Тітченер [41]. На даному етапі емпатія проявляється як миттєва, майже автоматична афективна відповідь на зовнішні прояви почуттів іншої людини (плач, сміх, переляк). Особистість «резонує» з чужим станом, проте це відбувається без інтелектуального аналізу причин того, що сталося. Суб'єкт не відокремлює власні переживання від чужих, що часто призводить до емоційного перенавантаження або паніки, замість надання реальної допомоги. Це рівень первинної чутливості, де відсутня психологічна дистанція між «Я» та «Іншим» [41].

Середній (нормативний) рівень полягає у співчутті, що базується на соціальних нормах та власному досвіді. Цей рівень є найбільш поширеним у повсякденній міжособистісній взаємодії та тісно пов'язаний із процесами соціалізації, які досліджували Ж. Піаже та Я. Коломінський. Тут емпатія набуває характеру когнітивного акту: людина розуміє стан іншого, порівнюючи його з аналогічними ситуаціями з власного минулого («Я знаю, як це боляче, бо сам був у такій ситуації»). Відгук регулюється засвоєними етичними нормами та правилами виховання — людина виявляє співчуття, тому що цього вимагає соціальний етикет або моральні приписи суспільства.

На цьому рівні емпатія є вибірковою та раціоналізованою, а допомога часто надається лише тоді, коли ситуація зрозуміла та близька самому суб’єкту [13].

Високий (професійний/особистісний) рівень виявляється у повному прийнятті внутрішнього світу іншого, що стає основою для альтруїстичної допомоги. Це найвищий щабель розвитку емпатійної культури, який у працях К. Роджерса описується як «емпатійний спосіб буття», а у роботах І. Беха - як «духовне зрощення» [4, 31]. Даний рівень передбачає здатність особистості до повної децентрації: відмови від власних упереджень та оцінок задля глибокого розуміння унікального внутрішнього світу іншої людини. Ключовою ознакою тут є збереження власної автономії (феномен неідентичності) — людина глибоко співпереживає, але не втрачає здатності до об'єктивного аналізу. Такий рівень емпатії стає потужним внутрішнім мотивом для безкорисливої, альтруїстичної діяльності. Допомога на цьому рівні надається не тому, що «так прийнято», а через глибоку внутрішню потребу полегшити стан іншого, визнаючи його найвищою цінністю.

1.2. Особливості міжособистісного спілкування та формування стосунків у старшокласників

Старший шкільний вік (рання юність) є періодом «бурі та натиску» у сфері стосунків. Згідно з концепцією Е. Еріксона, головним завданням цього віку є розв’язання кризи «ідентичність проти змішання ролей». Спілкування з однолітками стає головним майданчиком для пошуку цієї ідентичності. Адже старший шкільний вік - це унікальний перехідний етап, де дитяча залежність зустрічається з дорослою відповідальністю [10].

Деталізуємо ключові аспекти цього періоду через призму психології та соціальної взаємодії. Е. Еріксон вважав цей етап критичним, оскільки саме у цей період людина має дати відповідь на питання: «Хто я?» та «Куди я йду?».

Він визначив цю стадію психосоціального розвитку як одну з найважливіших у житті людини. Він назвав її кризою між **і**дентичністю та плутаниною ролей (дифузією)**.**

Ідентичність за Еріксоном — це не просто знання свого імені, це відчуття самототожності: «Я сьогодні — це той самий я, що був учора, і той, хто буде завтра, незалежно від обставин» [10].

Старшокласник проводить ревізію всього, що він знає про себе, і намагається синтезувати це в єдине ціле сексуальну, ідеологічну, соціальну та професійну ідентичність. У цьому контексті сексуальна ідентичність – це прийняття своєї статі та вибір моделі поведінки. Професійна ідентичність має дати відповідь на питання «Ким я буду?» (не просто назва професії, а моє місце в суспільстві). Ідеологічна ідентичність виявляється у формуванні власних політичних, релігійних та моральних переконань. Тепер це не «батьки так сказали», а «я так вважаю». Соціальна ідентичність полягає в усвідомленні своєї належності до груп (етнічних, субкультурних, громадянських).

Термін «буря та натиск» підкреслює емоційну насиченість стосунків. У цей час відбуваються три паралельні процеси: емоційна автономія, пошук інтимності та гормональний фон [10].

Юнаки та дівчата прагнуть віддалитися від батьків не лише фізично, а й психологічно. Це часто супроводжується конфліктами, оскільки старі правила контролю більше не діють.

З’являється потреба у глибоких, довірливих стосунках. Це вже не просто «гра разом», а обмін внутрішніми світами. Фізіологічна перебудова додає інтенсивності будь-якій симпатії чи образі, роблячи реакції «максималістськими».

У ранній юності взаємодія з однолітками трансформується у складний психологічний механізм, де група стає одночасно і безпечним простором для випробувань, і джерелом інформації про власне «Я».

Для старшокласника світ однолітків - це за своєю сутністю експериментальний майданчик, де він тестує різні версії себе. Оскільки вдома

з батьками ролі зазвичай закріплені («дитина», «слухняний/неслухняний»), саме в групі підліток отримує свободу маневру.

У групі однолітків юнак чи дівчина пробує бути лідером, бунтарем, інтелектуалом чи циніком. Вони змінюють манеру мовлення, вживають новий сленг або відстоюють радикальні ідеї не тому, що вже стали такими, а щоб побачити, «як це сидить». Група миттєво дає зворотний зв'язок. Якщо новий стиль поведінки викликає сміх або схвалення, він закріплюється. Якщо ігнорування - відкидається. Це дозволяє безпечно відфільтрувати ті риси, які стануть частиною дорослої ідентичності, від тих, що є лише тимчасовим захопленням [10].

Самопізнання в цьому віці неможливе через самотність. Старшокласнику потрібен Інший, щоб побачити власне відображення. Дивлячись на однолітків, підліток ставить собі питання: «Наскільки я такий, як усі?» та «Чим я унікальний?». Це дзеркало допомагає усвідомити свої здібності: «Він краще розв'язує задачі, але я краще відчуваю настрій людей». Через увагу друзів підліток отримує доказ своєї значущості. Бути «поміченим» групою — це підтвердження того, що моє «Я» існує і воно чогось варте.

Спілкування з однолітками виступає як особлива форма спілкування, де панує повна емоційна ідентифікація.

Старшокласники часто вважають свої переживання (страх перед майбутнім, перше кохання, конфлікти з батьками) унікально жахливими. Коли в розмові з однолітком вони чують «у мене те саме», відбувається дедраматизація. Це простір, де можна бути слабким, смішним або розгубленим без страху отримати повчання від дорослих. Одноліток не вчить «як треба», він просто розділяє спільний досвід перебування в одному «човні» перехідного періоду.

За своєю сутністю спілкування у групі однолітків виступає своєрідним експериментальним майданчиком чи лабораторією, без якої підліток ризикує залишитися з теоретичними уявленнями про себе, а без так званого «дзеркала» - ніколи не побачити реальні межі своєї особистості.

В результаті розв'язання кризи «бурі та натиску» мають сформуватися ключові новоутворення цього віку:

1. Самовизначення: Вибір професійного шляху та життєвої позиції.
2. Світогляд: Система переконань, яка стає внутрішнім компасом.
3. Готовність до дорослості: Здатність брати на себе зобов'язання перед іншими (вірність друзям, партнерам, ідеям).

Якщо в цей період підлітку нав’язувати готову ідентичність (наприклад, «ти мусиш бути лікарем бо ми всі лікарі»), це може призвести до передчасної ідентифікації без внутрішнього пошуку, що пізніше виллється в кризу середнього віку.

Л. Виготський вказував на виникнення у старшому шкільному віці «внутрішнього світу», який потребує зовнішнього підтвердження через діалог.

У старшому шкільному віці відбувається справжній переворот: дитина перестає бути лише об'єктом виховання і стає творцем власного «внутрішнього Я». Виготський зазначав, що підлітку вже замало просто грати чи вчитися разом — йому важливо розуміти, хто він є. Цей новостворений внутрішній світ ще дуже непевний, тому він критично потребує зовнішнього підтвердження. Спілкування стає майданчиком, де старшокласник «проговорює» себе. Якщо інший (друг чи значущий дорослий) сприймає ці думки, внутрішній світ стає для юнака реальним і цінним. Без такого діалогу особистість відчуває ізоляцію та нерозуміння власної природи [4, 26].

І. Кон деталізував феномен «юнацької дружби», яка характеризується надзвичайною емоційною напруженістю та вимогливістю до щирості. Старшокласники шукають у другові своє «друге Я». Юнацька дружба - це особливий вид любові, позбавлений еротизму, але сповнений величезної емоційної енергії. І. Кон підкреслював, що для старшокласника друг - це не просто партнер по дозвіллю, а дзеркало [12].

У цьому віці виникає нетерпимість до фальші. Спілкування стає максимально сповідним. Шукаючи «друге Я», старшокласник намагається

знайти людину, яка б стовідсотково розділяла його цінності. Це допомагає подолати страх перед дорослим світом. Дружба стає школою емоційної самовіддачі, де людина вперше вчиться повністю відкриватися іншій особистості, що є критичним для майбутнього дорослого життя [12].

М. Й. Боришевський наголошував на ролі саморегуляції: у стосунках старшокласник вчиться стримувати свої імпульси заради збереження зв’язку з групою. Якщо Виготський та Кон фокусувалися на почуттях, то Боришевський звертав увагу на механізм саморегуляції [5]. Спілкування в колективі однолітків стає для старшокласника зоною жорсткого, але необхідного тренінгу.

Старшокласник усвідомлює: щоб бути прийнятим у групі, він не може поводитися хаотично або егоїстично. Він починає свідомо стримувати миттєві імпульси, пригнічувати агресію чи роздратування заради того, щоб зберегти зв'язок із важливим для нього оточенням. Це складний процес самовиховання: людина вчиться корегувати власну поведінку, орієнтуючись на реакцію інших. Таким чином, спілкування формує вольову сферу особистості та здатність до компромісу. Отже, спілкування старшокласників - це не просто дозвілля. Це процес, у якому людина одночасно відкриває себе (Виготський), навчається близькості (Кон) та опановує самоконтроль (Боришевський).

Дослідження Я. Л. Коломінського виявляють складну систему симпатій та антипатій у класі. науковець виділяє «соціометричні типи» (зірки, прийняті, нехтувані, ізольовані). У старших класах ця структура стає менш гнучкою, ніж у підлітків, але більш змістовною. Стосунки базуються не на спільних іграх, а на спільних цінностях та світоглядних позиціях. Саме тому дефіцит розуміння у цьому віці сприймається набагато болючіше, ніж у молодшій школі [13].

Дослідження Я. Л. Коломінського відкривають завісу над внутрішнім життям учнівського колективу, яке часто залишається невидимим для вчителів та батьків. У старших класах структура стосунків перетворюється на складну, ієрархічну та багатовимірну систему, де кожен займає певну «нішу» [13].

Ось детальний розпис того, як функціонує ця структура та чому вона стає такою важливою саме в юності: Коломінський довів, що клас — це не просто група людей, а живий організм із чітким розподілом ролей. Ці ролі визначають самопочуття дитини:

«Зірки» мають бути не обов'язково відмінниками чи найсильнішими. У старших класах «зірками» стають ті, хто володіє високим рівнем соціального інтелекту, харизмою або тими якостями, які найбільше цінуються в конкретній групі (наприклад, почуття гумору, впевненість або обізнаність у сучасній культурі). До них тягнуться, їхні думки стають еталонними.

«Прийняті» (бажані) є найчисленнішою групою. Це «стабільний кістяк» класу. Вони мають коло друзів, почуваються безпечно і комфортно. Їхня позиція дає їм відчуття приналежності до спільноти.

«Нехтувані» та «ізольовані» є найскладнішою категорією. «Ізольовані» — це ті, кого просто не помічають (невидимки), а «нехтувані» — ті, з ким свідомо не хочуть спілкуватися. У старших класах це часто пов'язано з невідповідністю груповим цінностям або специфічними рисами характеру, які група не готова прийняти [13].

У підлітковому віці (12–14 років) структура класу дуже динамічна: сьогодні ти «зірка», завтра — вигнанець через невдалий жарт чи зміну компанії. У старших класах ситуація змінюється. Статус учня стає більш «зацементованим». Якщо за попередні роки про людину склалося певне враження, змінити його в 10–11 класі вкрай важко. Стосунки стають вибірковими. Замість того, щоб намагатися подобатися всім, старшокласник фокусується на створенні «мікрогруп» за інтересами.

Якщо в початковій школі ми дружили, бо «сидимо за однією партою» або «живемо в одному під'їзді», то у старшокласників критерії стають ідеологічними: спільність цінностей, інтелектуальна близькість, психологічна безпека.

Дружба тримається на однакових поглядах на життя, музику, політику, майбутню професію чи моральні принципи. Важливим стає рівень розмов.

Старшокласники шукають тих, із ким можна «пофілософствувати» або обговорити складні теми. Колектив стає місцем, де шукають захисту від зовнішнього світу та підтримки своїх часто радикальних ідей.

Саме через те, що стосунки тепер базуються на глибоких внутрішніх смислах, будь-яка тріщина в них сприймається як катастрофа.

Якщо старшокласник відчуває себе «ізольованим», це сприймається не просто як відсутність компанії для ігор, а як тотальне неприйняття його особистості. Він робить висновок: «Мене не розуміють - отже, я чужий у цьому світі».

Брак близького друга або конфлікт із групою в цьому віці може призвести до глибокої депресії, оскільки в цей період спілкування є провідною діяльністю, дорожчою за навчання чи побутові успіхи.

1.3. Емпатія як чинник гармонізації взаємин у молодіжному середовищі

Гармонізація стосунків - це процес перетворення конфліктного середовища на простір підтримки. Емпатія виступає тут як психологічний медіатор.

Гармонізація стосунків у старшому шкільному віці - це не просто відсутність сварок, а створення безпечного психологічного простору, де кожен може бути собою без страху осуду. Коли ми говоримо про емпатію як про «медіатор», ми маємо на увазі «міст», який з'єднує два ізольовані внутрішні світи.

У нормі підлітковий колектив часто нагадує арену для самоствердження, де панує конкуренція за статус. Гармонізація змінює вектор розвитку групи: відмова від оцінювання, легалізація вразливості. Колектив перестає ділити учасників на «крутих» і «лузерів». Замість оцінки вчинку приходить спроба

зрозуміти його причину. У гармонійному середовищі старшокласник може зізнатися у своїх страхах (наприклад, перед іспитами чи майбутнім), не ризикуючи стати об'єктом насмішок. Це перетворює клас із «натовпу» на спільноту.

Емпатія виконує роль посередника між емоційним імпульсом однієї людини та реакцією іншої. Вона працює на трьох рівнях:

- Когнітивна емпатія (розуміння): Старшокласник вчиться розуміти інтелектуально: «Він зараз поводиться агресивно не тому, що він злий, а тому, що йому боляче або страшно». Це миттєво знижує рівень зустрічної агресії.
- Емоційна емпатія (співпереживання): Здатність буквально «відчути» настрій іншого. Це створює ефект резонансу, коли радість множиться, а біль ділиться на групу, стаючи легшим.
- Поведінкова емпатія (співчуття): Це активна фаза. Коли емпатія стає медіатором, вона диктує дію: підійти, мовчки посидіти поруч, запропонувати допомогу [3].

В. Бойко довів, що розвинена емпатія блокує «канали агресії». Людина, яка відчуває біль іншого, не здатна завдавати його свідомо [24].

Його концепція базується на ідеї, що емпатія та агресія — це антагоністичні процеси: вони не можуть повноцінно співіснувати в один і той самий момент.

Саме емпатія діє як природний «запобіжник» від насильства у старшому шкільному віці. Згідно з В. Бойком, агресія часто є наслідком емоційної глухоти. Коли ми сприймаємо іншу людину як об'єкт, функцію або перешкоду, нам легко виявляти до неї ворожість.

У момент, коли виникає імпульс завдати болю (фізичного чи морального), розвинена емпатія вмикає «зворотний зв’язок». Людина миттєво проектує стан жертви на себе.

Оскільки старшокласник завдяки емпатії починає відчувати чужий біль як свій власний, акт агресії стає саморуйнівним. Завдати шкоди іншому

означає завдати дискомфорту собі. Це створює внутрішній бар'єр, який В. Бойко називає блокуванням каналів агресії [24].

Агресія в підлітковому середовищі (буллінг, тролінг) часто тримається на дегуманізації об’єкта: «він дивний», «вона не така як ми».

Бойко стверджував, що емпатія повертає людині її «людське обличчя» в очах агресора. Коли старшокласник бачить у «ворозі» живу людину зі своїми страхами та вразливостями, ідеологічне або групове виправдання агресії розсипається.

Бойко виділяв кілька параметрів емпатії, кожен з яких працює на профілактику конфліктів:

– Раціональний канал: Здатність розуміти логіку почуттів іншого. Це допомагає старшокласнику зупинитися і подумати: «Він поводиться так не щоб мене образити, а тому що захищається».
– Емоційний канал: Здатність входити в езотеричний резонанс з оточуючими. Це прямий блок: відчуваючи сльози іншого, людина з розвиненою емпатією фізично не може продовжувати тиск.
– Установки, що сприяють емпатії: Якщо в учня сформована установка на відкритість та відсутність упереджень, агресивні реакції просто не знаходять ґрунту для виникнення.

У період 15–17 років, коли гормональні сплески вщухають, а когнітивні здібності зростають, емпатія стає головним інструментом самоконтролю [24].

На відміну від молодших дітей, старшокласник може свідомо тренувати емпатію.

За Бойком, агресивна поведінка часто є ознакою низького рівня емоційного розвитку. Старшокласники, які це розуміють, починають цінувати емпатію як ознаку зрілості та сили, а не слабкості.

Таким чином, емпатія за В. Бойком - це не просто «доброта», це потужний когнітивно-емоційний фільтр, який робить жорстокість технічно неможливою для розвиненої особистості.

Т. Титаренко розглядає емпатію як основу життєстійкості особистості. Здатність бачити світ очима іншого допомагає старшокласникам приймати інаковість своїх однокласників (етнічну, релігійну, соціальну).

Т. Титаренко розглядає емпатію не просто як емоційну чуйність, а як стратегічний життєвий ресурс. У її концепції емпатія стає фундаментом життєстійкості - здатності особистості не просто виживати у складних умовах, а й конструктивно розвиватися [39].

Емпатія трансформується у толерантність та життєву силу старшокласника:

Для старшокласника характерна зосередженість на власних переживаннях. Т. Титаренко стверджує, що розвиток здатності «виходити за межі власного Я» є критичним для дорослішання [37, 38].

Коли юнак вчиться дивитися на ситуацію очима іншого, він позбувається ілюзії, що світ обертається лише навколо нього. Це знімає зайву тривожність і робить людину стійкішою до соціальних стресів.

Якщо людина розуміє,*чому* інша людина думає інакше (через її культуру, релігію чи соціальний досвід), її відмінність перестає здаватися загрозою. Толерантність тут виникає не як пасивна терпимість, а як активне розуміння.

За Титаренко, життєстійка особистість - це та, яка вміє будувати якісні зв’язки [39].

Старшокласник, який володіє емпатією, швидше знаходить однодумців та створює навколо себе «подушку безпеки» з друзів. Здатність відчути чужу потребу в підтримці (і отримати її самому) робить особистість набагато сильнішою перед лицем життєвих випробувань (іспити, конфлікти в родині, перші поразки).

Т. Титаренко наголошує на важливості прийняття різних форм «інакшості», що особливо актуально в сучасному багатогранному світі. Зокрема вона говорить про етнічну та релігійну толерантність, соціальну толерантність та світоглядну гнучкість. Емпатія дозволяє побачити за

«чужими» обрядами чи традиціями загальнолюдські цінності (любов, страх, надію). Розуміння того, що різні стартові можливості однокласників (матеріальний стан родини тощо) формують різну поведінку допомагає уникати снобізму та булінгу. Світоглядна гнучкість полягає у здатності визнати право іншого на власну істину, навіть якщо вона кардинально відрізняється від твоєї [37, 38, 39].

Цікавий аспект у поглядах Т. Титаренко полягає в тому, що емпатія допомагає не лише агресору зупинитися, а й потенційній жертві захиститися. Розуміючи мотиви агресора, людина може обрати більш ефективну стратегію поведінки, не включаючись емоційно в конфлікт. Це і є прояв життєстійкості: не руйнуватися від чужої злості, а бачити її причини і зберігати внутрішню рівновагу [39].

За Т. Титаренко, гармонійний розвиток старшокласника неможливий без «мистецтва бути іншим». Емпатія перетворює толерантність із формальної ввічливості на глибоку особистісну рису, яка робить людину менш вразливою до конфліктів, більш відкритою до нового досвіду, психологічно зрілою для життя в глобальному світі [39].

Дослідження американського психолога М. Хоффмана фокусуються на тому, як емпатія стає «двигуном» моральної поведінки та соціального успіху. У його концепції емпатія — це не просто пасивне співчуття, а потужний стимул до дії, що кардинально змінює роль учня в колективі [44, 45, 46].

Деталізуємо те, як емпатія трансформується у просоціальне лідерство:

Хоффман вважав, що спостереження за чужою потребою чи дистресом викликає у емпатичної людини особливий стан - «емпатійний гнів» (на несправедливість) або «емпатійну провину» [44].

На відміну від звичайного жалю, емпатійна мотивація змушує старшокласника втрутитися. Це не тому, що «так треба» (правила), а тому, що він відчуває внутрішній дискомфорт, доки не допоможе іншому.

У старшому шкільному віці проявляється у готовність захистити слабшого, допомогти з навчанням або підтримати того, хто опинився в ізоляції.

Хоффман доводить, що саме емпатія робить старшокласника «соціальним магнітом» [46].

Неформальний лідер — це не той, хто найголосніше кричить, а той, хто найкраще відчуває настрій групи. Емпатичні старшокласники зчитують мікросигнали (напругу, втому, образу) і вчасно їх нівелюють.

Однокласники інтуїтивно відчувають, що емпатичний лідер не використає їх у власних цілях. Це створює навколо такої особистості зону психологічної безпеки, куди прагнуть потрапити інші.

У моменти конфліктів, іспитів чи групового тиску емпатичний лідер діє як «стабілізатор» системи:

Він здатний вислухати панікуючих або розгніваних однокласників, не заражаючись їхньою панікою, а «повертаючи» їм спокій.

Замість того, щоб шукати винних, такий учень пропонує рішення, що враховують інтереси всіх сторін. Це і є просоціальна інтеграція — об’єднання класу не «проти когось», а «заради чогось».

Хоффман підкреслював, що просоціальна поведінка лідера має «вірусний» ефект. Коли клас бачить, як авторитетний однокласник виявляє емпатію, це легітимізує доброту [46].

У підлітковому середовищі бути чуйним часто вважається «слабкістю».

Емпатичний лідер своєю поведінкою доводить, що чуйність - це ознака сили та зрілості. Це гармонізує весь колектив, підвищуючи загальний рівень культури спілкування.

Висока емпатія забезпечує старшокласнику найвищий рівень соціальної інтеграції. Така дитина не просто «вписується» в колектив, вона стає його архітектором, перетворюючи групу розрізнених індивідів на згуртовану команду через просоціальні дії та емоційний резонанс.

Дослідження М. Хоффмана показують, що емпатія стимулює «просоціальну мотивацію». Старшокласники з високою емпатією частіше стають неформальними лідерами, які об’єднують клас у кризових ситуаціях [46].

Спілкування у старшому шкільному віці постає як надзвичайно складний і багатогранний процес, де кожен науковий погляд додає свій унікальний штрих до загальної картини становлення особистості. Фундаментом цього процесу є виникнення особливого внутрішнього світу, про який писав Л. Виготський. Саме в цей період юнак чи дівчина починають усвідомлювати власну унікальність, яка, проте, ще потребує постійного зовнішнього підтвердження. Діалог стає тим дзеркалом, у якому старшокласник вперше виразно бачить самого себе, перетворюючи кожну розмову на акт самопізнання [35].

Ця потреба у глибокому відображенні переростає у феномен юнацької дружби, детально описаний І. Коном. Така дружба позбавлена формальності; вона тримається на надзвичайній емоційній напруженості та майже безкомпромісній вимозі до щирості. Старшокласник шукає у другові своє «друге Я», людину, яка б розділяла його цінності та світоглядні позиції. Саме тому будь-який дефіцит розуміння або розрив стосунків у цьому віці переживається як особистісна катастрофа, набагато болючіше, ніж у дитинстві [12].

Водночас спілкування виконує роль потужного регулятора поведінки, на чому наголошував М. Боришевський. У стосунках з однолітками старшокласник проходить школу саморегуляції, навчаючись свідомо стримувати власні імпульси та егоїстичні пориви заради збереження зв’язку з групою. Це гартує волю та готує людину до відповідального дорослого життя [5].

Механізм дії емпатії розкривається через кілька важливих процесів. По-перше, вона виступає як засіб профілактики агресії, адже, за твердженням Віктора Бойка, розвинена здатність відчувати біль іншого буквально блокує

канали ворожості - людина стає фізично та морально неспроможною свідомо завдавати страждань тому, кого вона розуміє. По-друге, як зазначає Т. Титаренко, емпатія є основою життєстійкості та толерантності. Вона дозволяє старшокласникам приймати «інакшість» оточуючих, бачити світ чужими очима і завдяки цьому ставати сильнішими перед лицем соціальних викликів.

Крім того, М. Хоффман доводить, що емпатія стимулює просоціальну мотивацію. Це перетворює старшокласників з високим рівнем чуйності на природних неформальних лідерів, які здатні об’єднувати клас у кризових ситуаціях. Гармонізація стосунків у такому колективі відбувається через децентрацію - поступовий перехід від власного «я хочу» до спільного «нам потрібно». Виникає емоційний резонанс, що створює єдине поле для колективної діяльності, та глибока ідентифікація, коли успіхи групи сприймаються як особисті перемоги [46].

Таким чином, емпатія у старшому шкільному віці виходить за межі простої риси характеру. Вона стає стратегічним ресурсом соціалізації, що забезпечує перехід від конкуренції та відчуженості до свідомої кооперації. Це робить учнівський колектив не просто групою людей, а цілісною, живою психологічною системою, де підтримка та розуміння є запорукою успішного розвитку кожного.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМПАТІЇ НА СТОСУНКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1. Методи та організація дослідження емпатійних здібностей учнів

Емпіричне дослідження було спрямоване на перевірку гіпотези про те, що високий рівень розвитку емпатійних здібностей старшокласників позитивно пов’язаний зі сприятливим соціометричним статусом, високим рівнем довіри та низькою конфліктністю у класному колективі. Зважаючи на багатовимірність феномену емпатії та складність міжособистісної взаємодії в ранньому юнацькому віці, дослідження було організоване як комплексне та багаторівневе.

Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Уманського ліцею № 3 Уманської міської ради Черкаської області серед учнів 10-11 класів. У дослідженні взяли участь 56 старшокласників віком 15-17 років. Добір учасників здійснювався методом суцільної вибірки в межах наявних класних колективів, що дозволило зберегти природну структуру міжособистісних взаємин у групі та забезпечити достовірність соціометричних показників.

Процедура дослідження передбачала три послідовні етапи.

1. Підготовчий етап.

Було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми емпатії та міжособистісних відносин у юнацькому віці, визначено гіпотезу та завдання дослідження, підібрано психодіагностичний інструментарій. Проведення дослідження погоджено з адміністрацією закладу освіти та класними керівниками. Учнів було поінформовано про мету роботи, добровільний характер участі та гарантії анонімності результатів.

2. Діагностичний етап.

Збір емпіричних даних здійснювався у груповій формі під час навчального процесу. Усі 56 учнів виконували комплекс психодіагностичних методик у стандартних умовах. Тривалість тестування становила 45-60 хвилин. Забезпечувалися психологічний комфорт респондентів та відсутність стороннього впливу.

3. Аналітичний етап.

На цьому етапі проводилася обробка отриманих даних, підрахунок індивідуальних і групових показників, їх кількісний та якісний аналіз. Було встановлено статистичні зв'язки між рівнем емпатії та показниками соціометричного статусу й міжособистісної взаємодії в класному колективі.

Таким чином, вибіркою дослідження стали 56 учнів 10-11 класів Уманського ліцею № 3, що забезпечило репрезентативність результатів у межах досліджуваного освітнього середовища.

Психодіагностичний інструментарій включав у себе такі методики:

1. Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойка

Для вимірювання структури емпатії було використано методику, розроблену В. Бойко. Вона є однією з найпоширеніших у вітчизняній психологічній практиці та дозволяє розглядати емпатію як багатокомпонентну систему, що включає когнітивні, емоційні та інтуїтивні механізми.

Методика складається з 36 тверджень, які об'єднані у шість шкал:

- *Раціональний канал емпатії* - здатність до логічного аналізу емоційних станів іншої людини, розуміння причин її поведінки.
- *Емоційний канал* - рівень емоційного резонансу, схильність до співпереживання.
- *Інтуїтивний канал* - здатність до підсвідомого розпізнавання невербальних проявів та емоційних сигналів.
- *Установки, що сприяють емпатії* - відкритість, толерантність, прийняття іншого.

- *Проникаюча здатність* - глибина психологічного розуміння співрозмовника.
- *Ідентифікація* - уміння поставити себе на місце іншої людини.

За сумарним показником визначався загальний рівень емпатії: високий, середній або низький. Високий рівень свідчить про сформованість гуманістичної спрямованості та просоціальної поведінки; середній - про ситуативний характер емпатійних проявів; низький - про емоційну дистанційованість і труднощі у соціальному розумінні.

2. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Для аналізу стилів міжособистісної взаємодії застосовано методику, розроблену Тімоті Лірі. Вона ґрунтується на двох базових вимірах:

- домінування — підпорядкування;
- дружелюбність — ворожість.

На перетині цих вимірів формується модель із вісьмома октантами міжособистісної поведінки:

- авторитарний;
- агресивний;
- підозрілий;
- залежний;
- дружелюбний;
- альтруїстичний;
- покірний;
- егоїстичний.

Методика дозволяє визначити індивідуальний профіль особистості, рівень конфліктності, схильність до співпраці та ступінь соціальної адаптації в колективі.

3. Соціометрія Дж. Морено

Для вивчення неформальної структури міжособистісних зв’язків у класі було використано соціометричну методику, запропоновану Дж. Морено. Соціометрія спрямована на виявлення системи симпатій і антипатій у групі та визначення позиції кожного її члена.

Учням пропонувалося здійснити позитивні та негативні вибори за запропонованими ситуаційними критеріями (наприклад, із ким би вони хотіли співпрацювати чи проводити вільний час). На основі отриманих даних було розраховано:

- кількість позитивних виборів;
- кількість відмов;
- індекс соціометричного статусу;
- коефіцієнт групової згуртованості.

Відповідно до результатів учні були розподілені на такі категорії:

- «зірки» (високий рівень прийняття);
- «прийняті»;
- «нехтувані»;
- «ізольовані».

Методи математичної статистики

Для перевірки статистичної значущості виявлених взаємозв’язків застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона (r), який дозволяє визначити силу та напрям лінійного зв’язку між показниками рівня емпатії та характеристиками міжособистісної взаємодії. Інтерпретація коефіцієнта здійснювалася відповідно до загальноприйнятих статистичних критеріїв, із визначенням рівня значущості ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$).

Таким чином, обрана система методів забезпечила комплексне дослідження емпатійних здібностей старшокласників та їхнього зв’язку з особливостями соціальної позиції й характером взаємин у класному колективі.

2.2. Аналіз рівнів емпатії та характеристика міжособистісних стосунків у класному колективі

У цьому підрозділі представлено детальний аналіз емпіричних результатів, отриманих у ході дослідження емпатійних здібностей старшокласників та особливостей їхньої міжособистісної взаємодії. Узагальнення кількісних показників дозволяє не лише визначити рівні розвитку емпатії в учнів 10 - 11 класів, а й простежити їхній зв'язок із соціометричним статусом, стилями поведінки та рівнем конфліктності в класному колективі.

Аналіз отриманих даних здійснюється послідовно: спочатку розглядаються результати діагностики рівня емпатії, далі - показники соціометричного статусу та особливості міжособистісних відносин, після чого подається кореляційний і порівняльний аналіз із формулюванням узагальнень та попередніх висновків. Така структура дозволяє комплексно оцінити роль емпатії як чинника формування соціально-психологічного клімату в учнівському колективі.

У таблиці 2.1. представлені результати дослідження рівня розвитку емпатії старшокласників, визначені нами у процесі експериментального дослідження за методикою В.Бойка

Таблиця 2.1. Рівень розвитку емпатії (за методикою В. Бойка)

Рівень емпатії	**Кількість учнів**	**% від загальної вибірки**
Високий	18	32 %
Середній	27	48 %
Низький	11	20 %

Усього	56	100 %

Отримані дані свідчать, що переважна більшість старшокласників (80 %) мають середній або високий рівень емпатії. Водночас кожен п’ятий учень демонструє низький рівень емпатійних здібностей, що може ускладнювати процеси соціальної взаємодії.

Результати соціометричного дослідження представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. Результати соціометричного дослідження (за методикою Дж. Морено)

Соціометричний статус	**Кількість учнів**	**%**
«Зірки»	9	16 %
«Прийняті»	25	45 %
«Нехтувані»	14	25 %
«Ізольовані»	8	14 %
Усього	56	100

Аналіз результатів показав, що 61 % учнів мають сприятливий соціометричний статус («зірки» та «прийняті»), тоді як 39 % перебувають у зоні соціального ризику («нехтувані» та «ізольовані»).

Коефіцієнт групової згуртованості класів становив **0,62**, що відповідає середньому рівню згуртованості.

Особливості міжособистісних відносин ми досліджували за методикою Т. Лірі. Зафіксовані в процесі дослідження результати нами представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3. Особливості міжособистісних відносин (за методикою Т. Лірі)

Домінуючий тип взаємодії	**Кількість учнів**	**%**
Дружелюбний	14	25 %
Альтруїстичний	8	14 %
Авторитарний	9	16 %
Агресивний	7	13 %
Підозрілий	6	11 %
Залежний	5	9 %
Покірний	4	7 %
Егоїстичний	3	5 %
Усього	56	100 %

Аналіз представлених у таблиці результатів дослідження засвідчує, що переважаючими стилями взаємодії серед досліджуваних старшокласників є дружелюбний та альтруїстичний (разом 39 %), що свідчить про наявність позитивного соціально-психологічного клімату. Водночас 24 % учнів демонструють агресивно-авторитарні тенденції, що може бути потенційним джерелом конфліктності.

З метою перевірки гіпотези було використано коефіцієнт кореляції Пірсона (r). Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4. Результати кореляційного аналізу

Порівнювані змінні	**r**	**Рівень значущості**
Емпатія - соціометричний статус	0,64	$p \leq 0,01$
Емпатія - дружелюбність	0,58	$p \leq 0,01$

Емпатія - агресивність	-0,49	$p \leq 0,05$
Емпатія - конфліктність	-0,53	$p \leq 0,01$

Аналіз отриманих у дослідженні результатів показав, що учні з високим рівнем емпатії у 78 % випадків належать до категорій «зірки» або «прийняті», тоді як серед учнів із низьким рівнем емпатії 64 % становлять «нехтувані» або «ізольовані».

Також встановлено, що високий рівень емпатії пов’язаний із переважанням дружелюбного та альтруїстичного стилів взаємодії, тоді як низький рівень емпатії частіше корелює з агресивним і підозрілим типами поведінки.

Негативні кореляції між емпатією та агресивністю ($r = -0,49$) і конфліктністю ($r = -0,53$) свідчать про те, що зі зростанням рівня емпатійних здібностей зменшується схильність до конфліктної поведінки.

Узагальнення отриманих результатів дало можливість стверджувати, що у більшості старшокласників (80 %) сформований середній або високий рівень емпатії, що є характерним для старшого шкільного віку, коли емоційна сфера вже достатньо сформована, але ще перебуває у процесі розвитку.

Учні з високим рівнем емпатії характеризувалися:

- здатністю до глибокого емоційного відгуку;
- високим показником ідентифікації;
- розвиненою інтуїцією у спілкуванні;
- схильністю до альтруїстичних проявів.

Натомість учні з низьким рівнем емпатії частіше демонстрували:

- раціоналізацію почуттів;
- труднощі у встановленні довірливого контакту;
- схильність до жорстких оцінок;
- вищий рівень соціальної дистанції.

Понад половина учнів (61 %) мають позитивний соціометричний статус у колективі. Встановлено статистично значущий позитивний зв’язок між

рівнем емпатії та соціометричним статусом (r = 0,64). Високий рівень емпатії пов’язаний із дружелюбністю, альтруїзмом та кооперативністю. Низький рівень емпатії асоціюється з підвищеною конфліктністю та соціальною ізольованістю. Соціометричне дослідження показало, що учні з високими показниками емпатії отримують значно більше позитивних виборів. Вони виступають центрами неформальної комунікації та користуються довірою однокласників. Учні з низькою емпатією частіше потрапляють до категорії «нехтуваних» або «ізольованих», що свідчить про труднощі у соціальній інтеграції.

За результатами методики Т. Лірі встановлено, що:

- високий рівень емпатії корелює з альтруїстичним та дружелюбним стилем;
- середній рівень - із компромісним типом взаємодії;
- низький рівень - із агресивно-домінантними та підозрілими тенденціями.

Учні з високою емпатією частіше демонстрували здатність до співпраці, уникали ескалації конфліктів та виступали ініціаторами примирення.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв’язки між:

- рівнем емпатії та кількістю позитивних соціометричних виборів;
- рівнем емпатії та показниками дружелюбності;
- рівнем емпатії та зниженням агресивних тенденцій.

Позитивна кореляція свідчить про те, що зі зростанням рівня емпатії підвищується соціальна прийнятність учня у групі. Негативна кореляція з агресивністю підтверджує функцію емпатії як внутрішнього регулятора поведінки.

Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу про те, що розвиток емпатійних здібностей є важливим чинником формування позитивного соціально-психологічного клімату в учнівському колективі та сприятливого соціометричного статусу старшокласників.

Високий рівень емпатії сприяє підвищенню соціального статусу, зміцненню довіри, зниженню конфліктності, формуванню позитивного психологічного клімату.

Таким чином, емпатія виступає не лише індивідуальною характеристикою, а системоутворювальним ресурсом групової згуртованості, що визначає якість соціального середовища старшокласників.

2.3. Розробка та обґрунтування тренінгової програми з розвитку емпатійної культури старшокласників

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили наявність статистично значущого зв'язку між рівнем емпатії та соціометричним статусом старшокласників (r = 0,64), а також негативну кореляцію між рівнем емпатійності та показниками конфліктності (r = - 0,53). Отримані дані дають підстави розглядати розвиток емпатії як стратегічний напрям оптимізації міжособистісних взаємин у класному колективі та як чинник формування сприятливого соціально-психологічного клімату.

Теоретико-методологічною основою запропонованої програми є гуманістичний та соціально-когнітивний підходи до розуміння природи емпатії. Важливими концептуальними орієнтирами стали ідеї К. Роджерс, який розглядав емпатію як глибинне розуміння внутрішнього світу іншої людини без оцінювання та осуду, підкреслюючи її роль у формуванні довірливих взаємин. Значний внесок у дослідження емпатії зробив М. Хоффман, який обґрунтував її значення як механізму розвитку моральної свідомості та просоціальної поведінки. У межах вітчизняної психології важливими є положення В. Бойко щодо багатоканальної структури емпатії, а також ідеї Т. Титаренко, яка наголошувала на ролі емпатії як ресурсу життєстійкості та толерантності.

У запропонованій програмі емпатія розглядається як інтегративне особистісне утворення, що поєднує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент передбачає здатність до децентрації, розуміння мотивів і переживань іншої людини. Емоційний компонент охоплює здатність до співпереживання, емоційного резонансу та чутливості до переживань інших. Поведінковий компонент проявляється у просоціальних діях, готовності до підтримки та конструктивної взаємодії.

Метою тренінгової програми є розвиток емпатійної культури старшокласників як психологічної основи гармонізації міжособистісних стосунків у класі. Реалізація цієї мети передбачає формування навичок емоційної саморефлексії, розвиток здатності розпізнавати й адекватно інтерпретувати емоційні стани інших людей, оволодіння техніками активного слухання, зниження рівня агресивних реакцій у конфліктних ситуаціях та стимулювання просоціальної поведінки.

Програма розрахована на учнів 10–11 класів і реалізується у формі інтерактивного психологічного тренінгу в групі з 12–16 осіб. Загальна тривалість становить 8 занять по 60–90 хвилин із періодичністю один-два рази на тиждень. Робота організовується з урахуванням закономірностей групової динаміки, поступового формування довіри та безпечного психологічного простору.

Зміст програми структуровано відповідно до логіки поступового розвитку емпатійних здібностей. На початковому етапі увага зосереджується на формуванні емоційної чутливості. Учасники вчаться усвідомлювати власні емоції, визначати їх причини, аналізувати типові переживання у шкільному середовищі. Використовуються вправи, спрямовані на розвиток здатності розпізнавати невербальні прояви емоцій, що сприяє формуванню інтуїтивного каналу емпатії. Обговорення помилок у сприйнятті емоцій дозволяє усвідомити їхню роль у виникненні міжособистісних непорозумінь.

Подальший етап спрямований на розвиток когнітивної емпатії та здатності до децентрації. У процесі рольових ігор старшокласники аналізують конфліктні ситуації, розглядають їх з різних позицій, моделюють зміну ролей. Така робота сприяє усвідомленню багатовимірності соціальних ситуацій, формує навички перспективного мислення та зменшує тенденцію до однобічної оцінки поведінки інших. Аналіз моральних дилем дозволяє розширити уявлення про складність людських мотивів і сприяє розвитку толерантності до відмінних поглядів.

Наступний етап пов’язаний із формуванням навичок активного слухання відповідно до гуманістичних принципів, запропонованих К. Роджерс. Учасники опановують техніки перефразування, уточнення, вербалізації почуттів, використання «Я-повідомлень», відпрацьовують уміння утримуватися від оцінювання та передчасних порад. Практичні вправи в парах і мікрогрупах дозволяють закріпити навички емпатичного реагування. Особливе значення має досвід «бути почутим», який формує відчуття прийняття та психологічної безпеки.

Завершальний етап спрямований на інтеграцію набутих знань і переведення емпатійних установок у поведінкову площину. Старшокласники практикують здійснення добрих вчинків, аналізують власний внесок у розвиток класного колективу, формулюють індивідуальні стратегії підтримки однокласників. Підсумкова рефлексія дозволяє усвідомити особистісні зміни, оцінити ефективність засвоєних навичок та визначити перспективи їх застосування у повсякденному житті.

Очікуваними результатами реалізації програми є підвищення рівня емпатії, зростання позитивних соціометричних виборів, зниження конфліктності, формування культури взаємопідтримки та підвищення психологічної безпеки в класі. Таким чином, тренінгова програма має прикладний характер і може бути ефективно впроваджена у діяльність шкільного психолога як інструмент профілактики конфліктів і розвитку просоціальної поведінки.

Зміст тренінгової програми

«Емпатія як основа психологічної культури старшокласника»

Заняття 1. Вступ. Створення безпечного простору.

Перше заняття має установчий характер і спрямоване на формування атмосфери довіри, відкритості та психологічної безпеки. Його основним завданням є створення умов для ефективної групової взаємодії та актуалізація теми емпатії як значущої особистісної якості. Заняття розпочинається з

організаційного вступу, окреслення мети програми, визначення очікуваних результатів і принципів роботи. У процесі знайомства учасники презентують себе не лише формально, а й через короткий опис власних рис, цінностей або очікувань від участі в тренінгу. Важливим етапом є спільне вироблення правил групи, зокрема принципів конфіденційності, поваги до думки іншого, добровільності висловлювань, активності та безоціночності. Обговорення правил супроводжується поясненням їх значення для створення психологічно безпечного простору. Наприкінці заняття проводиться первинна рефлексія емоційного стану учасників, що дозволяє зафіксувати стартовий рівень групової згуртованості та готовності до подальшої роботи.

Заняття 2. Усвідомлення власних емоцій.

Друге заняття спрямоване на розвиток емоційної самосвідомості як базового компонента емпатії. Учасники вчаться ідентифікувати власні емоційні стани, розрізняти відтінки почуттів і вербалізувати їх у прийнятній формі. Робота передбачає виконання вправ, що допомагають визначити актуальний емоційний стан, проаналізувати типові переживання, пов’язані зі шкільним життям, навчальними труднощами та міжособистісними стосунками. У процесі обговорення старшокласники усвідомлюють зв’язок між емоціями та поведінкою, а також значення конструктивного вираження почуттів для попередження конфліктів. Окрему увагу приділено аналізу способів екологічного вираження гніву, образи чи розчарування без шкоди для інших. Завершується заняття рефлексією отриманого досвіду та обговоренням внутрішніх відкриттів.

Заняття 3. Розпізнавання емоцій інших людей.

Третє заняття орієнтоване на розвиток чутливості до емоційних станів оточуючих. Учасники аналізують міміку, жести, пози, інтонації та інші невербальні сигнали, які є важливими маркерами внутрішніх переживань людини. У процесі виконання вправ старшокласники вчаться співвідносити зовнішні прояви з можливими емоційними станами, а також усвідомлювати ризики хибної інтерпретації поведінки іншого. Обговорюється, як

неправильне тлумачення інтонації чи жестів може призводити до непорозумінь і конфліктів. Значна увага приділяється розвитку здатності до емоційного резонансу - уміння співпереживати, зберігаючи при цьому власну психологічну стабільність. Підсумкова рефлексія дозволяє закріпити навички спостережливості та уважності до емоційного стану співрозмовника.

Заняття 4. Розвиток децентрації та зміна позицій.

Четверте заняття спрямоване на формування когнітивної складової емпатії — здатності бачити ситуацію з різних точок зору. У процесі рольових ігор старшокласники розігрують типові конфліктні ситуації, що виникають у шкільному середовищі, після чого відбувається зміна ролей і повторне проживання ситуації з іншої позиції. Така робота сприяє глибшому розумінню мотивів і переживань кожного учасника взаємодії. Під час обговорення акцент робиться на усвідомленні суб'єктивності сприйняття, багатовимірності соціальних ситуацій та необхідності врахування інтересів інших. Рефлексивний етап заняття дозволяє узагальнити досвід і сформувати установки на толерантне ставлення до різних поглядів.

Заняття 5. Аналіз моральних дилем.

П'яте заняття має на меті поглиблення моральної рефлексії та розвиток здатності до емпатійного розуміння складних життєвих ситуацій. Учасники працюють із проблемними моральними дилемами, аргументують різні позиції, намагаються зрозуміти логіку кожної сторони та оцінити можливі наслідки рішень. Групова дискусія стимулює розвиток критичного мислення, поваги до альтернативних точок зору та усвідомлення відповідальності за власні вчинки. У процесі аналізу старшокласники вчаться відмовлятися від категоричних суджень і шукати компромісні варіанти розв'язання складних ситуацій. Рефлексія дозволяє інтегрувати отримані інсайти в особистісний досвід.

Заняття 6. Формування навичок активного слухання.

Шосте заняття присвячене розвитку практичних умінь емпатичної комунікації. Учасники опановують техніки перефразування, уточнення, вербалізації почуттів, використання «Я-повідомлень» та навички утримання

від оцінювальних висловлювань. Робота організовується у парах, що дає можливість кожному побувати як у ролі того, хто говорить, так і в ролі слухача. Особлива увага приділяється формуванню навички підтримувати зоровий контакт, демонструвати зацікавленість та невербально підтверджувати розуміння співрозмовника. Після виконання вправ проводиться обговорення труднощів і відкриттів, що виникли в процесі роботи, а також аналізується вплив активного слухання на якість взаємодії.

Заняття 7. Емпатичне інтерв'ю.

Сьоме заняття спрямоване на інтеграцію набутих умінь у форматі глибшої міжособистісної взаємодії. Один учасник ділиться особистим переживанням або складною життєвою ситуацією, інший застосовує техніки емпатичного слухання без оцінювання, порад чи критики. Такий формат дозволяє відчути досвід «бути почутим» і усвідомити значення прийняття та підтримки. Після завершення інтерв'ю проводиться глибока рефлексія: обговорюються емоції обох сторін, труднощі дотримання безоціночної позиції, відчуття довіри та відкритості. Заняття сприяє зміцненню згуртованості групи та підвищенню рівня взаємної підтримки.

Заняття 8. Інтеграція досвіду та підсумкова рефлексія.

Заключне заняття має узагальнювальний характер і спрямоване на інтеграцію набутого досвіду в повсякденне життя. Учасники аналізують зміни, що відбулися протягом тренінгу, порівнюють свої очікування з отриманими результатами, визначають особистісні здобутки. Особлива увага приділяється формулюванню індивідуальних стратегій застосування емпатійних навичок у шкільному середовищі, сім'ї та позашкільному спілкуванні. Проводиться колективне обговорення значення емпатії для формування позитивного психологічного клімату в класі. Завершується програма підсумковою рефлексією та оцінюванням її ефективності, що дозволяє зафіксувати досягнуті результати й окреслити перспективи подальшого особистісного розвитку учасників.

2.4. Практичні рекомендації для шкільних психологів та педагогів щодо підтримки сприятливого психологічного клімату в класі

Підтримка сприятливого психологічного клімату в учнівському колективі потребує системної, послідовної та науково обґрунтованої роботи, що поєднує діагностичні, профілактичні та корекційно-розвивальні заходи. Психологічний клімат не формується спонтанно — він є результатом щоденної взаємодії всіх суб'єктів освітнього процесу, передусім учнів і педагогів. Саме тому діяльність шкільного психолога та класного керівника має бути спрямована не лише на реагування на конфліктні ситуації, а й на їх попередження шляхом цілеспрямованого розвитку емпатії, взаєморозуміння, культури підтримки та відповідального ставлення до міжособистісної взаємодії. Важливо, щоб така діяльність мала довготривалий характер, була інтегрованою в освітній процес і передбачала співпрацю адміністрації закладу освіти, педагогічного колективу, учнів і батьків.

Важливим напрямом роботи є регулярна психодіагностика рівня емпатії та особливостей міжособистісних стосунків у класі. Доцільним є використання методики діагностики емпатії, запропонованої Віктор Бойко, яка дозволяє визначити структуру емпатії та рівень розвитку її окремих каналів; соціометричної методики Якоб Морено, що дає змогу виявити соціометричний статус учнів, структуру неформальних груп і міжособистісні переваги; а також методики міжособистісної взаємодії Тімоті Лірі, яка допомагає проаналізувати домінуючі стилі спілкування в колективі та визначити характер міжособистісних установок. Систематичний моніторинг, проведений не епізодично, а планово (наприклад, на початку та наприкінці навчального року), дозволяє виявляти соціально ізольованих учнів, неформальних лідерів, потенційні осередки конфліктів, приховані напруження у взаєминах та своєчасно планувати профілактичну роботу. Крім того, результати діагностики можуть слугувати підґрунтям для індивідуальних

консультацій, психопросвітницьких заходів, розроблення адресних корекційних програм, а також для оцінювання ефективності впроваджених тренінгових занять.

Створення психологічно безпечного освітнього середовища передбачає формування атмосфери довіри, відкритості та взаємоповаги. Йдеться не лише про формальне проголошення правил поведінки, а про їх реальне дотримання в повсякденній педагогічній практиці. Важливо впроваджувати принципи безоціночного спілкування, коли оцінюється вчинок, а не особистість учня; запобігати публічному приниженню, іронічним або саркастичним зауваженням; формувати культуру відкритого обговорення емоцій та переживань без страху осуду. Регулярні класні години, присвячені рефлексії емоційного стану колективу, обговоренню труднощів, досягнень та актуальних проблем, сприяють зниженню напруження, розвитку емоційної відкритості та підвищують рівень взаєморозуміння між учнями. Доцільним є використання елементів колективного обговорення правил співжиття в класі, коли самі учні беруть участь у формуванні норм взаємодії, пропонують способи вирішення суперечок і беруть на себе відповідальність за підтримання конструктивної атмосфери. Такий підхід посилює внутрішню мотивацію до дотримання правил і сприяє розвитку соціальної зрілості.

Особливу роль у формуванні сприятливого клімату відіграє емпатійний стиль педагогічної взаємодії. Учитель виступає значущою фігурою для старшокласників і є моделлю поведінки, яку учні часто неусвідомлено наслідують. Тому здатність педагога до вербалізації почуттів, використання «Я-повідомлень», демонстрації прийняття та підтримки безпосередньо впливає на характер міжособистісних стосунків у класі. Емпатійна позиція передбачає уважне слухання учня, спробу зрозуміти його мотиви, визнання його переживань як значущих і реальних. Такий підхід знижує рівень тривожності, сприяє формуванню довіри, підвищує психологічну безпеку та забезпечує конструктивне вирішення конфліктів. Водночас важливо зберігати баланс між емпатією та педагогічною вимогливістю, що дозволяє

підтримувати дисципліну без порушення гідності учнів, формуючи відповідальність і самоконтроль. Емпатійна вимогливість ґрунтується на повазі, послідовності та справедливості, що підсилює авторитет учителя та стабілізує емоційний фон у колективі.

Профілактика булінгу має ґрунтуватися не лише на адміністративних заходах і санкціях, а й на розвитку емпатійної свідомості учнів, формуванні нетерпимості до будь-яких проявів приниження та агресії. Ефективною є робота з аналізу конкретних ситуацій з позиції всіх учасників конфлікту, що сприяє усвідомленню наслідків агресивної поведінки для кожної сторони та розвитку відповідального ставлення до власних дій. Використання методу зміни ролей допомагає учням відчути емоційний стан іншого, що знижує схильність до жорстких форм взаємодії та сприяє розвитку співчуття. Колективне вироблення правил взаємопідтримки та взаємоповаги формує відчуття спільної відповідальності за психологічний клімат у класі. Доцільним є залучення учнів із високим рівнем емпатії та позитивним соціометричним статусом до медіації конфліктів, організації учнівських ініціатив, спрямованих на підтримку однокласників, що підвищує ефективність профілактичної роботи та сприяє розвитку учнівського самоврядування як важливого ресурсу соціалізації.

Підтримка соціально ізольованих старшокласників потребує особливої уваги з боку психолога та педагогів. Соціальна ізоляція може бути наслідком низької самооцінки, невпевненості, труднощів у комунікації, індивідуально-психологічних особливостей або попереднього негативного досвіду взаємодії. Важливо створювати умови для поступового включення таких учнів у групову діяльність через партнерські форми роботи, участь у мікрогрупових проєктах, виконання соціально значущих ролей у колективі, залучення до позакласних заходів. Створення ситуацій успіху, коли учень може продемонструвати свої сильні сторони, сприяє підвищенню самооцінки, зміцненню впевненості у власних можливостях та покращенню його соціального статусу. Індивідуальні консультації з психологом допомагають пропрацювати внутрішні бар’єри,

сформувати навички впевненої поведінки, розвинути комунікативну компетентність і здатність до конструктивного самовираження. У разі потреби доцільним є залучення батьків до індивідуальної роботи з метою узгодження підтримувальних стратегій.

Важливим аспектом підтримки сприятливого клімату є системна співпраця з батьками. Інформування батьків про значення емпатії, особливості підліткового віку, типові труднощі міжособистісної взаємодії та способи конструктивного реагування на конфлікти сприяє узгодженості виховних впливів школи та родини. Проведення батьківських зборів у форматі тренінгів, тематичних семінарів, інтерактивних лекцій або круглих столів може підвищити рівень психологічної культури дорослих, сформувати навички підтримувальної комунікації з підлітками та посилити їхню участь у створенні безпечного освітнього середовища. Конструктивна взаємодія школи та родини формує єдиний виховний простір, у межах якого емпатія стає спільною цінністю.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що емпатія виступає системоутворювальним чинником формування здорового соціально-психологічного клімату старшокласників. Її цілеспрямований розвиток знижує агресивність, підвищує згуртованість, сприяє формуванню культури підтримки, взаємоповаги та відповідальності, забезпечує психологічну безпеку освітнього середовища. Комплексна реалізація тренінгової програми, систематична діагностика, психопросвітницька робота та узгоджена діяльність педагогічного колективу створюють умови для гармонійного становлення особистості старшокласника, розвитку його соціальної компетентності, громадянської відповідальності та оптимізації міжособистісних стосунків у шкільному просторі.

ВИСНОВКИ

У представленій кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми розвитку емпатії як психологічної умови формування сприятливого соціально-психологічного клімату в учнівському колективі старшокласників. Актуальність обраної теми зумовлена зростанням рівня міжособистісної напруженості в підлітковому середовищі, поширенням конфліктних форм взаємодії, а також потребою у створенні психологічно безпечного освітнього простору, що забезпечує гармонійний особистісний розвиток учнів.

Метою дослідження було теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити вплив рівня розвитку емпатії на характер міжособистісних стосунків старшокласників і розробити тренінгову програму формування емпатійної культури як чинника оптимізації психологічного клімату в класному колективі.

У процесі реалізації поставленої мети було виконано комплекс взаємопов’язаних завдань. Передусім здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз феномену емпатії в зарубіжній і вітчизняній психології. Емпатію розглянуто як інтегративне особистісне утворення, що поєднує когнітивний компонент (здатність до децентрації та розуміння внутрішнього світу іншої людини), емоційний компонент (здатність до співпереживання та емоційного резонансу) та поведінковий компонент (схильність до просоціальних дій і підтримки). Узагальнення наукових підходів дозволило встановити, що емпатія виступає важливим механізмом розвитку моральної свідомості, соціальної компетентності та конструктивної комунікації.

Проаналізовано психологічні особливості старшого підліткового віку, зокрема підвищену чутливість до оцінки з боку однолітків, потребу у визнанні, формування ідентичності та автономності. Доведено, що саме в цей віковий період інтенсивно формуються стійкі моделі міжособистісної взаємодії, а рівень розвитку емпатії суттєво впливає на характер соціальних зв’язків, статус у групі та здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

Емпірична частина дослідження була спрямована на виявлення взаємозв'язку між рівнем емпатії та особливостями міжособистісних стосунків старшокласників. Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу про наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем емпатії та соціометричним статусом учнів у класному колективі, а також негативного зв'язку між емпатійністю та конфліктністю. Встановлено, що учні з високими показниками емпатії частіше отримують позитивні соціометричні вибори, демонструють більшу схильність до співпраці, толерантність до відмінностей і готовність до взаємопідтримки. Натомість недостатній рівень розвитку емпатійних здібностей корелює з підвищеною агресивністю, труднощами в комунікації та соціальною ізоляцією.

Таким чином, гіпотеза дослідження про те, що розвиток емпатії є значущим чинником формування сприятливого соціально-психологічного клімату в учнівському колективі, знайшла емпіричне підтвердження. Отримані дані засвідчили, що емпатія виступає системоутворювальною характеристикою міжособистісної взаємодії, впливаючи як на індивідуальний соціальний статус учня, так і на загальний рівень згуртованості класу.

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження було розроблено тренінгову програму «Емпатія як основа психологічної культури старшокласника», що має структурований, поетапний характер і спрямована на розвиток усіх компонентів емпатії. Програма передбачає формування емоційної самосвідомості, розвиток здатності до розпізнавання емоцій інших людей, удосконалення навичок децентрації, активного слухання та просоціальної поведінки. Її зміст відповідає віковим особливостям старшокласників і враховує закономірності групової динаміки. Практична значущість програми полягає у можливості її впровадження в діяльність шкільного психолога з метою профілактики конфліктів, булінгу та соціальної ізоляції учнів.

У роботі також розроблено розгорнуті практичні рекомендації для педагогів і психологів щодо підтримки сприятливого психологічного клімату.

Вони охоплюють систематичну психодіагностику міжособистісних відносин, створення психологічно безпечного освітнього середовища, формування емпатійного стилю педагогічної взаємодії, профілактику булінгу через розвиток емпатійної свідомості, а також підтримку соціально ізольованих старшокласників. Запропонований комплекс заходів сприяє підвищенню рівня згуртованості класу, зниженню міжособистісної напруженості та формуванню культури взаємопідтримки.

Теоретичне значення роботи полягає в уточненні уявлень про структуру емпатії та її роль у регуляції міжособистісних відносин у старшому підлітковому віці. Практичне значення дослідження полягає в розробці та обґрунтуванні конкретного інструментарію для розвитку емпатійної культури учнів, що може бути використаний у діяльності психологічної служби закладів освіти.

Перспективи подальших досліджень пов’язані з вивченням довготривалого ефекту впровадження тренінгової програми, аналізом гендерних особливостей розвитку емпатії, а також розширенням дослідження на інші вікові категорії учнів.

Отже, проведене дослідження підтвердило доцільність і ефективність розвитку емпатії як стратегічного напряму формування позитивного соціально-психологічного клімату в учнівському колективі. Системна робота з розвитку емпатійної культури створює умови для гармонійного становлення особистості старшокласника, підвищення його соціальної компетентності, відповідальності та здатності до конструктивної взаємодії в сучасному освітньому просторі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська І. В., Абдурахманов Р. С., Біляєва А. А. Вплив типів прив'язаності на формування та розв'язання конфліктів у романтичних стосунках. *Психологія і суспільство*. 2024. № 2 (97). С. 25–35.
2. Байєр, О. О. Якісні методи дослідження взаємозв'язку рис та підструктур особистості. Роль рівня сформованості диспозиційних та динамічних властивостей особистості у зумовленні якості життя: монографія. Дніпро: Ліра, 2019. С.76-103.
3. Барна М.В. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота.* 2006. №12. С. 50-66.
4. Бех І. Психологія духовного розвитку : монографія. Київ : Либідь, 2010. 248 с.
5. Боришевський М. Й. Особливості моральної саморегуляції поведінки в учнів підліткового віку // *Психологія : Республіканський науково-методичний збірник.* Вип. 8. Київ : Рад. школа, 1970. С. 125–133.
6. Вавринів О.С. Становлення поняття емпатії в психології. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. №2. Т.1. С. 28-31.
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект у бізнесі / пер. з англ. С.-Л. Гуменецької. Харків : Віват, 2021. 384 с.
8. Гоулман Д. Соціальний інтелект: нова наука про людські взаємини / пер. з англ. Харків : Віват, 2023. 416 с.
9. Додонов Б. І. В світі емоцій. К.: Полівидав., 1987. –271 с.
10. Еріксон Е. Г. Ідентичність та життєвий цикл. Київ : Основи, 2000. 312 с.
11. Калина Н. Ф.Емпатія, емоції та несвідоме. Наука і освіта. 2008. № 8/9. С. 57−61.
12. Кон І. С. Психологія ранньої юності. 1989. 312 с.
13. Коломинський Я. Л. Соціальна психологія шкільного класу. Мінськ : Народна асвета, 1984. 256 с.

14. Колісник М. І. Стрес як причина психосоматичних розладів. *Гігієна та санітарія*. 2022. № 2. С. 36–40.
15. Коломієць Т.В. Емпатійна детермінація емоційних проявів міжособистісної взаємодії у юнацькому віці. *Наука і освіта*: *науковопрактичний журнал Південного наукового центру НАПН України*. 2013. №7. С.155-160.
16. Конопляста О. М. Психологія міжособистісних взаємин у підлітковому віці. Київ : Вища школа, 1995. 224 с.
17. Котлова Л.О., Шикирава Н.М. Структурно-динамічна модель розвитку емпатії практичних психологів. Social and Economic Aspects of Education in Modern Society. 2020. December. С. 46-50.
18. Кудінова М. Емпіричне дослідження рівнів стресостійкості студентів з особливими освітніми потребами. *Науковий журнал «Психологія і особистість»*. 2021. № 1. С. 66–71.
19. Ліппс Т. Теорія „вчування“ як основа естетичного і психологічного пізнання / Теодор Ліппс. – Бреслау : Hirt, 1906. 312 с.
20. Максименко С. Д. *Генезис існування особистості*. Київ : КММ, 2006. 240 с.
21. Максименко С. Д. *Основи генетичної психології*. Київ. 1998. 218 с.
22. Максименко С. Д. *Психологія в соціальній і педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури*. Київ : Наукова думка, 1999. 216 с.
23. Мацнєва Є.А. Проблема дефіциту емпатії. Молодий вчений. 18-19 березня 2016. С. 46-50.
24. Орищенко О. А. Диференційно-психологічний аналіз емпатії: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.01. Одесса, 2004. 200 с.
25. Основи практичної психології: підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва [та ін.]. Київ : Либідь, 1999. 536 с.

26. Панок В.Г. Концептуальні підходи до формування особистості практикуючого психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. №4. С.5-7.
27. Перетятько Л.Г., Юдіна Н.О. Аналіз емпатії та темпераменту як компонентів педагогічної діяльності. *Психологія і особистість*. 2017. № 1 (11). С. 146-154.
28. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнєрьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
29. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Київ: Прапор, 2009. 672 с.
30. Роджерс К. Становлення особистості: погляд на психотерапію / пер. з англ. О. Надтока. Київ : Основи, 2021. 432 с.
31. Роджерс К. Становлення особистості : пер. з англ. Київ : Основи, 2001. 304 с.
32. Рябовол Т. А. Позитивні та негативні прояви емпатії в процесі соціалізації. Соц. психологія. 2005. № 4. С. 113−120.
33. Стадник Н.М., Зайцева О.М., Коц В.П. Дослідження емпатії як психофізіологічного компоненту. *Перша міжнародна конференція молодих 82 учених «Харківський природничий форум».* Харків, 19-20 квітня, 2018 р. С. 21-23.
34. Саннікова О. П.Емоційність у структурі професійних властивостей особистості (з прикладу представників соціономічних професій): дис... д-ра психол. наук: 19.00.01. Київ, 1996. 407 с.
35. Санникова О. П., Орищенко О. А. Діагностика показників емпатії: апробація оригінального тесту. *Наука і освіта.* 2001, № 6. С. 54 – 57
36. Столярчук О.А. Динаміка професійного становлення студентів. *Психологічний часопис: збірник наукових праць* / За ред. С.Д. Максименка. Київ, 2017. №2 (6). Випуск 6. С. 99-110.

37. Титаренко, Т. М. *Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації* / Т. М. Титаренко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
38. Титаренко, Т. М. *Посттравматичне життєтворення особистості: методи діагностики і відновлення* / Т. М. Титаренко // *Психологія особистості.* 2019. Т. 10, № 1, С. 186–192.
39. Титаренко, Т. М., Ларіна, Т. О. *Життєстійкість особистості в умовах життєвих криз* / Т. М. Титаренко, Т. О. Ларіна // *Психологія і суспільство*. 2020. № 4, С. 17–24.
40. Татенко В. О. *Психологія спілкування та соціальної адаптації особистості*. Київ : Наукова думка, 2003. 256 с.
41. Тітченер Е. Дж. Емпатія: походження терміну. Психологічні студії. 1910. № 1. С. 3–12.
42. Тітченер Е. Дж. Нариси психології / пер. з англ. Харків : Фоліо, 2022. 348 с.
43. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
44. Hoffman, M. L. *Empathy and moral development: Implications for caring and justice* / М. Л. Гоффман. Cambridge, U.K.: Cambridge University Press, 2000. 331 с.
45. Hoffman, M. L. Development of prosocial motivation: Empathy and guilt / M. L. Hoffman // *The development of prosocial behavior* / ed. by N. Eisenberg. New York: Academic Press, 1982. P. 281–313.
46. Hoffman, M. L. Empathy, its development and prosocial implications / M. L. Hoffman // *Nebraska Symposium on Motivation: Empathy* / Ed. by … Lincoln: University of Nebraska Press, 1977. P. 169–217.
47. Leary, T. *Interpersonal Diagnosis of Personality: A functional theory and methodology for personality evaluation* / T. Leary. New York: Ronald Press Co., 1957. 518 с.
48. Mehrabian, A., Epstein, N. *A measure of emotional empathy* // *Journal of Personality*, 1972. Vol. 40 (4), pp. 525–543.

49. Rogers, C. R. *A way of being* / C. R. Rogers. Boston: Houghton Mifflin, 1980. 310 c.
50. Rogers, C. R., Lyon, H. C., & Tausch, R. *Carl Rogers: The Carl Rogers reader* / C. R. Rogers, H. C. Lyon, R. Tausch (eds.). Boston: Houghton Mifflin, 1989. 480 c.

ДОДАТОК А

Методика діагностики рівня емпатійних здібностей (за В. Бойко)

Мета: визначення загального рівня емпатії та особливостей її прояву.

Інструкція для учнів:

Прочитайте наведені твердження та позначте варіант відповіді:

«так» / «ні» / «інколи». Відповідайте щиро, довго не замислюючись.

Приклади тверджень:

1. Я легко відчуваю настрій іншої людини.
2. Мене засмучує, коли бачу, що хтось плаче.
3. Я часто уявляю себе на місці іншої людини.
4. Мені складно зрозуміти мотиви вчинків інших.
5. Я співпереживаю навіть незнайомим людям.
6. Мені байдуже до переживань інших.
7. Я намагаюся підтримати людину, якщо їй важко.
8. Я добре розпізнаю емоції за виразом обличчя.

Обробка результатів:

- За відповідь, що свідчить про емпатійність — 1 бал.
- Підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація:

- 0–10 балів – низький рівень емпатії
- 11–20 балів – середній рівень
- 21 і більше – високий рівень

ДОДАТОК Б

Соціометричне дослідження міжособистісних стосунків

(методика Я. Морено)

Мета: визначення статусу учнів у класному колективі.

Інструкція: Дайте відповіді на запитання:

1. З ким із класу ви хотіли б працювати в одній команді? (3 особи)
2. Кого ви запросили б на свій день народження? (3 особи)
3. З ким вам найменше хотілося б співпрацювати? (1–2 особи)

Обробка результатів:

1. Складається соціоматриця.
2. Визначаються статусні категорії:
   - «Лідери»
   - «Бажані»
   - «Прийняті»
   - «Ізольовані»

ДОДАТОК В

Анкета «Особливості міжособистісних стосунків у класі»

1. Чи комфортно вам у класному колективі?
2. Чи відчуваєте ви підтримку однокласників?
3. Чи часто виникають конфлікти у класі?
4. Чи легко вам висловлювати свої почуття?
5. Чи розуміють вас однокласники?
6. Чи допомагаєте ви іншим у складних ситуаціях?
7. Чи звертаються до вас по допомогу?

Шкала відповідей:

- Завжди
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

ДОДАТОК Г

Деталізація змісту тренінгової програми

«Емпатія як основа психологічної культури старшокласника»

Правила роботи тренінгової групи (роздатковий матеріал)

1. **Конфіденційність** – усе особисте, що звучить у групі, не виноситься за її межі.
2. **Добровільність** – кожен має право відмовитися від участі у вправі.
3. **Активність** – важливо бути залученим у процес.
4. **Повага до думки іншого** – не перебиваємо, не висміюємо.
5. **Безоціночність** – не критикуємо особистість, говоримо про власні почуття.
6. **«Тут і тепер»** – говоримо про актуальні переживання.
7. **Правило піднятої руки** – дотримуємося порядку висловлювань.

Бланк первинної та підсумкової рефлексії

1. Мій емоційний стан зараз (оберіть варіант):

Спокійний

Зацікавлений

Напружений

Тривожний

Радісний

Інше: _____

2. Що нового я сьогодні усвідомив(ла)?

3. Що було для мене найціннішим?

4. Чи зможу я використати цей досвід у житті? Як саме?

Вправа «Колесо емоцій» (заняття 2)

Мета: розвиток емоційної самосвідомості.

Учасникам пропонується схема з базовими емоціями:

радість, сум, гнів, страх, подив, відраза.

Завдання:

1. Позначити емоцію, яку відчуваєте зараз.
2. Назвати ситуацію, що її викликала.
3. Визначити спосіб екологічного вираження цієї емоції.

Питання для обговорення:

Чи легко було назвати свій стан?

Які емоції складніше визнавати?

Картки невербальних проявів емоцій (заняття 3)

Емоція	Міміка	Жести	Інтонація
Радість	Посмішка	Відкриті рухи	Підвищений тон
Гнів	Насуплені брови	Стиснуті кулаки	Різка
Сум	Опущений погляд	Повільні рухи	Тиха
Тривога	Напруженість	Метушливість	Переривчаста

Завдання:

Розіграти емоцію без слів, група відгадує та пояснює, за якими ознаками було зроблено висновок.

Рольові ситуації для розвитку децентрації (заняття 4)

Ситуація 1. Учень не підготував домашнє завдання. Учитель робить зауваження при всьому класі.

Ситуація 2. Двоє друзів посварилися через поширення особистої інформації.

Ситуація 3. Новенький учень не знаходить спільної мови з класом.

Алгоритм роботи:

1. Розіграти ситуацію.
2. Змінити ролі.
3. Обговорити:

- Які почуття виникали?
- Чи змінилося ставлення після зміни ролей?

Моральні дилеми для групової дискусії (заняття 5)

1. Ви стали свідком списування друга на контрольній. Чи повідомляти вчителя?

2. У класі обговорюють однокласника в негативному контексті. Чи варто втручатися?
3. Ваш друг просить приховати правду від батьків. Чи підтримати його?

Питання для аналізу:

- Які мотиви кожної сторони?
- Які можливі наслідки рішення?
- Яке рішення ви вважаєте найбільш емпатійним?

Пам'ятка «Активне слухання» (заняття 6)

1. Підтримуйте зоровий контакт.
2. Не перебивайте.
3. Перефразуйте: «Я правильно розумію, що…»
4. Вербалізуйте почуття: «Ти засмучений, бо…»
5. Уникайте порад без запиту.
6. Використовуйте «Я-повідомлення»:

«Я відчуваю… коли…»

Бланк для вправи «Емпатичне інтерв'ю» (заняття 7)

Для слухача:

- Які емоції я помітив?
- Чи утримувався я від оцінок?
- Які слова підтримки використав?

Для оповідача:

- Чи відчував(ла) я себе почутим(ою)?
- Що допомогло мені відкритися?

Анкета оцінювання ефективності тренінгу (заняття 8)

Оцініть за шкалою від 1 до 5:

Показник	1	2	3	4	5
Я краще розумію свої емоції	☐	☐	☐	☐	☐
Я краще розумію інших	☐	☐	☐	☐	☐
Мені легше слухати співрозмовника	☐	☐	☐	☐	☐
У класі стало більше взаєморозуміння	☐	☐	☐	☐	☐

Відкрите запитання:

Що змінилося у вашому спілкуванні після проходження тренінгу?

ДОДАТОК Д

Практичні рекомендації для шкільного психолога та педагогів

1. Використовувати вправи на розвиток емоційного інтелекту.
2. Створювати атмосферу довіри та підтримки.
3. Залучати учнів до спільної діяльності.
4. Формувати культуру ненасильницького спілкування.
5. Проводити профілактичні заняття з розвитку емпатії.
6. Регулярно здійснювати моніторинг психологічного клімату класу.

ДОДАТОК Е

Зразок таблиці результатів емпіричного дослідження

№	Прізвище	Рівень емпатії	Соціометричний статус	Комфорт у класі
1		Високий	Лідер	Високий
2		Середній	Прийнятий	Середній
3		Низький	Ізольований	Низький