

## РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

В. М. Галузяк

orcid.org/0000-0001-7223-382

1

У статті проаналізовано різні підходи до розуміння сутності феномену емпатії. Емпатія розглядається як якість особистості, що виявляється в здатності відчувати і розуміти емоційні переживання іншої людини. Емпатія лежить в основі моральної поведінки людини і дає змогу досягати взаєморозуміння у міжособистісних стосунках. У структурі емпатії виокремлено й описано когнітивний (здатність подумки переносити себе в позицію іншої людини, розуміти її думки і почуття, сприймати і пізнавати внутрішній світ іншої людини), емоційний (здатність співпереживати, відчувати емоційні стани іншої людини) і поведінковий (здатність активно відгукуватися на почуття іншої людини, допомагати і підтримувати) компоненти. Врахування показників розвитку кожного компонента емпатії дало змогу визначити три рівні її сформованості в учнів підліткового віку: початковий (елементарний), середній (ідентифікаційний), високий (рефлексивний). З'ясовано, що розвиток емпатії в учнів підліткового віку можливий за таких психолого-педагогічних умов: організація спільної діяльності підлітків, яка слугує своєрідною школою почуттів і сприяє кращому розумінню почуттів навколишніх людей; постановка перед учнями завдань на ціннісне самовизначення у ситуаціях морального вибору; організація педагогічної взаємодії з підлітками на основі діалогічного підходу, що передбачає їх сприйняття як психологічно рівноправних партнерів, безумовно позитивне ставлення до них, відкритість і довіру, налаштованість на взаєморозуміння, надання свободи вибору, права на власну позицію. Відповідно до визначених умов розроблено методичку поетапного розвитку емпатії підлітків, яка передбачає послідовне використання на першому етапі ситуацій, орієнтованих на констатацію емоційних станів інших людей; на другому етапі – ситуацій, спрямованих на пізнання підлітком власного внутрішнього світу і переживань іншої людини; на третьому етапі – ситуацій, спрямованих на допомогу й вияв альтруїстичної поведінки у відповідь на переживання іншого.

**Ключові слова:** емпатія, розвиток емпатії, підлітки, співчуття, співпереживання, мораль.

## EMPATHY DEVELOPMENT IN ADOLESCENCE

V. Haluziak

The article analyzes various approaches to understanding the essence of the empathy phenomenon. Empathy is seen as a personality trait that manifests itself in the ability to feel and understand the emotional experiences of another person. Empathy is the basis of moral behavior and allows you to achieve mutual understanding in interpersonal relationships. In the structure of empathy, the emotional, cognitive and behavioral components are identified and described. The emotional component is manifested in the ability to recognize the emotional states of other people, to feel their experiences. Cognitive – lies in the ability to mentally transfer oneself to the position of another person, to understand his thoughts and feelings, to perceive and cognize the other person's inner world. Behavioral – manifests itself in the ability to actively respond to the feelings of another person, to alleviate his suffering, to help and support. Orientation to the selected indicators made it possible to determine three levels of empathy formation in adolescent students: primary (elementary), middle (identification), high (reflective). Psychological and pedagogical conditions for the development of empathy in schoolchildren of adolescence are justified: the organization of joint activities of adolescents, which serves as a kind of school of feelings and contributes to a better understanding of the feelings of others; setting for students the tasks of value self-determination in situations of moral choice; organization of pedagogical interaction with adolescents on the basis of a dialogical approach (perception of pupils as psychologically equal partners, unconditionally positive attitude towards them, openness and trust, a mood for mutual understanding, giving pupils freedom of choice, the right to their own position). In accordance with these conditions, a methodology has been developed for the phased development of empathy of adolescents, which provides for the consistent use at the first stage of situations aimed at stating the emotional states of other people; at the second stage – situations aimed at the adolescent's knowledge of his own inner world and the experiences of another person; in the third stage – situations aimed at helping, altruistic behavior in response to the experiences of another person.

**Keywords:** empathy, empathy development, adolescence, compassion, morality.

Розвиток емпатії є одним із найважливіших завдань виховання, оскільки співпереживання і співчуття відіграють ключову роль у регуляції моральної поведінки особистості. Готовність розуміти, співчувати і допомагати залежить від здатності особистості емоційно відгукуватися на емоційні стани інших людей, відчувати їх переживання, проникати в їх внутрішній світ. У зв'язку з усвідомленням важливого значення емпатії як фундаменту моральної поведінки особистості особливої актуальності набувають психологічні дослідження, спрямовані на обґрунтування умов і шляхів цілеспрямованого розвитку цієї важливої якості в

учнів різного віку. Сформувати в особистості здатність «бачити і відчувати людей» – одне з найскладніших і найважливіших завдань виховання.

Феномен емпатії виступав об'єктом наукового інтересу багатьох зарубіжних і вітчизняних дослідників, які розглядали його в різних контекстах: у міжособистісному спілкуванні (Ю. Гіпенрейтер, О. Бодальов, В. Кротенко); у професійному спілкуванні (С. Максимець, Л. Виговська, Т. Федотюк, Л. Галицька та ін.); у широкому соціальному контексті (І. Юсупов, Т. Гаврилова, М. Девіс, Є. Ільїн, Д. Майерс, М. Пономарьова, Н. Федчишена та ін.). Досліджувалися також окремі аспекти розвитку емпатії та її складових (С. Борисенко, Т. Гаврилова, Л. Алексеева, І. Філіпішена, Л. Виговська, І. Юсупов, Л. Стрелкова та ін.), зв'язок між емпатією і моральною поведінкою (М. Гофман, А. Соломатіна, А. Валантинас, Н. Шевченко), чинники розвитку емпатії (І. Коган, Т. Гаврилова, Г. Михайліченко). Психологічні дослідження свідчать, що підлітковий вік є важливим етапом соціального становлення особистості, формування її мотиваційно-ціннісної сфери, стосунків з іншими людьми. Зміна соціальної ситуації розвитку, виникнення почуття дорослості, формування моральної свідомості і самосвідомості, – все це робить підлітковий вік сензитивним до розвитку емпатії (Г. Абрамова, Л. Виговська, Т. Гаврилова).

Незважаючи на чималу кількість досліджень, проблематика розвитку емпатії в підлітковому віці поки що залишається відкритою для подальших пошуків. Сучасні програми виховання в загальноосвітніх школах не завжди передбачають цілеспрямоване формування в учнів здатності до співчуття і співпереживання іншим людям, внаслідок чого розвиток емпатії відбувається здебільшого стихійно. Виховна практика потребує визначення психологічних умов і розробки науково обґрунтованих методик психолого-педагогічного супроводу розвитку емпатії в учнів різного віку.

**Мета статті** полягає у з'ясуванні сутності та структури емпатії, а також визначенні психолого-педагогічних умов її розвитку в учнів підліткового віку.

Термін емпатія походить від грецького «*empatos*», що означає «вчування, проникнення». Термін «емпатія» з'явився на початку ХХ століття завдяки американському психологові Е. Тітченеру [21]. З середини ХХ ст. цей термін набув значного поширення. Феномен емпатії вивчався фахівцями різних галузей психології: загальної, вікової, педагогічної, соціальної, медичної. До теперішнього часу ця проблематика розробляється здебільшого для вирішення практичних завдань: полегшення взаємодії між людьми у групі, адаптації дитини до світу дорослих, управління соціальними групами, удосконалення техніки психотерапії, підвищення ефективності виховного процесу тощо.

Емпатія є доволі складним і неоднозначним психологічним поняттям. У сучасній психології пропонуються різні його визначення:

- переживання людиною почуттів, вражень і думок іншої людини (А. Ауербах, Р. Вердербер, К. Вердербер);
- пізнання емоційних переживань іншої людини шляхом співпереживання (Б. Карвасарський);
- усвідомлення емоційного стану іншої людини (М. Кордуел);
- емоційне проникнення у стан партнера по спілкуванню (О. Бодальов);
- здатність людини паралельно переживати емоції, які виникають в іншій людині під час спілкування з нею (С. Головін);
- відчуття і переживання станів іншої людини, когнітивна децентрація (Н. Каліна);
- здатність розшифровувати емоційні стани інших людей (Д. Гуулман);
- сприйняття внутрішнього світу інших людей шляхом співпереживання без втрати відчуття власної ідентичності (К. Роджерс);
- здатність емоційно реагувати на почуття інших людей (А. Реан);
- здатність відчувати і розуміти те, що відчуває інша людина (К. Ясперс).

М. Обозов визначає емпатію як відгук однієї особи на переживання іншої і вважає, що без співпереживання, без надання взаємної підтримки неможливе не лише колективне, але й індивідуальне буття [14]. Дослідник виокремлює три форми емпатії (когнітивну, емоційну і дієву) як компоненти структурно-динамічної моделі, що охоплює собою об'єкт і суб'єкт емпатії:

1) когнітивний компонент – проста форма емпатії у вигляді розуміння станів іншої людини без зміни свого стану;

2) емоційний компонент полягає не лише у розумінні стану іншої людини, але й співпереживанні та співчутті їй; причому в основі співпереживання лежить потреба у власному благополуччі, а в основі співчуття – потреба у благополуччі іншого;

3) дієвий компонент є вищою формою і завершальною фазою емпатійного акту, що виражається в дії, активній підтримці особистістю партнера по спілкуванню.

Більшість дослідників розглядають емпатію як процес, в якому розумові й емоційні аспекти нерозривно пов'язані (О. Бодальов, О. Ковальов, Р. Селіванова, А. Сопиков, Л. Стрелкова та ін.).

О. Бодальов розглядає емпатію як психологічний механізм соціальної перцепції поряд з децентрацією, рефлексією, ідентифікацією і вважає, що емпатія, забезпечуючи здатність людини переживати ті ж почуття, які відчуває інша особа, є вираженням психологічного прийняття однією людиною іншої [3]. Децентрація і рефлексія впливають на хід і результати пізнання суб'єктом інших учасників взаємодії та себе, а також на його поведінку під час міжособистісного спілкування. Вони визначають також, чи виникатиме в суб'єктів взаємодії емпатія один до одного, яка, у свою чергу, впливає на подальший перебіг спілкування, породжуючи в його учасників ідентифікацію. О. Бодальов виявив, що особи, які мають високий рівень інтелектуального розвитку і легко вступають у взаємодію, не завжди виявляють достатню емпатію й адекватно оцінюють переживання інших людей [3].

На думку М. Обозова, емпатія має вибіркового характеру, коли відгук виникає на переживання не будь-якої іншої людини, а тільки референтної, значущої (наприклад, друга, матері, батька). За умови привабливості іншої людини можна очікувати більш вираженого вияву емпатії в усіх її формах.

Особливий інтерес становлять дослідження, в яких емпатія розглядається як чинник альтруїстичної поведінки особистості (В. Петровський, В. Шпалінський, П. Симонов, П. Єршов). У контексті досліджень просоціальної поведінки розглядається феномен дієвої емпатії, що характеризується активним сприянням, допомогою іншій людині або групі (М. Обозов, С. Тарновський).

У зарубіжній психології поняття емпатії вживається К. Роджерсом у контексті психотерапевтичної роботи консультанта з клієнтом. Основоположник гуманістичного напрямку психології писав: «Бути здатним до емпатії означає сприймати внутрішній світ іншого точно, зі збереженням емоційних і смислових відтінків. Неначе стаєш цим іншим, але без втрати відчуття «неначе» [25, с. 98]. Дослідник вважає, що емпатія – це не стан, а процес, одна з базових умов особистісного зростання, особливий тип міжособистісних стосунків. На думку К. Роджерса, емпатійний спосіб спілкування з іншою особою має декілька аспектів: входження у внутрішній світ іншого і перебування в ньому «як вдома», постійна чутливість до переживань іншого, повідомлення своїх вражень про внутрішній світ іншого, звернення до іншого для перевірки своїх вражень і уважне вислуховування відповідей. На такому розумінні базується клієнт-центрований підхід у психотерапії, який згодом був поширений на інші сфери міжособистісних стосунків: учитель – учень, вихователь – вихованець, батько, мати – дитина. Емпатія у розумінні К. Роджерса означає тимчасове життя іншим життям, делікатне перебування в ньому без оцінювання й осуду, проникнення в те, що інша людина не усвідомлює. На думку дослідника, виявляти справжню емпатію дуже важко. Це вимагає відповідальності, активності, сили і водночас чуйності та делікатності.

В. Вартачан трактує емпатію як перцептивно-рефлексивну здатність, що визначає можливість проникнення суб'єкта спілкування в індивідуальну своєрідність іншої особистості і розуміння при цьому самого себе. Дослідник виокремив низку функцій емпатії: вона сприяє збалансованості міжособистісних стосунків, моральному розвитку особистості, формуванню комунікативної компетентності. Емпатія зменшує ефект спотворення сприйняття іншого і сприяє формуванню точнішого першого враження про людину [5].

А. Ахметзянова розглядає емпатію як процес і виокремлює в її структурі такі складові: розуміння емоційного стану іншої людини; співпереживання, співчуття їй, тобто переживання схожого з нею почуття; надання їй підтримки з використанням вербальних або невербальних засобів комунікації [2]. Емпатійність як якість особистості полягає в готовності і здатності людини до вияву емпатії в міжособистісному спілкуванні. Основними психологічними механізмами емпатійного реагування в міжособистісній взаємодії, на думку А. Ахметзянової, є: інтерпретація, ідентифікація, децентрація і емоційне зараження. Ці механізми реалізуються на різних рівнях емпатійного реагування:

- на першому рівні (когнітивна емпатія) реалізується механізм пізнання, в процесі якого відбувається інтерпретація суб'єктом емоційного стану об'єкта емпатії без зміни свого стану;
- на другому рівні (емоційна емпатія) емпатія реалізується за допомогою механізмів проекції й інтроекції, які забезпечують ідентифікацію суб'єкта з об'єктом емпатії; обов'язковою умовою повноцінної емпатії є децентрація – орієнтація на об'єкт емпатії, завдяки якій суб'єкт виявляється здатним стати на позицію іншого і усвідомлено ототожнити себе з об'єктом, співпереживати йому;
- на третьому рівні (когнітивна, емоційна і дієва емпатія) включається механізм емоційного зараження, який виражає міжособистісну ідентифікацію і спонукає суб'єкта до надання допомоги й підтримки об'єкту емпатії.

Дослідження свідчать, що низька емпатійність особистості супроводжується агресивним ставленням до соціального оточення, прагненням до домінування, імпульсивністю поведінки. Висока ж емпатійність особистості пов'язана з потребою в спілкуванні і прагненні до соціальної активності, схильністю до емоційного реагування на потреби і дії інших людей [2].

Н. Буравцова також виокремлює три рівні і компоненти емпатії:

- на когнітивному рівні емпатія виявляється у вигляді розуміння психічного стану іншого;

- другий рівень є емоційною емпатією у вигляді розуміння стану іншого та емоційного реагування на цей стан;

- третій рівень охоплює когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти; на цьому рівні особистість демонструє поведінку, спрямовану на допомогу й підтримку партнера по спілкуванню [4].

Проведене Н. Буравцовою дослідження показало, що феномен емпатії характеризується множинністю форм і проявів. У функціональному плані емпатія може виступати як мотив альтруїстичної поведінки, як пізнавальний акт прогнозування переживань значущих осіб, як адаптивний чинник у процесах соціальної перцепції і вирішення творчих завдань, як регулятор міжособистісної взаємодії. При цьому розрізняють емпатію як процес, що актуально здійснюється в ситуації взаємодії, і як відносно стабільну властивість особистості [4].

На думку Т. Гаврилової, емпатія – це здатність індивіда емоційно відгукуватися на почуття іншої людини [6, с. 147]. Дослідниця диференціює два типи емпатії: співчуття і співпереживання. Співчуття – переживання індивідом власних станів з приводу почуттів іншої людини, а співпереживання – переживання індивідом таких же станів, які переживає інша людина. Варто зазначити, що співчуття і співпереживання зазвичай не існують одне без одного: співчуття містить елементи співпереживання, а співпереживання – співчуття.

О. Орищенко розуміє емпатію як відносно стійку властивість особистості, що проявляється у здатності емоційно реагувати на почуття іншої людини, розумінні її емоційного стану, прогнозуванні емоційних реакцій та намаганні допомогти [15].

В. Кротенко розрізняє три підходи до розуміння і вивчення феномена емпатії: 1) емпатія досліджується як психічний процес моделювання переживань іншої людини; 2) емпатія розглядається як психічна реакція на стимул; 3) емпатія розуміється як особистісна властивість, що виявляється в здатності емоційно реагувати на переживання іншої людини, розуміти внутрішні стани, думки і почуття об'єкта емпатії [12, с. 56].

Загалом теоретичний аналіз дає підстави виокремити декілька основних підходів до розуміння сутності емпатії:

- у першому емпатія розуміється як переважно інтелектуальний процес пізнання іншої людини (О. Ковальов, Т. Шибутані);

- у другому емпатія трактується переважно як емоційний відгук на переживання іншої людини (Т. Гаврилова);

- прихильники третього підходу розглядають емпатію як єдність пізнавального і емоційного аспектів (Н. Буравцова, А. Ковальов, Р. Селіванова, Л. Стрелкова);

- деякі дослідники виокремлюють не лише когнітивний і емоційний, а й діяльнісний компонент емпатії, що полягає в наданні активної допомоги іншій людині (М. Обозов, О. Орищенко, В. Петровський, О. Сопіков).

Дослідники акцентують увагу на різних аспектах феномену емпатії, що розглядається як: моральне почуття (Т. Гаврилова, В. Шадриков), чинник гармонізації міжособистісних стосунків (В. Агеєв, О. Бодальов, Ю. Гіппенрейтер); джерело альтруїзму, просоціальної поведінки особистості (Є. Ільїн, С. Нартова-Бочавер, М. Яницький).

Аналіз психологічної літератури дає підстави сформулювати декілька положень, що конкретизують сутність феномену емпатії:

- емпатія полягає в емоційному проникненні у стан партнера по спілкуванню;
- емпатія виступає у трьох формах: співчуття, співпереживання і дієвої допомоги;
- емпатія тісно пов'язана з просоціальними і альтруїстичними формами поведінки особистості;
- емпатія є важливою передумовою конструктивної міжособистісної взаємодії.

Аналіз і порівняння різних підходів до трактування сутності емпатії дає підстави сформулювати робоче визначення цього поняття як властивості особистості, що виявляється в здатності емоційно реагувати на почуття інших людей у формі співчуття, співпереживання і дієвої допомоги.

Актуальним для сучасної педагогічної психології є завдання визначення можливостей та умов розвитку емпатії у дітей як основи моральної поведінки. Деякі дослідники вважають емпатію вродженою, генетично детермінованою властивістю особистості [18]. Людська психіка справді має вроджені задатки для розвитку емпатії як антропологічної передумови соціальності. На ранніх етапах індивідуального розвитку емпатія виявляється, наприклад, у чутливості до страждань іншого, у співпереживанні. Немовлята, зачувши плач іншої дитини, самі починають плакати, немов від власного болю. Діти у віці всього лиш одного року, які ще не розмовляють, побачивши однолітка, який впав, виявляють ознаки співпереживання [18, с. 51]. Таким чином, неможливо заперечувати існування вроджених задатків, які є біологічною основою розвитку емпатії. Більше того, дослідники вважають, що люди «від природи» наді-

лені цією здатністю не однаковою мірою. Подібно до того, як у ранньому віці виявляється абсолютний музикальний слух, у деяких дітей з малих років може виявитися винятковий «емоційний слух», чутливість до переживань інших людей. На жаль, нерідко трапляється і навпаки, коли дитина, а згодом і дорослий, не в змозі відчувати і зрозуміти емоційні переживання іншого. Проте емоційна глухота і відсутність емпатії можуть зумовлюватися також несприятливими умовами соціалізації [18, с. 52].

Біолог Л. Бразерс стверджує, що здатність особистості до співпереживання значною мірою залежить від соціального і культурного контексту, умов соціалізації та виховання [18, с. 52]. На його думку, емпатійність людей вирішальною мірою визначається культурою, передусім її ціннісно-нормативною сферою. Без просоціальних ціннісних орієнтацій і моральних норм, без відповідного культурного оточення і виховання немислимі навіть прості акти співчуття і допомоги. До таких висновків приводять, зокрема, дослідження розвитку емпатії в ранньому дитячому віці, виконані М. Радке-Ярроу і К. Зен-Уокслер у Національному інституті ментального здоров'я США [1]. Ці дослідження показують, що співпереживання дитини одноліткам значною мірою залежить від батьківських ціннісних орієнтацій, «дисциплінарних установок», закладених вже на початковому етапі виховання. Якщо батьки регулярно звертають увагу дитини на те, що її дії заподіяли біль або шкоду іншому, вона більш активно виявляє співчуття [24, с. 93].

Таким чином, емпатія має вроджені передумови розвитку, однак її формування суттєво залежить від соціального оточення взагалі, й організації виховання, зокрема. Психологи і педагоги розробляють різні програми, спрямовані на розвиток емпатії, формування у вихованців здатності до співпереживання у міжособистісній взаємодії [7; 20].

М. Гофман виокремив чотири стадії становлення емпатії [23].

Перша стадія – «глобальна емпатія» («global empathy»), коли дитина ще не здатна диференціювати себе від інших людей. Немовля реагує реактивним або «заразливим» криком у відповідь на крик іншої дитини. Отже, дитина здатна відчувати емпатичний дистрес ще до того, як у неї з'являється здатність диференціювати себе від інших.

Друга стадія («егоцентрична емпатія») охоплює період другого року життя, коли дитина починає виявляти загальне розуміння емоцій інших людей. Але хоча вона може виявляти співчуття і намагається заспокоїти іншу людину, вона робить це тим способом, який заспокоїв би її саму в схожих обставинах.

Третій період – «співчуття до переживань інших» («empathy for another's feelings») – це період 2-3 року життя. У дитини формується здатність розуміти свої власні почуття, як і почуття інших людей. Вона стає здатною приймати інші ролі і діяти відповідно до потреб інших людей, а не власних бажань. У дитини формується здатність розуміти більш тонкі відмінності між емоціями, які вона спостерігає. У неї також розширюється словниковий запас для вербального вираження співчуття.

Четверта стадія – «співчуття до загального стану іншої людини» («empathy for another's general condition») – розпочинається в підлітковому віці, коли повністю формується здатність бачити себе як самостійну особистість, незалежну від інших. На цій стадії внутрішні стани інших людей можуть опосередковано переживатися особистістю як свої власні.

Психологічні умови розвитку емоційної сфери підлітків розглядали Л. Божович, Г. Бреслав, О. Запорожець, А. Зосимовський, І. Якобсон та ін. У підлітковому віці відбуваються важливі зміни в емоційній сфері особистості. Виникнення почуття дорослості супроводжується глибокими емоційними переживаннями у зв'язку з новим статусом в групі ровесників і стосунками з дорослими. Підлітковий вік – дуже важливий період розвитку, коли відбувається становлення психічних новоутворень, ускладнення яких створює сприятливі умови для формування рефлексії – здатності усвідомлювати свої думки, переживання і почуття. Цей період має важливе значення для формування моральної свідомості людини і водночас є сприятливим для розвитку емпатії як здатності до співпереживання іншим людям. Підлітковий вік є періодом зміцнення когнітивного базису емпатії, зокрема, розвитку особистісної рефлексії, вміння прогнозувати поведінку інших людей, контролювати власні переживання, усвідомлювати моральні норми міжособистісних взаємин.

Врахування закономірностей розвитку емпатії в підлітковому віці дає змогу визначити умови цілеспрямованого формування цієї якості. Однією з таких умов можна вважати організацію спільної діяльності підлітків (Д. Ельконін, Л. Виготський, Г. Костюк та ін.). Спільна діяльність учнів слугує свого роду школою почуттів, забезпечує умови для формування особистісних якостей, які сприяють розумінню почуттів навколишніх людей. Підліток вчиться співпереживати, проявляти своє ставлення до інших людей у доступних формах і видах діяльності. Кожен вид діяльності – навчальна, художня, ігрова, трудова, спілкування – містить у собі значні потенційні можливості для розвитку емпатії підлітків. Спільна діяльність є інтеграційною, тобто сприяє налагодженню міжособистісних стосунків, виникненню почуття єдності, формує вміння діяти спільно, розуміти і враховувати почуття партнера.

Важливою умовою розвитку емпатії в учнів підліткового віку є постановка перед ними завдань на ціннісне самовизначення у ситуаціях морального вибору. Моральний вибір особистості є важливим чинником

розвитку її емоційно-ціннісної сфери (К. Абульханова-Славська, Л. Виготський, С. Рубінштейн, О. Титаренко та ін.). Його сутність полягає у самовизначенні особистості щодо моральних цінностей і способів їх реалізації за умови конфлікту між особистими інтересами та інтересами інших людей. У ситуаціях морального вибору особистості завжди присутній аспект емпатії, врахування почуттів іншої людини [1, с. 123].

Стимулювання емпатійних проявів підлітків у ситуаціях морального вибору доцільно здійснювати, дотримуючись таких вимог: по-перше, необхідно враховувати загальну логіку морального вибору і стимулювати розвиток усіх компонентів емпатії в єдності з морально-етичними принципами; по-друге, варто орієнтуватися на загальні вікові можливості школярів і спиратися на здобутки їх психічного розвитку (рефлексію, появу емоційного передбачення, розвиток самосвідомості, становлення ієрархії мотивів, вдосконалення аналітико-оцінних навичок, розширення соціального досвіду тощо).

Як свідчать психологічні дослідження, ефективним засобом розвитку емпатії підлітків може бути соціально-психологічний тренінг [7]. Спілкування в умовах тренінгової групи сприяє розвитку емоційної чутливості підлітків, пізнавального і поведінкового компонентів емпатії, особистісної рефлексії, формуванню вербальних і невербальних умінь спілкування, а також умінь і навичок самоконтролю, розвитку комунікативної впевненості та активності, відповідальності за власні почуття (переживання), корекції моральних цінностей і особливостей Я-концепції.

Тренінгова робота з розвитку емпатії підлітків має спрямовуватися на:

- створення атмосфери відкритості, довіри у взаєминах між учасниками, заохочення до вільного самовираження;
- усвідомлення підлітками проблем у спілкуванні та усунення емоційного дискомфорту учасників;
- засвоєння нових знань про спілкування, умінь та навичок взаємодії в малій групі;
- розвиток соціальної здатності до співчуття, співпереживання, кооперації, взаємодопомоги;
- вироблення вмій сприймати і розуміти психологічний стан іншої людини;
- формування навичок саморегуляції та схильності до управління власними емоціями в складних ситуаціях;
- сприяння визнанню цінності інших людей і формування настанов на позитивне ставлення до них;
- розвиток сенситивності, чуйності, здатності до рефлексії;
- зміцнення позитивного самоствавлення, впевненості в собі, почуття власної гідності;
- подолання внутрішніх суперечностей, тривожності та агресивності.

На наш погляд, найбільш ефективним у розвитку емпатії є тренінг інтегративного типу з елементами різних виховних і психокорекційних методів, заснованих на загальних принципах психологічної допомоги.

Як свідчать психологічні дослідження, розвиток емпатії дітей значною мірою залежить від характеру і стилю педагогічного спілкування з ними [17; 18; 21]. На думку К. Роджерса, розвивальний потенціал педагогічного спілкування, його вплив на формування здатності вихованців до співпереживання визначається здатністю педагога формувати в спілкуванні з ними особливий тип міжособистісних стосунків, який ґрунтується на безумовному позитивному ставленні до вихованців, емпатії та конгруентності переживань і поведінки педагога [17]. Безумовне позитивне ставлення К. Роджерс трактує як симпатію, позитивне, доброзичливе, зацікавлене ставлення педагога до дитини, незалежно від її реальної поведінки. Емпатія педагога має виявлятися у проникненні у внутрішній світ, думки і почуттів вихованців шляхом співпереживання й ідентифікації. Конгруентність педагога полягає в безпосередньому й усвідомленому вияві власних почуттів і емоцій. Протилежним конгруентному є закрите, відчужене спілкування, за якого педагог приховує від вихованців свої справжні почуття і переживання.

На наш погляд, виокремлені К. Роджерсом параметри педагогічного спілкування мають важливе значення для стимулювання розвитку емпатії підлітків. Саме безумовне позитивне ставлення до учнів, емпатія і конгруентність учителя дають змогу сформувати ту атмосферу захищеності, розкритості і свободи, яка необхідна для осмислення вихованцями власних переживань і почуттів навколишніх людей.

У контексті розвитку емпатії підлітків важливе значення має така характеристика педагогічного спілкування, як діалогічність [7]. Мається на увазі не форма мовленнєвого спілкування, а тип міжособистісної взаємодії, за якого її суб'єкти з повагою ставляться один до одного, визнають право кожного на особисту позицію та прагнуть до порозуміння. Головною характеристикою діалогу, на думку Є. Єрмолаєвої, є діалогічне ставлення, що має комплексний характер і поєднує в собі «ставлення до Себе», «ставлення до Співрозмовника» і «ставлення до Діалогу» [11]. Його структура відповідає класичній тріаді М. Бубера: Я, Ти і Між. По-перше, діалогічне ставлення передбачає «утвердження Ти»: ставлення до Іншого як до самоцінності, відмови від його використання для досягнення яких-небудь зовнішніх по відношенню до нього цілей, прагнення зрозуміти його самотність, відчутти його. По-друге, діалогічне ставлення передбачає «утвердження Я» – ставлення до себе як до діалогічного суб'єкта, як до самоцінності. Для діалогу необхідне повноцінне суб'єктивне «Я» зі своєю позицією, унікальним світосприйняттям,

почуттям індивідуальності, здатністю до рефлексії і самовизначення, вірою в себе і свої творчі сили. Здатність педагога до діалогічного спілкування з вихованцями значною мірою залежить від його загальної особистісної зрілості [8].

І. Зязюн, описуючи вчителя, який дотримується діалогічної, суб'єкт-суб'єктної позиції у спілкуванні з учнями, називає такі його характеристики: 1) він відкритий і доступний для кожного учня, не викликає страху в дітей, даючи їм можливість висловлювати свої думки і почуття, відвертий у своїх поглядах; 2) демонструє дітям цілковиту до них довіру, не принижує їхньої гідності; 3) щиро цікавиться життям учнів, не байдужий до їхніх проблем, справедливий; 4) виявляє емпатійне (позараціональне) розуміння учня – бачення його поведінки його ж очима, вміє «постояти в чужих черевиках», відчуваючи внутрішній світ дитини; 5) надає учням реальну допомогу [13, с. 204].

Аналогічні ознаки суб'єкт-суб'єктного педагогічного спілкування називає Н. Островерхова: 1) особистісна орієнтація вчителя – готовність бачити і розуміти учнів, позитивне ставлення до них, визнання їх права на власний вибір; 2) рівність психологічних позицій співрозмовників: хоча вчитель і учні не рівні соціально, слід уникати домінування педагога і визнавати право школярів на особисту думку, позицію; 3) взаємне проникнення у світ почуттів, готовність стати на точку зору співрозмовника: спілкування на основі взаємної довіри, коли партнери вслухаються, поділяють почуття одне одного, співпереживають; 4) нестандартні прийоми спілкування, що є наслідком відходу від суто рольової позиції вчителя [16, с.9-11].

Отже, незважаючи на певні відмінності, більшість дослідників вважає найбільш ефективним для розвитку в учнів емоційної чутливості до переживань інших людей діалогічного стилю педагогічного спілкування, який передбачає: сприйняття вихованців як психологічно рівноправних партнерів; безумовно позитивне ставлення до них як особистостей; відкритість і довір'я; налаштованість на взаєморозуміння і співпрацю; надання вихованцям свободи вибору, права на власну позицію. Організація педагогічного спілкування на принципах діалогу як психологічно рівноправного партнерства педагога та учнів виступає важливою умовою розвитку емпатії підлітків, їх чутливості до емоційних переживань інших людей.

З метою визначення рівня сформованості емпатії в учнів підліткового віку ми провели дослідження, в якому взяли участь 65 учнів 7 класу шкіл м. Вінниці. Оцінювалась сформованість трьох компонентів емпатії: емоційного, когнітивного і поведінкового. Для дослідження емоційного компонента емпатії використовувалася діагностична методика Ю. Афонькіної, спрямована на вивчення розуміння учнями емоційних станів людей, зображених на картинці [10]. Аналізуючи відповіді підлітків, ми дійшли висновку, що у багатьох із них знання про емоції ситуативні і не глибокі, орієнтовані здебільшого на зовнішні ознаки. Одночасно з розширенням соціальних контактів збагачується й емоційна сфера підлітків. Вони починають враховувати позицію партнера зі спілкування, виявляти здатність до децентрації, розуміння і прийняття емоцій іншої людини, особливо ровесників.

Дослідження когнітивного компонента емпатії здійснювалося за діагностичною методикою А. Кошелевої, спрямованою на вивчення емоційних проявів під час розігрування сюжетних ситуацій [22]. Виявилось, що більшість підлітків розуміють емоційні стани персонажів за зовнішніми ознаками, помічають зміни в їх настрої. Водночас спостерігалось різне ставлення підлітків до почуттів і переживань інших людей.

Дослідження поведінкового компонента емпатії проводилося за допомогою адаптованої діагностичної методики, спрямованої на вивчення проявів допомоги (співчуття) іншій людині (Д. Ельконін, А. Венгер) [22]. Ця методика дає змогу оцінити прояв підлітками співчуття на вербальному і поведінковому рівнях. З'ясувалося, що на вербальному рівні підлітки не лише прагнуть до спільної діяльності з ровесниками, але й готові до надання допомоги і підтримки. Однак у реальних ситуаціях спостерігається розбіжність між декларованою і дійсною поведінкою підлітків. На наш погляд, наявність у підлітків бажання на вербальному рівні допомагати, виявляти співчуття за певної психолого-педагогічної підтримки може забезпечити формування у них здатності виявляти емпатію в реальних ситуаціях.

Відповідно до структурних компонентів емпатії ми визначили три критерії її сформованості: емоційний, когнітивний і поведінковий. За результатами діагностики визначені три рівні розвитку емпатії в учнів підліткового віку: початковий (елементарний), середній (ідентифікаційний), високий (рефлексивний). Початковий (елементарний) рівень виявляється у відсутності співпереживання або його слабкій вираженості, простій констатації почуттів і переживань іншої людини, наслідувальному характері допомоги. Такий рівень розвитку емпатії виявлено у 25 % обстежених підлітків. Середній (ідентифікаційний) рівень, характерний для 52 % підлітків, виявляється у здатності підлітків до децентрації, співпереживання і співчуття навколишнім людям. Для нього характерні переживання суб'єктом з приводу почуттів іншого, зверненість до внутрішнього світу іншого, ідентифікація з об'єктом емпатії. Водночас допомога іншим має епізодичний характер і виявляється найчастіше лише на вербальному рівні. Високий (рефлексивний) рівень розвитку емпатії характеризується здатністю до розуміння емоційних станів іншої людини через усвідомлення власних переживань, критичного осмислення своїх

учинків, адекватної оцінки своєї поведінки, прагненням до надання дієвої допомоги іншому. Підлітків з таким рівнем сформованості емпатії виявилось 23 %.

Підсумком діагностичного етапу дослідження стало отримання даних про вихідний рівень сформованості емпатії в учнів підліткового віку. Це послужило основою для визначення мети формульованого етапу дослідження, який полягав в апробації методики психолого-педагогічної підтримки розвитку емпатії підлітків, що забезпечувала реалізацію раніше визначених умов.

Оскільки емпатія може виявлятися в трьох формах (співчуття-констатації, співчуття-переживання і співчуття-дії [19]), розроблена методика передбачала послідовне використання у роботі з підлітками трьох типів ситуацій, спрямованих на: 1) констатацію власних емоційних станів та станів інших людей; 2) пізнання підлітками власного внутрішнього світу і переживань іншої людини; 3) надання допомоги, вияв альтруїстичної поведінки у відповідь на переживання іншого.

Основна мета першого етапу розвитку емпатії підлітків полягала в тому, щоб розвинути у школярів здатність до диференціації емоційних станів через усвідомлення власних переживань. Перший етап передбачав використання вправ і ситуацій, спрямованих на: визначення на ілюстративному матеріалі зафіксованої емоції; розвиток здатності розуміти свій емоційний стан і емоційний стан ровесників і дорослих; створення можливостей для самовираження, формування у підлітків умінь і навичок практичного володіння невербальними засобами спілкування: мімікою, жестами, пантомімікою; навчання підлітків розпізнавання інтонацій та інтонованого мовлення: тембр, темп, ритм, сила голосу; навчання підлітків мовленнєвих засобів спілкування і поведінкової етики на емоційній основі.

Процес емпатії має початкову стадію, на якій розпочинається сприймання іншої людини в міру того, як суб'єкт спостерігає і фіксує особливості вербальної і невербальної поведінки, фізичні характеристики іншої людини. Тому важливою метою тренінгу було підвищення компетентності підлітків щодо фіксації, реєстрації сенсорних вражень (як інша людина виглядає, що говорить і робить) та вміння відрізнити їх від похідних суб'єктивно проінтерпретованих експресивних вражень (почуттів, установок, мотивів, рис характеру) [7, с.391]. Щоб стати гарним спостерігачем, підліткові треба навчитися переключати свою увагу із суб'єктивного на об'єктивне, з себе на іншу особу.

Основними засобами розвитку на першому етапі виступали ситуації «співчуття-констатації», які спеціально організовувалися педагогом, а також вправи, спрямовані на фіксацію емоційних станів і їх подальше розпізнавання.

Перший етап методики спрямовувався на опанування підлітками «мовою емоцій». Для отримання підлітками досвіду розпізнавання різних емоційних станів використовувалися різноманітні вербальні (словесні) і реальні (практичні) ситуації, ігрові вправи. На цьому етапі проводилися вправи й ігри, спрямовані на: розвиток мімічних рухів; визначення і передачу емоційних станів людини за допомогою жестів і міміки; навчання виразних рухів; розпізнавання різних жестів; освоєння і використання різних варіантів поз, ходи й інших виразних рухів; розвиток уміння виражати інтерес, увагу, зосередженість, здивування, радість, задоволення, печаль, страждання, відразу, гнів, страх, провину, сором тощо.

Мета другого етапу полягала у формуванні в підлітків уявлень про внутрішній світ людини, розвиток умінь співпереживати іншим людям. Цей етап передбачав включення в спільну діяльність підлітків ситуацій «співчуття-переживання», спрямованих на: розвиток уміння відчувати і розуміти іншого; розвиток уяви, індивідуального самовираження підлітків; згуртування учнівського колективу; розвиток допитливості, спостережливості.

На другому етапі значна роль відводилася таким засобам виховання, як аналіз підлітками різних етичних ситуацій з художньої літератури, театралізована діяльність (драматизації), ігрова діяльність. Другий етап розвитку емпатії ми умовно назвали «мова почуттів і переживань». Важливе місце в роботі з підлітками на цьому етапі відводилося вирішенню моральних ситуацій, їх обговоренню з погляду почуттів і поведінки персонажів, а також включенню учнів у спільну діяльність. Модельовані ситуації спонукали підлітків до усвідомлення важливості врахування почуттів навколишніх людей, надання їм допомоги і підтримки.

Метою третього етапу був розвиток у підлітків умінь спілкуватися в різних життєвих ситуаціях і формування адекватної оцінної діяльності, спрямованої на аналіз власної поведінки і вчинків інших людей. Цей етап передбачав включення в діяльність підлітків ситуацій «співчуття-дії», спрямованих на формування: уміння взаємодіяти і співпрацювати з ровесниками і дорослими в різних ситуаціях; бажання допомагати, підтримувати, співчувати, радіти за іншого; здатності до аналізу й оцінювання поведінки з погляду моральних еталонів і зразків, представлених у культурі; альтруїстичної поведінки; здатності приймати позицію іншого. Важливе місце на цьому етапі відводиться розвитку в підлітків поведінкового компонента емпатії. Великі можливості для цього створюються в спільних іграх і в організації спільної діяльності, що сприяє згуртуванню підлітків.



Таким чином, запропонована методика має поетапний характер і передбачає послідовне використання в розвитку емпатії підлітків на першому етапі ситуацій, орієнтованих на констатацію емоційних станів; на другому етапі – ситуацій, спрямованих на пізнання підлітком власного внутрішнього світу і переживань інших людей; на третьому етапі – ситуацій, спрямованих на допомагаючу, сприяючу, альтруїстичну поведінку у відповідь на переживання іншого.

Діагностичний зріз, проведений після завершення формувального етапу дослідження, засвідчив, що в експериментальній групі відбулися позитивні зміни у розвитку емпатії підлітків: зменшилась кількість підлітків з початковим (елементарним) (з 25 % до 10 %) і середнім (ідентифікаційним) (з 52 % до 48 %) рівнем розвитку емпатії, натомість збільшилася – з високим (рефлексивним) рівнем (з 23 % до 42 %). Використання непараметричного критерію Вілкоксона засвідчило, що вказані зміни мають статистично достовірний характер ( $\alpha=0,05$ ). Порівняно з експериментальною, у контрольній групі хоча й відбулися певні позитивні зрушення у розвитку емпатії підлітків, вони менш виражені і не досягають рівня статистичної значущості. Це дає підстави зробити висновок, що визначені умови психолого-педагогічного супроводу стимулюють розвиток емпатії підлітків, їх здатності до співчуття і співпереживання.

Отже, активізація розвитку емпатії в учнів підліткового віку можлива за таких психолого-педагогічних умов: організації спільної діяльності підлітків, що слугує своєрідною школою почуттів і сприяє кращому розумінню переживань навколишніх людей; постановки перед учнями завдань на ціннісне самовизначення у ситуаціях морального вибору; організації педагогічної взаємодії з підлітками на основі діалогічного підходу, що передбачає сприйняття вихованців як психологічно рівноправних партнерів, безумовно позитивне ставлення до них, відкритість і довір'я, налаштованість на взаєморозуміння, надання вихованцям свободи вибору, права на власну позицію. Проведене дослідження підтвердило ефективність методики поетапного розвитку емпатії в підлітків, яка передбачає послідовне використання на першому етапі ситуацій, орієнтованих на констатацію емоційних станів; на другому етапі – ситуацій, спрямованих на пізнання підлітками власного внутрішнього світу і переживань іншої людини; на третьому етапі – ситуацій, спрямованих на надання допомоги і вияв альтруїстичної поведінки у відповідь на переживання іншого.

### Література

1. Абрамова Г. С. Психологическое консультирование / Г. С. Абрамова. – Москва: Академия, 2000. – 267 с.
2. Ахмедзянова А.Э. Изучение эмпатии личности: определение понятия, механизмы проявления / А.Э. Ахмедзянова // Ученые записки Института социальных и гуманитарных знаний – Казань: Изд-во «Юниверсум», 2010. – № 2 (8). – С. 14-19.
3. Бодалев А.А. Психология общения. Избр. психолог. труды / А. А. Бодалев. – М. – Воронеж, 1996. – 255 с.
4. Буравцова Н.В. Влияние суверенности личностных границ на проявление эмпатии у будущих педагогов и психологов / Н. В. Буравцова // Психология в вузе. – 2008. – № 1. – С. 47-56.
5. Боев О.И. Эмпатия в структуре индивидуально-психологических особенностей личности подростка и ее роль в работе педагога-психолога / О.И. Боев, В.М. Вартамян // Гуманитарные и социально-экономические науки. Научное издание. Педагогика. Спецвыпуск. – Ростов н/Д.: РГПУ, 2006. – №6. – С.133-138.
6. Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии. Исторический обзор и современное состояние проблемы / Т. П. Гаврилова // Вопросы психологии. – 1975. – №2. – С. 147-156.
7. Галузьяк В. М. Діалог як засіб особистісно-професійного розвитку майбутніх учителів / В. М. Галузьяк // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського. Серія: «Педагогіка і психологія». Випуск 56. – Вінниця, 2018. – С. 224-234.
8. Галузьяк В. М. Особистісна зрілість педагога як фактор гуманізації виховання / В. М. Галузьяк // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені М.Коцюбинського. Серія: «Педагогіка і психологія». Випуск 27. – Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2009. – С. 77 – 82.
9. Гольдштейн А. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам / А. Гольдштейн, В. Хомик; [пер. з англ. В. Хомика]. – К.: Либідь, 2003. – 520 с.
10. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. проф. Г. С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
11. Ермолаева Е. Б. Основные характеристики диалогического взаимодействия (к определению актуальных задач педагогики диалога) / Е.Б. Ермолаева // Образование и наука. – 2012. – №7. – С. 18-34.
12. Кротенко В. І. Розвиток емпатії в дітей підліткового віку – складової риси гуманістичного розвитку суспільства / В.І. Кротенко // Психологія. Збірник наукових праць НПУ імені М.П.Драгоманова. Випуск 2 (9). Частина II. – Київ, 2000. – С. 55-58.
13. Майстерність педагога [за ред. І.А. Зязюна]. – К.: Вища школа, 1997. – 349 с.
14. Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений / Н.Н. Обозов. – Киев : Лыбидь, 1990. – 191 с.
15. Орищенко О. А. Специфика факторной структуры общности представителей разных типов эмпатии / О.А.Орищенко // Наука і освіта. – 2014. – № 11. – С.133-136.
16. Островерхова Н. Майстерність педагогічного спілкування / Н. Островерхова // Завуч. – 2006. – №4. – С.9-11.
17. Роджерс К. Р. Несколько важных открытий / К. Р. Роджерс // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. – 1990. – № 2. – С. 59-64.

18. Самарин А.Н. Социальная эмпатия: у истоков солидарного сознания / А. Н. Самарин // Конфликтология. – 2008. – № 3. – С. 45-61.
19. Свідерська Г.М. Чуйність у ранньому юнацькому віці: психологічний аспект / Г.М.Свідерська // Психологічні перспективи. – 2007. – Вип. 9. – С.59-65.
20. Удовенко М. В. Развитие эмпатии у подростков. / М. В. Удовенко // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – №5. – С.12-15.
21. Федчишена Н. В. Феномен емпатії у психологічних дослідженнях / Н.В. Федчишена. – К., 2011. – 148 с.
22. Щетинина А.М. Диагностика социального развития ребенка / А.М. Щетинина. – Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2000. – 88 с.
23. Hoffman M. Empathy and moral development / M. Hoffman. – Cambridge: Cambridge University Press, 2000. – 264 p.
24. Radke-Yarrow M. Roots, Motives, and Patterns in Children's Prosocial Behavior / M. Radke-Yarrow, C. Zahn-Waxler // Development and Maintenance of Prosocial Behavior. – Boston, Springer, 1984. – P. 81-99.
25. Rogers C. Empatic: an unappreciated way of being / C. Rogers // A Way of Being. – Houghton Mifflin Harcourt, 1995. – 395 p.