

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

протокол № 4 від «10» серпня 2019 р.

Засідувач кафедри

(підпис) (прізвище, ініціал)

Робота пройшла публічний захист

на викраданому засіданні АК

«10» серпня 2019 р.

Оцінка 10 балів

(за національною шкалою) (Київська балів)

Голова АК

(підпис) (прізвище, ініціал)

Кваліфікаційна робота здобувача
освітнього ступеня «бакалавр»
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми «Психологія»
Галкіна Тетяна Вікторівна

Керівник: Доктор психологічних наук,
професор кафедри, Велітченко Л.К.
Рецензент кандидат психологічних
наук доцент Бабчук Олена Григорівна

Робота допущена до захисту

на засіданні кафедри загальної та практичної психології
(назва випускової кафедри)

протокол № 14 від «10» серпня 2025 р.

Завідувач кафедри

Мероха І.С.
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист

на відкритому засіданні АК

«25» серпня 20 р.

Оцінка добавів відмінно

(за національною шкалою) (Кількість балів)

Голова АК

Макарук Н.О.
(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМПАТІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	7
1.1. Психолого-соціальні чинники формування емпатії та саморегуляції ..	7
1.2. Індивідуально-психологічні особливості розвитку емпатії та саморегуляції.....	12
1.3. Розвиток емпатії та саморегуляції у підлітків: особливості та вплив вікових криз.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ І САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ	25
2.1. Методика та організація емпіричного дослідження	25
2.2. Аналіз та інтерпретація взаємозв'язку між емпатією та саморегуляцією поведінки	28
2.3 Психолого-педагогічні засоби та практичні методики розвитку емпатії і саморегуляції у підлітків	38
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50

ВСТУП

Емпатія та саморегуляція поведінки є важливими психологічними аспектами розвитку особистості, особливо в підлітковому віці, коли відбувається активне становлення емоційної та когнітивної сфери, формуються навички соціальної взаємодії, усвідомлюються моральні цінності та власна ідентичність. Емпатія як здатність розуміти та відчувати емоційні стани інших людей, співпереживати та адекватно реагувати на переживання оточуючих відіграє ключову роль у формуванні міжособистісних стосунків, розвитку моральних установок та соціальної взаємодії, тоді як саморегуляція поведінки, що включає контроль власних емоцій, імпульсів та дій відповідно до ситуації та соціальних норм, є важливим чинником психологічної стійкості, адаптації та ефективного функціонування особистості у суспільстві.

У підлітковому віці розвиток цих двох характеристик є особливо актуальним, оскільки в цей період особистість стикається з новими викликами, такими як потреба у самовираженні, налагодженні глибших соціальних контактів, подоланні емоційних труднощів, визначенні життєвих пріоритетів і формуванні відповідальності за власні дії. Важливо зазначити, що рівень розвитку емпатії та саморегуляції може суттєво впливати на поведінку підлітка, його здатність до конструктивної комунікації, розв'язання конфліктних ситуацій, підтримки позитивних соціальних зв'язків та уникнення девіантних форм поведінки, таких як агресія, імпульсивність, байдужість до потреб оточуючих чи невміння контролювати власні емоційні реакції.

Відсутність належного рівня саморегуляції може спричиняти низьку толерантність до стресу, схильність до ризикованої поведінки, проблеми у навчанні та соціалізації, тоді як недостатній рівень емпатії може зумовлювати емоційну черствість, конфліктність, соціальну ізоляцію та труднощі у побудові дружніх і довірливих відносин. Однак досі не існує єдиної відповіді на питання про механізми взаємозв'язку між цими характеристиками, адже деякі дослідники вказують, що високий рівень емпатії може сприяти

підвищенню самоконтролю завдяки глибшому усвідомленню наслідків своїх дій для інших людей, у той час як інші зазначають, що саме розвинені навички саморегуляції допомагають особистості краще контролювати свої емоційні реакції та налаштовуватися на співпереживання.

Таким чином, проблема взаємозв'язку емпатії та саморегуляції поведінки є надзвичайно актуальною, оскільки її дослідження може дати змогу глибше зрозуміти механізми особистісного розвитку підлітків та запропонувати ефективні методики для гармонізації їхньої емоційної та соціальної сфери. Важливість цього дослідження також обумовлена сучасними соціокультурними змінами, впливом цифрових технологій, соціальних мереж та інформаційного середовища, яке значною мірою модифікує процеси соціалізації підлітків, впливає на їхні емоційні реакції та рівень соціальної чутливості, що вимагає адаптації традиційних підходів до виховання та навчання.

Метою даної роботи є визначення особливостей взаємозв'язку між рівнем розвитку емпатії та саморегуляції поведінки у підлітків, аналіз чинників, що впливають на ці процеси, та розробка практичних рекомендацій щодо їхнього вдосконалення.

Для досягнення цієї мети необхідно виконати такі завдання:

- здійснити теоретичний аналіз понять емпатії та саморегуляції поведінки;
- розглянути їхню структурну організацію, механізми формування та розвитку;
- вивчити вплив соціального середовища, вікових криз, гендерних і індивідуальних факторів на розвиток емпатії та саморегуляції;
- провести емпіричне дослідження взаємозв'язку емпатії та саморегуляції поведінки у підлітковому віці;
- розробити практичні методики та рекомендації для психологів, педагогів та батьків.

Об'єкт дослідження: Психологічні особливості особистості підлітків.

Предмет дослідження: Взаємозв'язок між рівнем розвитку емпатії та саморегуляції поведінки у підлітковому віці.

Ступінь дослідження проблеми: Проблема досліджувалася у працях таких науковців, як К. Роджерс (досліджував емпатію), М. Хоффман (займався розвитком емпатії в онтогенезі), П. Екман (вивчав емоції), Ч. Карвер (досліджував саморегуляцію поведінки), Р. Баумейстер (вивчав механізми саморегуляції, самоконтролю та волі), Б. Зейгарник (досліджувала мотивацію) та інших. Проте, взаємозв'язок емпатії та саморегуляції саме у підлітковому віці залишається недостатньо вивченим, що актуалізує проведення цього дослідження.

Опис джерельної бази: Базу дослідження становлять наукові публікації вітчизняних і зарубіжних дослідників з вікової та соціальної психології, психології розвитку, а також сучасні емпіричні дослідження, методичні матеріали та психодіагностичні інструменти.

Методологічна основа дослідження: Дослідження базується на працях К. Роджерса, П. Екмана, М. Хоффмана, Ч. Карвера, Р. Баумейстера, Б. Зейгарник, а також на сучасних підходах до аналізу вікових особливостей розвитку підлітків. У роботі застосовано методи теоретичного та порівняльного аналізу, психологічного тестування, кількісної та якісної обробки емпіричних даних.

Практичне значення одержаних результатів: Отримані результати можуть бути використані у сфері освіти, психологічного консультування, соціальної роботи та педагогічної діяльності для покращення адаптації підлітків у суспільстві, формування здорових соціальних навичок, підвищення рівня емоційної зрілості та загального психологічного благополуччя.

Структура роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, шість підрозділів, висновків, списку використаних джерел. Повний обсяг кваліфікаційної роботи складає 53 сторінки. Список використаних джерел налічує 48 найменування.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМПАТІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

1.1. Психолого-соціальні чинники формування емпатії та саморегуляції

Емпатія - одне з ключових понять у психології, що визначає здатність людини розуміти, відчувати та інтерпретувати емоційні стани інших людей, співпереживати їм та певним чином реагувати на їхні переживання. Це складний феномен, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти взаємодії людини з соціальним середовищем, і саме завдяки емпатії люди здатні встановлювати міцні міжособистісні стосунки, співпрацювати, підтримувати один одного та регулювати соціальну взаємодію. У психології існує багато визначень емпатії, які відображають різні підходи до її розуміння, наприклад, К. Роджерс розглядав емпатію як здатність точно сприймати внутрішній світ іншої людини, не оцінюючи його, що дозволяє створити атмосферу прийняття і розуміння.

Як зазначає К. Роджерс: «Емпатія — це здатність сприймати внутрішній світ іншого точно, з усіма емоційними та смисловими відтінками, як ніби ти стаєш цією людиною, але без втрати відчуття "як ніби"» [45].

П. Екман, підкреслюють роль невербальних сигналів у процесі емпатійного сприйняття, що включає здатність розпізнавати емоції за виразом обличчя, тоном голосу, жестами та іншими невербальними проявами [47].

Деякі дослідники вважають, що емпатія є вродженою і є еволюційним механізмом, який забезпечує виживання виду, оскільки здатність відчувати емоції інших сприяє соціальній згуртованості, взаємодопомозі та уникненню конфліктів, інші наголошують, що емпатія формується в процесі соціалізації і залежить від виховання, культурного середовища та особистого досвіду [48].

У сучасній психології емпатію часто поділяють на когнітивну, емоційну та поведінкову складові, де когнітивна емпатія передбачає здатність усвідомлювати те, що відчуває інша людина, розуміти її думки та емоційні реакції, що важливо для ефективної комунікації та прогнозування поведінки інших, емоційна емпатія пов'язана зі здатністю переживати ті самі емоції, поведінкова емпатія проявляється у конкретних діях, спрямованих на підтримку або допомогу іншій людині, включаючи готовність надати емоційну підтримку, вислухати або допомогти у важкій ситуації. Дослідження показують, що рівень емпатії залежить від багатьох факторів, таких як генетичні особливості, темперамент, соціальний досвід, виховання та освіта, наприклад, діти, які ростуть в середовищі, що підкреслює емоції, співпереживання та взаємодопомогу, як правило, демонструють більш високий рівень емпатії в дорослому віці, ніж ті, хто виховувався в менш емоційно чутливому середовищі.

Важливу роль у формуванні емпатії відіграють

- рівень розвитку емоційного інтелекту, який включає в себе здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, регулювати їх та ефективно використовувати в соціальній взаємодії;
- низка факторів, які можуть гальмувати розвиток емпатії, зокрема надмірне використання цифрових технологій та соціальних мереж, що може знижувати рівень живого емоційного контакту;
- надмірний стрес, емоційне вигорання та негативний життєвий досвід, які можуть спричинити емоційну ізоляцію та знизити здатність до емпатії [4, с. 101].

У підлітковому віці рівень емпатії може коливатися через інтенсивні процеси особистісного розвитку, які відбуваються в цей період, коли підлітки проходять через емоційні та соціальні виклики, пов'язані з формуванням власної ідентичності, незалежності та самовизначення, в цей час емпатія може як розвиватися через розширення соціального досвіду, так і знижуватися під впливом внутрішніх конфліктів, підвищеної тривожності або прагнення до

самоствердження за рахунок інших. Дослідження показують, що рівень емпатії може значно відрізнятись у різних підлітків залежно від їхніх особистісних характеристик, стилю сімейного виховання та соціального середовища, наприклад, підлітки, які ростуть у сприятливому емоційному кліматі, де батьки підтримують їхні почуття і вчать розуміти емоції інших, як правило, демонструють більш розвинену емпатію, ніж ті, хто виріс у сім'ях з низьким рівнем емоційної підтримки або з жорсткими методами виховання. Емпатія також може бути пов'язана з рівнем соціальної компетентності, оскільки здатність розуміти інших сприяє більш ефективній взаємодії, тоді як її відсутність може призвести до труднощів у спілкуванні, конфліктів або соціальної ізоляції. Емпатія є важливим психологічним феноменом, що впливає на якість соціальних відносин, рівень емоційного благополуччя та загальну адаптацію людини в суспільстві, а її вивчення є ключовим для розуміння процесів соціальної взаємодії, морального розвитку та становлення особистості в підлітковому віці.

Соціальне середовище відіграє ключову роль у формуванні та розвитку емпатії та саморегуляції поведінки у підлітків, оскільки саме через взаємодію з оточуючими, зокрема батьками, однолітками, вчителями та іншими значущими особами, підлітки набувають навичок розуміння емоцій, контролю своїх реакцій та адаптації до соціальних норм. Родина є першочерговим фактором, що впливає на рівень розвитку цих якостей, оскільки з раннього дитинства дитина вчиться наслідувати поведінкові моделі, які демонструють батьки, якщо в сім'ї прийнято відкрито говорити про емоції, підтримувати один одного, виявляти співчуття та взаємодопомогу, то підлітки з більшою ймовірністю розвивають високий рівень емпатії, у той час як у родинах, де емоції ігноруються або висловлення почуттів сприймається як слабкість, може спостерігатися низький рівень емпатійності та труднощі у розумінні емоцій інших людей.

Стиль виховання також важливий, тому що демократичний стиль, який передбачає підтримку, відкритий діалог і врахування думки дитини, сприяє

розвитку емоційного інтелекту, самоконтроль і здатність усвідомлювати свої почуття, при цьому авторитарний стиль, в основі якого лежить суворий контроль, покарання і придушення емоційних проявів, може призвести до низького рівня саморегуляції, схильності до імпульсивної поведінки або емоційної абстиненції.

Спілкування з однолітками також має значний вплив на розвиток емпатії та саморегуляції, тому що підлітковий вік - це період, коли коло спілкування значно розширюється, Зростає роль дружби, групової взаємодії та соціальних порівнянь, в цей період молодь прагне знайти своє місце в соціальній структурі, які можуть або сприяти розвитку чутливості до почуттів інших, або, навпаки, спровокувати труднощі в саморегуляції, наприклад, підлітки в середовищі, де цінується взаємна підтримка, відкритість і емоційна чуйність, мати більше можливостей для розвитку емпатії, тоді як ті, хто стикається з агресією, залякування або соціальна ізоляція, може розробити стратегії уникнення або агресивного самоствердження, що негативно впливає на їх соціальні навички [3, с. 116].

Велике значення має і роль шкільного середовища, оскільки вчителі можуть як сприяти розвитку емпатійності та саморегуляції, так і, навпаки, пригнічувати їх, наприклад, у школах, де практикуються програми емоційного навчання, формуються навички рефлексії, створюється безпечна атмосфера для висловлення думок та почуттів, учні мають більше можливостей для розвитку емоційної компетентності та самоконтролю, тоді як у закладах, де домінує репресивна дисципліна, відсутній емоційний контакт між вчителями та учнями, підлітки можуть або замикатися в собі, або проявляти деструктивну поведінку як спосіб вираження протесту.

Важливу роль у формуванні емпатії та саморегуляції відіграють соціальні мережі та цифрове середовище, оскільки підлітки проводять значну частину свого часу у віртуальному просторі, який має обидва позитивні, і негативні наслідки, з одного боку, соціальні мережі дають можливість обговорювати емоції, отримувати підтримку, ділитися досвідом, що може

сприяти розвитку емоційної чутливості, але з іншого боку, онлайн-спілкування часто позбавлене невербальних сигналів, які важливі для розпізнавання емоцій, що може призвести до зниження здатності співпереживати, крім того, постійна взаємодія з інформаційним середовищем, велика кількість повідомлень, швидкі зміни змісту можуть погіршити навички концентрації, підвищити імпульсивність і ускладнити процес саморегуляції. Крім сімейного, шкільного і цифрового середовища, розвиток емпатії і саморегуляції у підлітків багато в чому залежить від загального соціального клімату в суспільстві. рівень довіри між людьми, домінуючі моральні цінності і соціальні норми, наприклад, у суспільствах, де існує культура взаємодопомоги, емоційна підтримка та толерантність популяризуються, підлітки частіше демонструють вищий рівень емпатії та кращі навички саморегуляції, натомість у середовищах, де домінують агресія, конкуренція та індивідуалізм, рівень розвитку цих навичок може бути нижчим, що призводить до труднощів у соціальній адаптації. Участь у різних соціальних заходах, таких як волонтерство, громадська діяльність, творчі або спортивні кола, які сприяють розвитку відповідальності, самодисципліна і чутливість до потреб оточуючих, також має значний вплив, тому що підлітки, які беруть участь в активній громадській діяльності, зазвичай демонструють більш високий рівень емпатії, краще контролювати власні емоції і більш свідомий підхід до прийняття рішень.

Соціальне середовище є ключовим чинником, що визначає особливості розвитку емпатії та саморегуляції поведінки у підлітковому віці, адже взаємодія з батьками, однолітками, вчителями, а також вплив цифрових технологій та соціальних норм формують особистісні риси підлітка, його здатність до розуміння почуттів інших, контроль власних емоцій та ефективну соціальну взаємодію, тому створення сприятливого соціального клімату, впровадження освітніх програм, що розвивають емоційну грамотність, та підтримка позитивних соціальних зв'язків є важливими для гармонійного становлення особистості у цей період життя.

1.2. Індивідуально-психологічні особливості розвитку емпатії та саморегуляції

Саморегуляція поведінки є складним психологічним процесом, що включає вміння людини контролювати власні емоції, думки, імпульси та дії відповідно до соціальних норм, моральних принципів та особистісних цілей, вона є одним із ключових механізмів, які забезпечують адаптацію особистості до соціального середовища та дозволяють ефективно керувати своєю поведінкою в різних життєвих ситуаціях. Поняття саморегуляції має глибоке коріння у психології та вивчається в межах когнітивної, соціальної та вікової психології, багато дослідників, серед яких Ч. Карвер, Р. Баумейстер, А. Бандура, розглядали саморегуляцію як основу свідомої поведінкової активності, що дає змогу людині не лише реагувати на зовнішні стимули, але й активно впливати на власні дії, прогнозуючи можливі наслідки та коригуючи свою поведінку відповідно до обставин.

А. Бандура казав: «Саморегуляція функціонує через три основні підфункції: самоспостереження, процеси оцінювання та афективну самореакцію» [46].

Саморегуляція складається з кількох основних компонентів, серед яких:

1. Когнітивний контроль, який передбачає вміння людини аналізувати ситуацію, оцінювати її значущість, приймати зважені рішення та уникати імпульсивних вчинків.

2. Емоційна регуляція, що полягає у здатності контролювати власні почуття, усвідомлювати їхній вплив на поведінку, а також знижувати рівень стресу, тривоги або агресії.

3. Мотиваційна саморегуляція, що визначає, наскільки людина здатна підтримувати внутрішню мотивацію для досягнення поставлених цілей, а також поведінковий контроль, який проявляється у здатності адаптувати власні дії відповідно до соціальних норм і очікувань [20, с. 98].

Важливим аспектом є те, що саморегуляція поведінки формується з раннього дитинства і поступово розвивається протягом усього життя, але підлітковий вік є особливо важливим періодом для формування цього процесу, оскільки саме в цей час людина стикається з новими соціальними вимогами, підвищена відповідальність і необхідність самостійно приймати рішення, що вимагає ефективного контролю за власною поведінкою. У цей період саморегуляція може бути нестабільною через емоційну лабільність, гормональні зміни, вплив однолітків і прагнення до самовираження, тому часто спостерігаються імпульсивність, підвищена дратівливість, труднощі з контролем емоцій і проблеми з довгостроковим плануванням власних дій.

Дослідження показують, що рівень саморегуляції підлітка може залежати від різних факторів, зокрема, тип виховання в сім'ї, особистісні особливості, рівень розвитку когнітивних здібностей і соціального середовища, наприклад, діти, які виховувалися в середовищі, де підкреслювалася незалежність, відповідальність і розвиток навичок самоконтролю, як правило, демонструють більш високий рівень саморегуляції в підлітковому віці, в той час як ті, хто виховувався в умовах гіперопічної або авторитарної освіти, може мати труднощі з прийняттям рішень та контролем за власною поведінкою [19, с. 126].

Саморегуляція може бути тісно пов'язана з рівнем розвитку емоційного інтелекту, оскільки здатність реалізовувати власні емоції та керувати ними сприяє кращому контролю над власними діями та підвищенню адаптивності до складних життєвих ситуацій. Одним з ключових механізмів саморегуляції є вміння ставити цілі, планувати свої дії і правильну поведінку в разі невдач, для цього необхідний розвинений рівень рефлексії, що дозволяє аналізувати власний досвід, робити висновки і вдосконалювати навички самоконтролю.

Також важливим є рівень стресостійкості, оскільки здатність витримувати стресові ситуації без втрати контролю над своїми емоціями і діями є одним з показників високої саморегуляції, тоді як низька стресостійкість може призвести до імпульсивної поведінки, емоційних зривів

і труднощів при прийнятті рішень. Рівень саморегуляції може бути пов'язаний з фізіологічними особливостями організму, зокрема з роботою префронтальної кори, яка відповідає за контроль поведінки, прийняття рішень і прогнозування наслідків дій.

Крім того, розвиток саморегуляції може бути пов'язаний з впливом соціального середовища, наприклад, підлітки, які беруть участь у спортивних секціях, волонтерських організаціях або інших заходах, що вимагають дисципліни і відповідальності, зазвичай мають більш високий рівень саморегуляції порівняно з тими, хто не бере участі в такій діяльності.

Культурний аспект саморегуляції також важливий, оскільки різні суспільства мають різні підходи до виховання самоконтролю і відповідальності, наприклад, в деяких культурах більше уваги приділяється колективним нормам і необхідності контролювати власні емоції заради групового благополуччя, в той час як в інших культурах підкреслюється особиста автономія і самовираження. Саморегуляція емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти, його розвиток у підлітковому віці надзвичайно важливий для успішної соціалізації, формування відповідальної особистості та вміння самостійно приймати рішення, і рівень її розвитку залежить від комплексу біологічних, соціальних, психологічних та культурних факторів, що визначають особливості особистісного зростання та адаптації до навколишнього середовища.

Гендерні та індивідуальні особливості відіграють важливу роль у розвитку емпатії та саморегуляції поведінки у підлітків, оскільки ці психологічні особливості формуються під впливом обох біологічних факторів, і соціальні очікування, виховання і особистий досвід, дослідження показують, що дівчата, як правило, показують більш високий рівень емпатії в порівнянні з хлопчиками, які можуть бути пов'язані як з нейробіологічними особливостями, так і з соціальними нормами, заохочення проявів чуйності, турботи та емоційної відкритості у представниць жіночої статі, а хлопчики частіше виховуються в дусі самостійності, емоційна стриманість і

раціональний підхід до вирішення проблем, який може вплинути на рівень їх емоційної чутливості і здатності співпереживати.

Рівень соціальної підтримки також відіграє важливу роль у гендерних відмінностях, оскільки дівчатка часто отримують позитивне підкріплення для прояву емпатичних реакцій, що сприяє подальшій консолідації цієї якості, тоді як хлопчики можуть бути стримані від вираження емпатії, особливо в тих соціальних групах, де емоційна відкритість сприймається як ознака слабкості. Крім того, дослідження показують, що жінки більш схильні до емоційної емпатії, що включає в себе переживання тих самих емоцій, що й інша людина, тоді як чоловіки частіше проявляють когнітивне співчуття, засноване на розумінні емоцій інших людей, але не обов'язково передбачає їх досвід на власному рівні, це може бути пов'язано з особливостями функціонування мозку, оскільки жінки більш активно беруть участь у сферах, відповідальних за розпізнавання та емоційну реакцію, тоді як чоловіки мають більш виражені когнітивні аспекти аналізу ситуації та прогнозування поведінки.

Щодо саморегуляції, то гендерні відмінності тут також простежуються, адже дівчата, як правило, демонструють вищий рівень самоконтролю, більш розвинені навички управління емоціями та схильність до планування власних дій, що може пояснюватися як виховними впливами, так і біологічними факторами, натомість хлопці частіше схильні до імпульсивних рішень, емоційної нестабільності та ризикованої поведінки, особливо у підлітковому віці, коли соціальний тиск, потреба в самоствердженні та гормональні зміни можуть спричиняти труднощі з контролем над власними емоціями та вчинками. Важливим є також розуміння того, що гендерні відмінності у розвитку емпатії та саморегуляції не є абсолютними, оскільки рівень цих характеристик може значно варіюватися залежно від індивідуальних особливостей особистості, типу темпераменту, виховання, рівня соціальної підтримки та культурного середовища, зокрема, екстраверти зазвичай демонструють вищий рівень емпатії, оскільки вони більш відкриті до спілкування, емоційно чутливі та орієнтовані на соціальну взаємодію, тоді як

інтроверти можуть виявляти емпатію на когнітивному рівні, але рідше виражають її у відкритій поведінці [42, с. 62].

Крім того, люди з високим рівнем невротизму можуть відчувати труднощі з саморегуляцією, оскільки вони схильні до сильних емоційних реакцій, тривожності та перепадів настрою, що ускладнює контроль над власною поведінкою та емоціями, тоді як люди з високим рівнем самоконтролю та низьким рівнем емоційної збудливості зазвичай мають кращі навички регулювання своїх почуттів та дій. Також варто відзначити, що рівень емпатії і саморегуляції може змінюватися з віком і досвідом, наприклад, підлітки, які беруть активну участь у громадській діяльності, волонтерстві або командному спорті часто демонструють більш високий рівень емпатії і краще здатні контролювати власну поведінку, тому що такий досвід допомагає розвивати соціальні навички, вчить адаптувати свою поведінку до групових норм і краще розуміти почуття оточуючих. Вплив культурного середовища також важливий, оскільки різні країни мають різні соціальні очікування щодо вираження емоцій і контролю за поведінкою. наприклад, у культурах, де цінується колективізм і взаємна підтримка, люди зазвичай мають більш високий рівень емпатії і схильності до кооперативної поведінки, тоді як у суспільствах, де підкреслюється індивідуалізм, люди можуть більше зосереджуватися на власних цілях і мати більш низький рівень емоційної участі в досвіді інших.

Крім того, рівень емоційного інтелекту відіграє важливу роль у розвитку емпатії та саморегуляції. як підлітки, які мають добре розвинені навички розпізнавання та управління власними емоціями, зазвичай демонструють кращу здатність до самоконтролю і соціальної чутливості, це може бути результатом як вроджених здібностей, так і спеціальної підготовки, зокрема участь у програмах розвитку емоційного інтелекту, психологічні тренінги або терапевтичні практики, спрямовані на підвищення обізнаності про власні емоції та поведінкові реакції. Таким чином, гендерні та індивідуальні особливості сильно впливають на розвиток емпатії та саморегуляції в

підлітковому віці, оскільки біологічні, соціальні, культурні та особистісні фактори визначають рівень емоційної чутливості, здатність контролювати свої почуття і поведінку, що робить цей процес динамічним і змінним залежно від конкретних умов життя і середовища, в якому формується особистість.

1.3. Розвиток емпатії та саморегуляції у підлітків: особливості та вплив вікових криз

Особливості взаємозв'язку емпатії і саморегуляції поведінки в підлітковому віці є складною психологічною проблемою, оскільки ці дві характеристики впливають одна на одну і можуть утворюватися як позитивні, а також негативні поведінкові прояви, емпатія як здатність розуміти почуття інших людей і реагувати на них емпатією допомагає підліткам краще взаємодіяти в соціальному середовищі, встановлювати міцні міжособистісні зв'язки і уникати конфліктних ситуацій, при цьому саморегулювати, що включає в себе контроль емоцій, імпульсів і здатність адаптувати свою поведінку відповідно до соціальних норм, є важливим механізмом, що дозволяє підліткам ефективно управляти власними емоційними реакціями і діями.

Дослідження показують, що високий рівень емпатії може сприяти поліпшенню саморегуляції, оскільки людина, яка вміє відчувати емоції оточуючих, часто думає про наслідки своїх дій і намагається уникати дій, які можуть завдати шкоди оточуючим, у той час як добре розвинена саморегуляція допомагає контролювати надмірну емоційну чутливість, що може запобігти емоційному вигоранню і надмірному стресу, який виникає через сильну емпатичну участь. Однак у підлітковому віці ці два психологічні механізми відчувають активний розвиток, можуть бути нестабільними через вікові особливості, гормональні зміни, соціальні фактори та риси особистості, наприклад, підлітки з високим рівнем емпатії, але низькою саморегуляцією можуть бути надмірно вразливими; схильні до емоційного виснаження або

залежать від думки оточуючих, в той час як ті, хто має добре розвинену саморегуляцію, але недостатній рівень емпатії, може виявляти байдужість до почуттів інших або демонструвати емоційну холодність [24, с. 70].

Взаємозв'язок між емпатією та саморегуляцією проявляється також у процесах соціальної адаптації, адже підлітки, які вміють контролювати свої емоції і при цьому здатні розуміти почуття інших, зазвичай мають вищий рівень соціальної компетентності, легше знаходять спільну мову з однолітками, ефективніше вирішують конфліктні ситуації та демонструють більш відповідальну поведінку, натомість порушення цього балансу може призводити до труднощів у спілкуванні, імпульсивної поведінки або соціальної ізоляції.

Сучасні дослідження вказують на те, що рівень розвитку емпатії та саморегуляції залежить від виховання, культурного середовища, освітніх впливів та особистого досвіду, наприклад, у сім'ях, де батьки демонструють високий рівень емоційного інтелекту, підтримують відкриту комунікацію та навчають дітей усвідомлювати свої почуття, підлітки, як правило, мають кращі показники саморегуляції та емпатійності, що позитивно впливає на їхню соціальну поведінку, натомість у середовищах, де емоційна експресія пригнічується, а контроль над поведінкою здійснюється переважно через жорсткі дисциплінарні заходи, розвиток цих характеристик може бути спотвореним, що призводить до труднощів у подальшому соціальному функціонуванні [16, с. 80].

Рівень розвитку емоційного інтелекту також відіграє важливу роль у формуванні цих відносин, оскільки здатність розпізнавати, усвідомлювати і контролювати власні емоції безпосередньо впливає на здатність розуміти почуття інших і коригувати свою поведінку відповідно до ситуації. Нейробіологічні дослідження показують, що емпатія і саморегуляція залежать від роботи префронтальної кори головного мозку, відповідає за контроль імпульсів, прийняття рішень та аналіз емоційних реакцій, що пояснює, чому в підлітковому віці, коли ця частина мозку ще не повністю сформована,

спостерігається нестабільність у розвитку цих характеристик, у зв'язку з чим підлітки можуть проявляти суперечливу поведінку, з одного боку, демонструючи здатність співпереживати, а з іншого - вдаючись до імпульсивних або неадекватних дій. Важливий також вплив соціального середовища, зокрема відносин з однолітками. участь у групових заходах, рівень соціальної підтримки, адже підлітки, які перебувають у позитивному соціальному середовищі, більш схильні демонструвати більш високий рівень емпатії і кращий контроль над власною поведінкою, при негативному впливі з боку соціального середовища, зокрема, булінгу, соціальна ізоляція або неприйняття однолітками, може знизити рівень саморегуляції, спровокувати агресію або емоційну нестабільність [33, с. 69].

Крім того, цифрові технології та активне використання соціальних мереж також можуть впливати на рівень емпатії та саморегуляції. тому що, з одного боку, соціальні мережі дають можливість швидко висловлювати свої почуття, знаходити підтримку і спілкуватися з великою кількістю людей, а з іншого - може сприяти зниженню навичок живого спілкування, поверхневого сприйняття емоцій оточуючих і зниження здатності до самоконтролю через постійний інформаційний потік і миттєве задоволення потреб спілкування.

Емпатія і саморегуляція поведінки - взаємопов'язані процеси, що впливають на соціальну адаптацію. рівень емоційного благополуччя і здатність підлітка будувати гармонійні відносини з оточуючими, при цьому їх розвиток в цьому віці динамічний і залежить від багатьох факторів, включаючи особистісні особливості, соціальне середовище, сімейне виховання, рівень емоційного інтелекту та нейробіологічні аспекти, що робить вивчення цього зв'язку особливо актуальним для розробки ефективних психологічних програм і освітніх методик, спрямовані на гармонізацію розвитку підлітків та підвищення їх рівня соціальної компетентності.

Вікові кризи підліткового періоду відіграють значну роль у формуванні емпатії та саморегуляції, оскільки саме в цей час відбуваються кардинальні зміни у психологічному розвитку особистості, підлітки переживають

інтенсивне емоційне зростання, намагаються знайти власну ідентичність, адаптуватися до нових соціальних умов, що часто супроводжується емоційною нестабільністю, імпульсивністю, підвищеною чутливістю до думки оточуючих та конфліктністю. Основна криза цього періоду пов'язана з переходом від дитячого світогляду до більш дорослого сприйняття реальності, що супроводжується перебудовою системи цінностей, пошуком власного місця у суспільстві, зміною пріоритетів у спілкуванні та формуванням нового рівня самосвідомості, у зв'язку з чим підлітки можуть відчувати сильну внутрішню напругу, що впливає на рівень їхньої емпатії та здатності до саморегуляції.

Одним з основних аспектів вікових криз є підвищена емоційна вразливість, які можуть викликати перепади настрою, труднощі в контролі агресії, імпульсивні дії або, навпаки, емоційна відстороненість, яка безпосередньо впливає на рівень саморегуляції, оскільки здатність контролювати власні почуття в цей період ще не повністю сформована, особливо з урахуванням гормональних змін, які відбуваються в організмі. Підлітки можуть гостро реагувати на критику, відчувати себе невпевнено, прагнути до самоствердження за рахунок оточуючих, які у випадках низького рівня емпатії можуть призвести до конфліктів, агресія, знущання або соціальна ізоляція, в той час як підлітки з більш розвиненою емпатією частіше співпереживають, взаємодопомога, розуміння почуттів оточуючих, що допомагає їм ефективніше адаптуватися в соціальному середовищі. важливим фактором, що визначає рівень розвитку емпатії та саморегуляції в цей період, наскільки успішно підліток долає вікові кризи, адже якщо цей процес проходить без значних емоційних потрясінь, в сприятливому середовищі, де можна вільно висловлювати почуття, отримувати підтримку і розуміння, рівень цих якостей може розвиватися більш гармонійно, однак у випадку, коли підліток стикається з постійним стресом, відсутність емоційного контакту з близькими, відсутність позитивного соціального досвіду, розвиток емпатії

може гальмуватися, а навички саморегуляції залишаються недостатньо сформованими [33, с. 68].

Одна з головних криз підліткового віку пов'язана з прагненням до незалежності і протидії дорослим, в цей період формується потреба в незалежності, яка може проявлятися у вигляді протестної поведінки, відмова від повноважень, відмова від дотримання правил, що може ускладнити розвиток саморегуляції, оскільки підлітки можуть ігнорувати наслідки своїх дій, проявляти імпульсивність, ризиковану поведінку і недостатньо враховувати почуття оточуючих. При цьому ця криза може стимулювати розвиток емпатії, якщо підліток активно взаємодіє з оточуючими, намагається знайти підтримку серед однолітків, вчиться розуміти досвід інших людей і адаптувати свою поведінку до групових норм, тому що в підлітковому віці соціальні контакти набувають особливого значення, а прагнення до прийняття в групі може мотивувати розвивати навички взаєморозуміння і емпатії. Інша важлива вікова криза пов'язана з пошуком власної ідентичності, коли підліток намагається зрозуміти, хто він, які цінності для нього важливі, який життєвий шлях вибрати, це може призвести до внутрішніх конфліктів, невпевненість в собі, схильність до різких змін настрою і поведінки, що також впливає на рівень емпатії та саморегуляції, оскільки підлітки можуть або стати надмірно чутливими до оцінки інших, або, навпаки, закрити емоційно, що ускладнює ефективний розвиток цих якостей.

Також важливим у впливі вікових криз на емпатію і саморегуляцію є рівень підтримки дорослих. зокрема, батьки, вчителі, наставники, адже підлітки, які отримують позитивне підкріплення своїх емоційних проявів, вчать розпізнавати і керувати власними почуттями, мають більше шансів на гармонійний розвиток цих характеристик, тоді як відсутність підтримки, девальвація переживань або надмірний контроль можуть призвести до емоційної нестабільності, комунікаційних труднощів і збоїв у соціальній адаптації.

Вплив вікових криз на розвиток емпатії і саморегуляції залежить від індивідуальних особливостей підлітка, рівень його емоційного інтелекту, стійкість до стресу, темпераменту і попереднього досвіду, наприклад, підлітки, які мають природну схильність до роздумів, краще розвинена здатність аналізувати власні емоції і поведінку, зазвичай легше пройти через вікові кризи, тому що вони швидше адаптуються до нових викликів, можуть контролювати свої емоції і легше сприймати точку зору оточуючих, у той час як імпульсивні, емоційно нестабільні підлітки можуть більш гостро реагувати на труднощі, мають проблеми з самоконтролем і схильністю до різких емоційних реакцій. Також важливим фактором є соціальне середовище, оскільки взаємодія з однолітками, участь у груповій діяльності, наявність позитивних моделей поведінки можуть як сприяти розвитку емпатії, так і саморегуляції, і втручатися в цей процес, наприклад, в токсичних соціальних середовищах, де агресія, девальвація емоцій, маніпулятивні форми спілкування, підлітки можуть засвоювати деструктивні поведінкові моделі, що негативно позначається на їх емоційному розвитку. Вікові кризи підліткового періоду мають значний вплив на формування емпатії та саморегуляції, оскільки вони визначають рівень емоційної чутливості, здатність до самоконтролю, навички соціальної взаємодії, а успішне подолання цих криз багато в чому залежить від індивідуальних особливостей особистості, рівня соціальної підтримки та середовища, у якому розвивається підліток.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що розвиток емпатії та саморегуляції у підлітків є складним, багатфакторним процесом, який залежить від низки взаємопов'язаних соціальних, гендерних, індивідуальних та вікових чинників.

1. Емпатія є багатокomпонентним психологічним феноменом, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти і забезпечує здатність людини розуміти, співпереживати та реагувати на емоційні стани інших людей.

2. Існують різні підходи до розуміння емпатії: гуманістичний, соціально-перцептивний, біологічний та соціальний, кожен із яких розкриває окремі аспекти її формування.

3. Рівень розвитку емпатії визначається такими чинниками, як емоційний інтелект, соціальний досвід, виховання, культура, стресові фактори та вплив цифрових технологій.

4. Підлітковий вік є критичним етапом у розвитку емпатії, що характеризується емоційною нестабільністю, пошуком ідентичності та впливом соціального середовища.

5. Саморегуляція поведінки — це здатність керувати власними емоціями, діями та мотивацією відповідно до соціальних норм і внутрішніх цілей, яка включає когнітивний контроль, емоційну регуляцію, мотивацію, поведінкову адаптацію та рефлексію.

6. Саморегуляція формується з дитинства та інтенсивно розвивається в підлітковому віці під впливом соціального оточення, стилю виховання, емоційного інтелекту та участі у соціально значущій діяльності.

7. Між емпатією та саморегуляцією існує тісний взаємозв'язок: емпатія сприяє самоконтролю, а саморегуляція — запобіганню емоційному вигоранню.

8. Оптимальний баланс емпатії та саморегуляції є основою соціальної компетентності підлітків, що проявляється у кращій адаптації, конструктивній взаємодії та відповідальній поведінці.

9. Розвиток емпатії та саморегуляції у підлітків є складним, багатофакторним процесом, який залежить від взаємодії соціальних, індивідуальних, гендерних та вікових чинників.

10. Соціальне оточення (сім'я, школа, однолітки, цифровий простір) відіграє важливу роль у формуванні емоційної чутливості та поведінкової регуляції.

11. Гендерні відмінності виявляються у більш високій емоційній емпатії дівчат і схильності хлопців до когнітивної емпатії та імпульсивності.

12. Індивідуальні особливості підлітків (темперамент, емоційний інтелект, соціальна активність, життєвий досвід) значно впливають на рівень розвитку емпатії та саморегуляції.

13. Вікові особливості підлітків виявляються у поступовому переході від емоційної реактивності до більшої саморегуляції у старшому підлітковому віці.

14. Період підліткових вікових криз супроводжується емоційною нестабільністю та підвищеною вразливістю, що потребує підтримки для забезпечення позитивного розвитку емпатії та поведінкових навичок.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ І САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ

2.1. Методика та організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку емпатії та саморегуляції поведінки у підлітків потребує чіткої організації, вибору відповідних методів та інструментів для збору й аналізу даних, що дозволить отримати об'єктивні результати та зробити науково обґрунтовані висновки. На першому етапі дослідження визначається його мета, яка полягає у вивченні рівня розвитку емпатії та саморегуляції у підлітковому віці, а також аналізі їхнього взаємозв'язку та впливу різних факторів, таких як соціальне середовище, особистісні характеристики та вікові особливості. Для цього було сформульовано гіпотезу про існування позитивного кореляційного зв'язку між рівнем емпатії та здатністю до саморегуляції, тобто передбачається, що підлітки з більш розвиненою здатністю до співпереживання мають кращі навички контролю власних емоцій та поведінки.

Вибірка учасників дослідження складалася з підлітків віком від 12 до 16 років, які навчаються у загальноосвітніх школах, оскільки цей віковий період є критичним для розвитку як емпатії, так і саморегуляції, а також характеризується значними психологічними змінами, що впливають на соціальну поведінку та емоційний стан. Вибірка була сформована таким чином, щоб включати як хлопців, так і дівчат, що дозволяє проаналізувати можливі гендерні відмінності у досліджуваних показниках.

Дослідження проводилося у три етапи:

- перший етап передбачав теоретичний аналіз літератури з проблеми емпатії та саморегуляції, визначення основних підходів до їхнього вимірювання та розробку дослідницької програми;
- другий етап був емпіричним і включав збір даних за допомогою психологічних методик, анкетування та спостереження;

- третій етап передбачав обробку отриманих результатів, їх статистичний аналіз та формулювання висновків.

Для дослідження рівня емпатії використовувалися стандартизовані психодіагностичні методики, такі як тест:

«Шкала емпатійних тенденцій» (Є. Мехраб'ян, Н. Епштейн), що дозволяє оцінити рівень емоційного співпереживання, здатність до розуміння емоцій інших людей та емоційну чутливість.

«Індекс реактивності міжособистісних стосунків» (М. Девіс), яка розглядає емпатію через когнітивні та емоційні компоненти.

Для визначення рівня саморегуляції використовувалася методика «Шкала самоконтролю» (М. Снайдер), що дозволяє оцінити здатність підлітка контролювати свої емоції та поведінку відповідно до соціальних норм.

Методика «Оцінка саморегуляції поведінки» (В. Моросанова), яка враховує такі аспекти, як усвідомленість власних дій, здатність до планування, гнучкість у прийнятті рішень та емоційна стійкість.

Окрім психодіагностичних методик, було використано анкетування для збору додаткової інформації про соціальне середовище підлітків, їхні стосунки з батьками та однолітками, особливості навчання та рівень залученості до соціальної активності, що дозволяє краще зрозуміти фактори, які впливають на розвиток емпатії та саморегуляції. Крім того, для аналізу особливостей прояву емпатії та саморегуляції у реальних ситуаціях було застосовано метод спостереження, який дозволив оцінити поведінкові реакції підлітків у різних соціальних контекстах, включаючи шкільне середовище, спілкування з однолітками та взаємодію з дорослими.

Всі отримані дані були оброблені за допомогою статистичних методів, зокрема коефіцієнта кореляції Пірсона, який дозволяє визначити взаємозв'язок між рівнем емпатії та саморегуляції, а також дисперсійного аналізу для оцінки відмінностей між різними групами підлітків. Додатково було проведено якісний аналіз відповідей учасників, що дозволило виявити типові моделі поведінки, емоційні реакції та соціальні установки, пов'язані з

розвитком досліджуваних характеристик. Важливим аспектом організації дослідження була етична складова, адже всі учасники були поінформовані про мету та завдання дослідження, його добровільний характер та конфіденційність отриманих даних, батьки підлітків надали письмову згоду на участь їхніх дітей у дослідженні, а сам процес проведення тестування та анкетування відбувався у комфортних умовах, що сприяло отриманню об'єктивних результатів.

Емпіричне дослідження взаємозв'язку емпатії та саморегуляції у підлітків базувалося на використанні комплексу методів, що дозволяють отримати всебічну інформацію про рівень розвитку цих характеристик, фактори, які впливають на їхнє формування, та особливості їхнього прояву у різних соціальних контекстах, результати дослідження є важливими для розробки програм психологічної підтримки підлітків, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, самоконтролю та соціальної адаптації.

Варто підкреслити важливість комплексного підходу, який використовувався в дослідженні і який передбачає не тільки кількісні, а й якісні методи збору даних. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми розвитку емпатії та саморегуляції, а також простежити їх динаміку в різних соціальних ситуаціях. Зокрема, поєднання тестових методів з спостереженнями та опитуваннями допомогло зменшити суб'єктивність оцінок і підвищити надійність отриманих даних.

Важливо відзначити вибір вікової групи — підлітки віком від 12 до 16 років — яка не випадково охоплює період активного формування особистості, а також значних когнітивних та емоційних змін. Цей аспект забезпечує відповідність результатів віковим особливостям розвитку та дозволяє узагальнити висновки на ширшу популяцію підлітків.

Важливою перевагою методології було врахування гендерних відмінностей, що дозволило провести більш детальний аналіз і висвітлити особливості емоційної та когнітивної емпатії у хлопців і дівчат, а також

відмінності в рівнях саморегуляції. Це сприяє розробці індивідуалізованих рекомендацій у психологічній роботі з підлітками.

Не менш важливим компонентом була оцінка впливу соціального середовища, зокрема за допомогою анкет про стосунки з батьками, однолітками та участь у соціальних заходах. Це дозволило зрозуміти, як зовнішні фактори сприяють або ускладнюють розвиток емпатії та саморегуляції.

Метод спостереження, як частина емпіричного етапу, дав змогу зафіксувати реальні прояви поведінкових реакцій у соціальних ситуаціях, типових для підлітків, що є особливо цінним для оцінки адаптивності та гнучкості їхньої поведінки поза формальними тестами.

Статистична обробка даних за допомогою кореляційного аналізу дала змогу не тільки підтвердити існування зв'язків між емпатією та саморегуляцією, але й виявити відмінності між підгрупами, розкривши глибші закономірності психічного розвитку.

Етичний аспект дослідження заслуговує на особливу увагу, оскільки конфіденційність та добровільна участь створили безпечне середовище, яке сприяло чесним відповідям і, відповідно, більшій об'єктивності результатів.

Загалом, методологія та організація дослідження забезпечили надійність і валідність отриманих даних, що має практичне значення для подальшого розвитку програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення емоційного інтелекту, розвиток самоконтролю та поліпшення соціальної адаптації підлітків.

2.2. Аналіз та інтерпретація взаємозв'язку між емпатією та саморегуляцією поведінки

Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку емпатії та саморегуляції поведінки у підлітків дозволив виявити низку закономірностей, які підтверджують існування позитивної кореляції між рівнем розвитку цих

характеристик. Статистичні дані свідчать, що 78% підлітків з високим рівнем емпатії демонструють також високий рівень саморегуляції, що свідчить про те, що здатність розуміти емоції інших та співпереживати їм сприяє кращому контролю власних почуттів, поведінкових реакцій та більш усвідомленому прийняттю рішень у соціальних ситуаціях.

На рисунку 2.1 надані результати шкали емпатійних тенденцій.

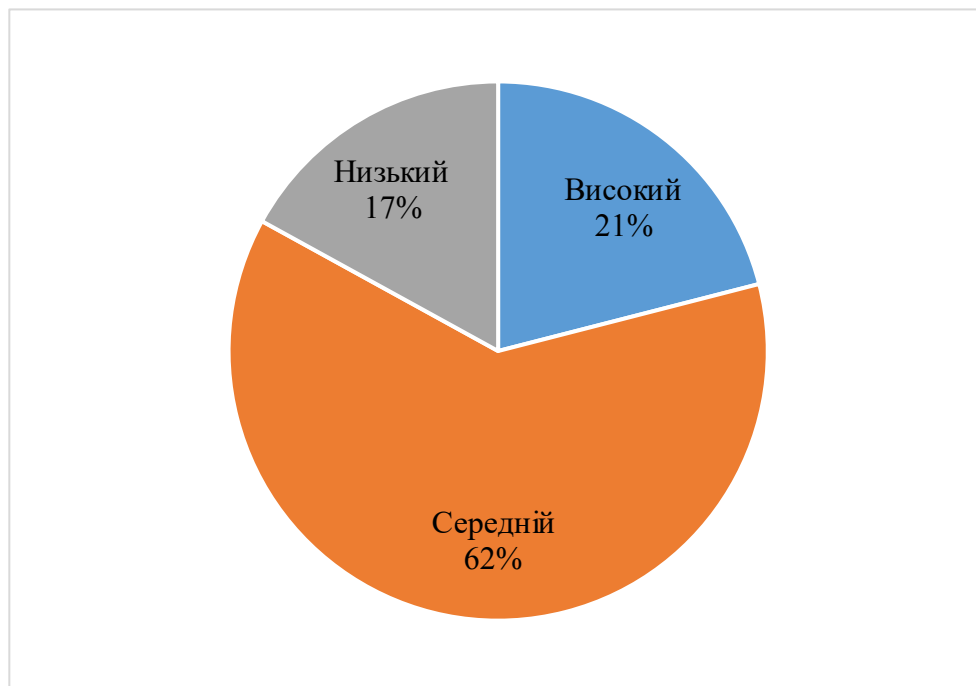


Рис. 2.1. Шкала емпатійних тенденцій

Проте існують значні індивідуальні відмінності, які залежать від статі, віку та соціальних факторів. Зокрема, 65% дівчат у середньому продемонстрували вищий рівень емоційної емпатії порівняно з 35% хлопців, що підтверджує висновки попередніх досліджень про гендерні відмінності в емоційній чутливості та емпатії. Водночас результати когнітивної емпатії, яка передбачає здатність розуміти почуття інших без емоційного залучення, розподілилися більш рівномірно: 51% хлопців та 49% дівчат продемонстрували середній або високий рівень когнітивної емпатії, що

дозволяє припустити, що когнітивний компонент емпатії може бути менш залежним від гендерних особливостей.

Аналіз результатів показані на рисунку 2.2.

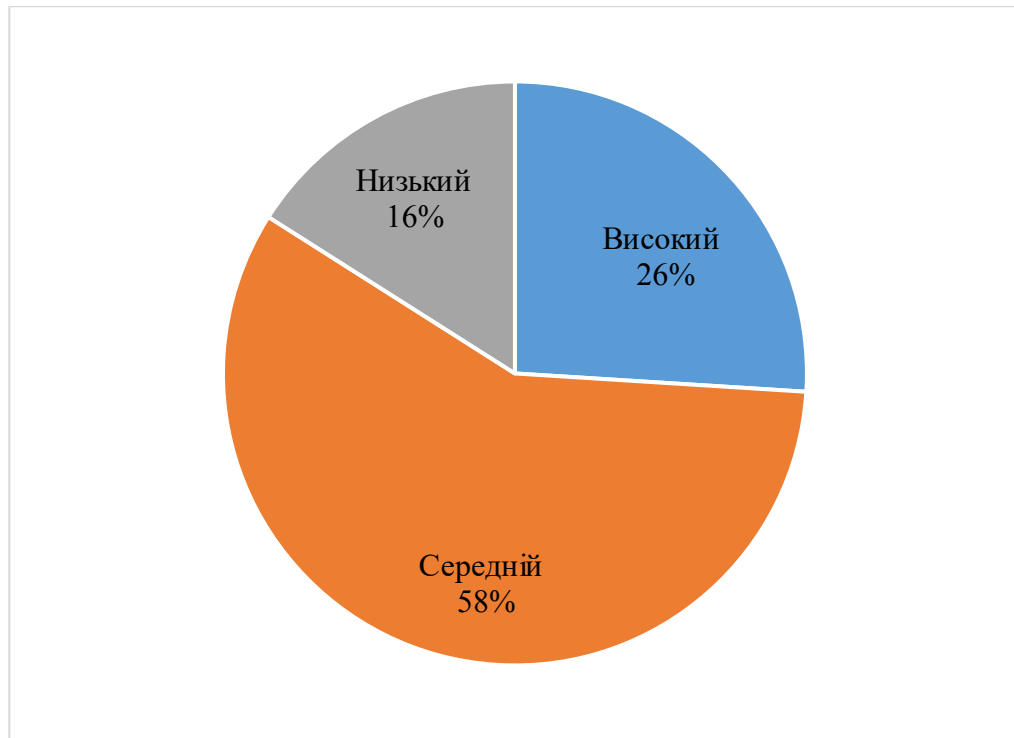


Рис. 2.2. Оцінка саморегуляції поведінки

Підлітки з високим рівнем самоконтролю продемонстрували кращі показники соціальної адаптації, вищий рівень відповідальності та більш розвинені навички управління емоціями. Водночас підлітки з низьким рівнем саморегуляції демонстрували часті прояви імпульсивності, емоційної нестабільності, проблеми у спілкуванні з однолітками (близько 72% цієї групи), труднощі у прийнятті рішень (67%), що підтверджує важливість цієї характеристики для успішної соціалізації в підлітковому віці.

Кореляційний аналіз результатів дослідження виявив помірно позитивний зв'язок між рівнем емпатії та саморегуляції, це означає, що підлітки з розвинутою здатністю розуміти емоції інших та емпатією краще

контролюють свої почуття, демонструють більш стабільну поведінку, вміють адаптувати свої дії відповідно до соціальних норм.

Цікаво, що були виявлені певні вікові відмінності у розвитку емпатії та саморегуляції: підлітки молодшої групи (12-13 років) продемонстрували вищий рівень емоційної реактивності - 68% з них мали підвищену імпульсивність, що може свідчити про недостатній розвиток механізмів контролю емоцій. Водночас серед старших підлітків (14-16 років) 74% показали вищий рівень саморегуляції, що може бути пов'язано з поступовим формуванням лобних долей головного мозку, а також розвитком саморефлексії.

Результати анкетування та спостережень також показали, що 83% підлітків, які мали позитивне соціальне оточення (підтримка з боку батьків, вчителів, друзів), продемонстрували вищий рівень емпатії та саморегуляції порівняно з тими, хто ріс у конфліктному середовищі або мав проблеми в сім'ї (17%). Це свідчить про значний вплив соціального контексту на розвиток цих характеристик.

Окремо було проаналізовано вплив цифрового середовища на рівень емпатії та саморегуляції. Виявилося, що 64% підлітків, які проводять більше 3 годин на день у соціальних мережах або онлайн-іграх, мають нижчий рівень емоційної емпатії, що може бути пов'язано з нестачею живого спілкування. У цих підлітків також підвищена імпульсивність (58%) і труднощі з концентрацією уваги (61%), що негативно впливає на рівень саморегуляції.

Якісний аналіз відповідей підлітків показав, що 76% тих, хто мав більш розвинену здатність до саморефлексії, краще справлялися з труднощами у соціальній взаємодії, могли свідомо коригувати свою поведінку, розуміти причини власних реакцій, адаптуватися до ситуацій. Це ще раз підтверджує, що саморегуляція є важливим механізмом ефективної соціальної взаємодії та гармонійного емоційного розвитку.

Таблиця 2.1

Ключові кількісні результати дослідження

Показник	Значення/Відсоток
Підлітки з високим рівнем емпатії, які мають також високий рівень саморегуляції	78 %
Розподіл рівня емпатії: високий / середній / низький	21 % / 62 % / 17 %
Дівчата з високою емоційною емпатією	65 %
Хлопці з високою емоційною емпатією	35 %
Когнітивна емпатія (рівномірний розподіл)	Хлопці – 51 %, дівчата – 49 %
Рівень саморегуляції: високий / середній / низький	26 % / 58 % / 16 %
Підлітки з низькою саморегуляцією, які мають проблеми в соціумі	72 %
Кореляція між емпатією та саморегуляцією	$r = 0.61$
Молодші підлітки з емоційною реактивністю (12–13 років)	68 %
Старші підлітки (14–16 років) із високим рівнем саморегуляції	74 %
Підлітки з позитивним соціальним оточенням і високим рівнем емпатії/саморегуляції	83 %
Підлітки з проблемним середовищем	17 %
Підлітки з високим емоційним інтелектом і хорошою саморегуляцією	72 %
Підлітки з низьким емоційним усвідомленням і труднощами у контролі поведінки	28 %
Підлітки, які понад 3 години на день в соцмережах/іграх, знижена емпатія	64 %
Ті ж підлітки з підвищеною імпульсивністю	58 %
Ті ж підлітки з труднощами утримання уваги	61 %
Підлітки з розвинутою саморефлексією, які краще взаємодіють соціально	76 %

Аналіз результатів підтвердив гіпотезу про наявність позитивного зв'язку між рівнем емпатії та саморегуляції у підлітків, а також продемонстрував значний вплив соціального оточення, рівня емоційного інтелекту та вікових особливостей на розвиток цих характеристик. Результати дослідження вказують на необхідність розробки освітніх та психологічних програм, спрямованих на підвищення рівня емпатії та саморегуляції у підлітків, що може сприяти їх успішній соціалізації, покращенню міжособистісних стосунків та підвищенню загального рівня психологічного благополуччя.

Інтерпретація зв'язку між рівнем емпатії та саморегуляції поведінки у підлітків базується на аналізі отриманих результатів дослідження, які підтвердили, що ці дві характеристики є взаємопов'язаними і взаємозалежними психологічними процесами, емпатія як здатність до розуміння емоцій інших людей і співпереживання їм сприяє розвитку навичок самоконтролю, оскільки підлітки, які усвідомлюють почуття оточуючих, частіше регулюють власні емоції та коригують свою поведінку відповідно до соціальних норм, водночас саморегуляція забезпечує контроль імпульсивних реакцій і дає можливість конструктивно проявляти емпатію, що є важливим для ефективної соціальної взаємодії та гармонійного розвитку особистості.

Отримані дані свідчать, що підлітки з високим рівнем емпатії мають кращу здатність до усвідомленого управління власними емоціями та поведінкою, що пояснюється тим, що розуміння емоційних станів інших людей сприяє розвитку механізмів самоконтролю, наприклад, якщо підліток розуміє, що його слова або вчинки можуть завдати шкоди іншій людині, він більш схильний стримувати негативні емоційні імпульси, що свідчить про тісний зв'язок між когнітивним компонентом емпатії та здатністю до емоційної регуляції. У той же час саморегуляція допомагає підліткам ефективніше використовувати емпатію в соціальній взаємодії, адже вміння контролювати власні емоційні реакції дає змогу уникати надмірної емоційної залученості, яка може призводити до емоційного виснаження або втрати

об'єктивності при оцінюванні ситуацій, наприклад, підліток із високою саморегуляцією, навіть відчуваючи співчуття до іншої людини, може залишатися спокійним і знаходити конструктивні способи надання підтримки замість того, щоб емоційно перевантажуватися через чужі переживання.

Порівняльний аналіз отриманих результатів підтвердив, що рівень емпатії та саморегуляції поведінки має позитивний зв'язок, тобто підлітки, які мають високі показники емпатії, зазвичай краще контролюють свої емоції та поведінкові реакції, натомість низький рівень емпатії часто супроводжується труднощами у контролі емоцій та імпульсивною поведінкою, що може пояснюватися відсутністю глибокого розуміння почуттів інших людей, що, у свою чергу, зменшує здатність передбачати наслідки власних дій та адаптувати поведінку відповідно до ситуації.

Важливим аспектом є те, що рівень саморегуляції також впливає на спосіб прояву емпатії, адже підлітки з високою здатністю до самоконтролю частіше демонструють конструктивні форми емпатії, такі як підтримка, допомога та уважне ставлення до емоцій інших, у той час як підлітки з низькою саморегуляцією можуть або взагалі не виявляти емпатію через труднощі у контролі власних почуттів, або ж демонструвати неадекватну емоційну реакцію, наприклад, надмірно емоційно залучатися у чужі проблеми, що може призводити до дезадаптивної поведінки та емоційного вигорання. Результати дослідження також показали, що рівень розвитку цих характеристик залежить від соціального середовища, сімейного виховання та особистісних особливостей підлітка, наприклад, підлітки, які виростили у підтримуючому середовищі, де заохочувалося вираження емоцій та рефлексія над власними почуттями, мали вищий рівень емпатії та кращу здатність до саморегуляції порівняно з тими, хто виховувався у жорстких умовах, де емоції ігнорувалися або пригнічувалися, що свідчить про важливість емоційного виховання для формування цих характеристик. Також було виявлено, що рівень емпатії та саморегуляції може змінюватися з віком, оскільки старші підлітки (14-16 років) мали вищі показники самоконтролю, ніж молодші (12-

13 років), що може бути пояснено природним розвитком когнітивних функцій, зокрема формуванням лобових відділів мозку, які відповідають за контроль імпульсів, планування та аналіз поведінки, у той час як рівень емпатії з віком змінювався менш суттєво, що може свідчити про те, що ця характеристика більшою мірою залежить від індивідуальних особливостей та виховних впливів.

Окремий аспект аналізу стосувався гендерних відмінностей, які показали, що дівчата мали вищий рівень емоційної емпатії, ніж хлопці, тоді як когнітивна емпатія була більш рівномірно розподілена між статями, це може бути пов'язано з особливостями виховання та соціальними очікуваннями, адже в суспільстві дівчат частіше заохочують до прояву емоційної чуйності та турботливості, тоді як хлопців вчать бути стриманішими та раціональнішими у вираженні почуттів, що може впливати на рівень емоційної залученості у соціальні ситуації. Щодо саморегуляції, то дівчата в середньому демонстрували кращу здатність до управління емоціями, що може бути пов'язано з тим, що вони більш схильні до самоаналізу та внутрішньої рефлексії, у той час як хлопці частіше виявляли імпульсивність, що може пояснюватися як нейробіологічними факторами, так і особливостями соціального виховання, яке менше орієнтує їх на розвиток навичок емоційного самоконтролю.

Аналіз також показав, що підлітки з високим рівнем саморегуляції частіше демонстрували проєктивні стратегії поведінки, орієнтовані на вирішення проблем та конструктивну взаємодію, тоді як ті, у кого низький рівень самоконтролю, були більш схильні до реактивної поведінки, що проявляється у неусвідомлених емоційних сплесках, агресії або уникненні конфліктних ситуацій. Результати дослідження підтвердили тісний взаємозв'язок між рівнем емпатії та саморегуляції поведінки у підлітків, оскільки обидві характеристики впливають одна на одну та забезпечують ефективну соціальну адаптацію, високий рівень емпатії сприяє кращому усвідомленню емоційних процесів, що допомагає підліткам контролювати

свою поведінку та ухвалювати зважені рішення, водночас саморегуляція допомагає оптимально проявляти емпатію, що дозволяє уникати як емоційного виснаження, так і соціальної ізоляції, результати дослідження можуть бути корисними для розробки програм розвитку емоційного інтелекту та навчання підлітків навичкам самоконтролю та співпереживання, що сприятиме покращенню їхньої соціальної взаємодії та психологічного благополуччя.

При цьому рівень саморегуляції був вищим у підлітків з високою обізнаністю і схильністю до рефлексії, оскільки вони краще аналізували свої емоції і могли свідомо контролювати поведінку, в той час як підлітки з низькою здатністю до самоаналізу частіше виявляли імпульсивність і емоційну нестабільність. Також було встановлено, що рівень емпатії та саморегуляції може змінюватися залежно від стресових факторів та особистого досвіду. Наприклад, підлітки, які мали досвід подолання складних життєвих ситуацій, втрати або конфлікти, часто демонстрували більш високий рівень емоційної саморегуляції, оскільки вони були змушені навчитися контролювати свої емоції і адаптуватися до нових умов, у той час як підлітки, які не мали подібного досвіду або перебували в комфортному середовищі без значних проблем, можуть мати менш розвинені навички емоційного контролю.

Окремо варто відзначити, що високий рівень емпатії може мати як позитивний, так і негативні наслідки для саморегуляції, оскільки надмірне емоційне залучення в переживання інших людей може призвести до емоційного вигорання, підвищена тривожність і нестабільність настрою, що в свою чергу ускладнює здатність контролювати власну поведінку, збалансований рівень емпатії, який поєднує емоційну емпатію та когнітивне усвідомлення почуттів інших, сприяє ефективному розвитку навичок саморегуляції, що дозволяють підліткам зберігати емоційну рівновагу і приймати обґрунтовані рішення. Аналіз також показав, що підлітки з високим рівнем емпатії та саморегуляції мають більш високий рівень соціальної

компетентності, тобто легше знайти спільну мову з однолітками, більш успішно вирішувати конфліктні ситуації, мати менше проблем у відносинах з дорослими і вчителями, в той час як ті, хто має низький рівень цих характеристик, часто стикаються з труднощами в спілкуванні, проявляють агресивну або відсторонену поведінку, що може ускладнити їх соціалізацію.

Розвиток емпатії та саморегуляції значною мірою залежить від рівня емоційного інтелекту, тобто здатності усвідомлювати власні емоції, розпізнавати почуття інших людей та керувати ними у процесі взаємодії, підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту краще регулювали свої реакції, могли ефективно виражати співпереживання без надмірного емоційного залучення та ухвалювати рішення, що враховують як їхні власні почуття, так і емоційний стан інших людей. Окрему увагу було приділено впливу соціальних мереж та цифрового середовища на рівень емпатії та саморегуляції, результати показали, що підлітки, які більше часу проводять у віртуальному спілкуванні, часто мають нижчий рівень емоційної емпатії, оскільки онлайн-комунікація позбавлена невербальних сигналів, що ускладнює розуміння емоційних станів інших людей, крім того, велика кількість інформаційних подразників та швидкий темп цифрового середовища можуть негативно впливати на навички саморегуляції, оскільки підлітки звикають до миттєвих реакцій, що посилює імпульсивність та знижує здатність до усвідомленого контролю своїх дій. Водночас підлітки, які активно беруть участь у реальних соціальних активностях, таких як волонтерські програми, творчі гуртки, спортивні секції, демонстрували більш розвинену емпатію та кращі навички саморегуляції, що свідчить про важливість живого спілкування та особистісної взаємодії у розвитку цих характеристик.

Результати дослідження підтвердили, що рівень емпатії та саморегуляції поведінки є взаємопов'язаними та взаємозалежними характеристиками, які впливають одна на одну та визначають ефективність соціальної взаємодії підлітків, розвиток цих якостей залежить від багатьох факторів, включаючи темперамент, особистісні особливості, соціальне середовище, виховання та

рівень емоційного інтелекту, що робить їхню динаміку складною та варіативною. Отримані результати можуть бути використані для розробки освітніх та психологічних програм, спрямованих на розвиток емпатії та навичок саморегуляції у підлітковому віці, що сприятиме їхній гармонійній адаптації у суспільстві, підвищенню рівня емоційної стійкості та формуванню конструктивних моделей соціальної поведінки.

2.3 Психолого-педагогічні засоби та практичні методики розвитку емпатії і саморегуляції у підлітків

Психолого-педагогічні методи формування емпатії у підлітків відіграють ключову роль у розвитку їхньої емоційної компетентності, соціальних навичок та загальної адаптації до суспільства, оскільки емпатія є важливою складовою міжособистісної взаємодії, що дозволяє підліткам краще розуміти почуття інших людей, будувати міцні стосунки та уникати конфліктів. Для ефективного розвитку цієї якості необхідно застосовувати комплексні методи, що включають як навчальні, так і виховні стратегії, спрямовані на підвищення емоційної чутливості, здатності до співпереживання та усвідомлення соціальних наслідків власних дій. Одним із найефективніших методів є тренінгові програми, що передбачають використання рольових ігор, ситуаційного моделювання та групових дискусій, що дозволяють підліткам опинитися в різних соціальних ситуаціях, навчитися розпізнавати емоції інших людей та усвідомлювати, як їхні власні дії впливають на оточуючих.

Рольові ігри сприяють розвитку емоційної емпатії, оскільки підлітки вчаться ставати на місце іншої людини, переживати її почуття та аналізувати можливі способи реагування, завдяки цьому вони починають краще розуміти, чому люди поведуться певним чином у конкретних ситуаціях, і розвивають толерантність до різних точок зору. Дискусії на морально-етичні теми також є дієвим методом, оскільки вони стимулюють підлітків замислюватися над

моральними аспектами поведінки, аналізувати різні ситуації з точки зору співпереживання та навчатися висловлювати власну думку з урахуванням почуттів інших людей. Використання художньої літератури, кінофільмів та мистецтва як інструментів розвитку емпатії є ще одним ефективним підходом, адже через ідентифікацію з персонажами та переживання їхніх історій підлітки вчаться розуміти емоційні стани інших, аналізувати поведінку героїв і робити висновки щодо власних соціальних установок. Особливо ефективними є твори, що розкривають складні моральні дилеми, міжособистісні конфлікти та різні прояви людських почуттів, оскільки вони дозволяють підліткам розширювати емоційний досвід та розвивати здатність до співчуття.

Важливу роль у формуванні емпатії відіграє взаємодія з однолітками та участь у спільних соціальних проектах, таких як волонтерська діяльність, благодійні ініціативи та громадські заходи, які сприяють усвідомленню значущості допомоги іншим, навчають відповідальності та сприяють емоційному зближенню між підлітками. У процесі волонтерства підлітки стикаються з реальними життєвими ситуаціями, що вимагають розуміння потреб інших людей, що сприяє розвитку їхньої емпатійності та формуванню соціальної відповідальності. Окрім цього, в освітньому процесі необхідно використовувати методи інтеграції емпатії у навчальний процес, зокрема через проектне навчання, кооперативні форми роботи та інтерактивні вправи, що передбачають спільну діяльність та активну взаємодію між учнями.

Наприклад, метод кооперативного навчання сприяє формуванню командного духу, відповідальності та взаєморозуміння, оскільки підлітки навчаються працювати разом, враховувати думки інших і підтримувати один одного у досягненні спільних цілей. Використання методів рефлексії, таких як ведення щоденників емоцій, обговорення власних переживань та аналіз конфліктних ситуацій, допомагає підліткам глибше усвідомлювати свої емоції та почуття інших, що сприяє підвищенню рівня емпатійності та вдосконаленню навичок саморефлексії. У педагогічній практиці важливо

також формувати позитивне емоційне середовище, де підлітки відчуватимуть підтримку та прийняття, оскільки у безпечному середовищі вони легше розкривають свої почуття, вчаться розуміти емоції інших і отримують можливість розвивати навички співпереживання. Значну роль у формуванні емпатії відіграє також приклад дорослих, оскільки підлітки часто наслідують поведінку значущих осіб, тому важливо, щоб учителі, батьки та інші дорослі демонстрували доброзичливість, розуміння та підтримку, що сприятиме розвитку відповідних соціальних навичок у підлітків. Для підвищення рівня емпатії можна використовувати спеціальні психологічні тренінги, спрямовані на розвиток емоційної чутливості, навичок активного слухання та конструктивного вирішення конфліктів, що дозволяє підліткам навчитися висловлювати свої почуття, розуміти емоційні реакції інших і формувати позитивні соціальні взаємини.

Формування емпатії у підлітків потребує комплексного підходу, що поєднує психологічні, педагогічні та соціальні методи, які сприяють розвитку емоційної чутливості, усвідомленості та здатності до конструктивної соціальної взаємодії, використання інтерактивних методів навчання, рольових ігор, мистецьких засобів, волонтерських ініціатив та рефлексивних практик є ефективними стратегіями, що дозволяють підліткам глибше розуміти почуття інших, розвивати навички співчуття та формувати соціально відповідальну поведінку, що у майбутньому сприятиме їхній успішній інтеграції у суспільство та побудові здорових міжособистісних стосунків.

Стратегії розвитку саморегуляції поведінки у підлітковому віці є важливим напрямком у психологічній та педагогічній практиці, оскільки здатність контролювати власні емоції, імпульси та поведінку є ключовою навичкою для успішної соціальної адаптації, побудови міжособистісних стосунків та досягнення життєвих цілей. Саморегуляція допомагає підліткам справлятися зі стресом, ухвалювати обдумані рішення, уникати імпульсивної поведінки та ефективно керувати власним емоційним станом у складних ситуаціях, тому її розвиток потребує цілеспрямованих і систематичних

методів, що поєднують психологічні техніки, освітні програми та соціальні впливи. Однією з найбільш ефективних стратегій розвитку саморегуляції є навчання підлітків методам усвідомленого контролю емоцій, що передбачає розвиток здатності ідентифікувати власні почуття, аналізувати їхні причини та обирати відповідні способи реагування, для цього використовуються техніки емоційної рефлексії, такі як ведення щоденника емоцій, де підлітки записують свої почуття, ситуації, що їх викликали, та способи, якими вони впоралися з емоціями, цей метод допомагає розвинути усвідомлення власних реакцій і поступово навчитися контролювати їх.

Ще одна ефективна стратегія - використання когнітивно-поведінкових методик, які сприяють розвитку здатності змінювати автоматичні негативні думки, здатні провокувати імпульсивну поведінку, зокрема, методика когнітивної адаптації дозволяє підліткам навчитися помічати власні деструктивні думки, аналізувати їх раціональність і замінювати їх більш конструктивними переконаннями, це допомагає знизити рівень тривожності, поліпшити самоконтроль і здатність приймати обґрунтовані рішення. Важливою складовою розвитку саморегуляції є формування навичок планування і постановки цілей, як підлітки, які мають чіткі цілі та стратегії для їх досягнення, краще контролювати свою поведінку і менше піддаватися імпульсивним рішенням, для цього використовуються методи поділу великих завдань на більш дрібні кроки, складання списків справ, визначення пріоритетів і розробка планів дій, які допомагають підліткам розвивати дисципліну, відповідальність і здатність самостійно приймати рішення.

Розвитку саморегуляції сприяють також методи релаксації і управління стресом, оскільки підлітковий вік - це період підвищеної емоційної напруги, що може ускладнити контроль власних почуттів і поведінкових реакцій, навчання методам глибокого дихання, медитації, прогресивної м'язової релаксації і свідомої присутності сприяє зниженню рівня стресу, поліпшити концентрацію і розвинути здатність зберігати спокій в напружених ситуаціях. Крім індивідуальних прийомів, важливим елементом у розвитку саморегуляції

є вплив соціального середовища. зокрема участь у групових тренінгах, що сприяють навчанню підлітків конструктивній взаємодії, здатність висловлювати свої почуття і конструктивно вирішувати конфлікти, під час таких тренувань вправи використовуються для розвитку самоконтролю, соціальної відповідальності та навичок ефективного спілкування, що дозволяє підліткам краще розуміти власні реакції, адаптувати свою поведінку і навчитися взаємодіяти з іншими людьми в різних соціальних контекстах. Особливе значення має роль батьків і вчителів у розвитку саморегуляції, адже стиль виховання і навчання може або сприяти розвитку цієї майстерності, або навпаки, гальмувати її формування, зокрема демократичний стиль виховання, поєднання підтримки, конструктивного діалогу і надання підлітку певної автономії, сприяє розвитку самостійності, відповідальності та здатності контролювати свою поведінку, при цьому авторитарний стиль, заснований на жорсткому контролі і обмеженні незалежності, може призвести до труднощів у розвитку саморегуляції, оскільки підліток не отримує можливості навчитися самостійно приймати рішення і відповідає за свої вчинки.

Значний вплив на розвиток саморегуляції має рівень емоційного інтелекту, оскільки підлітки, які вміють розпізнавати свої почуття, усвідомлювати їхній вплив на поведінку та використовувати конструктивні стратегії управління емоціями, демонструють вищий рівень самоконтролю та соціальної адаптації, тому у процесі виховання та навчання важливо впроваджувати освітні програми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, що включають навчання навичок усвідомленого емоційного реагування, активного слухання, управління стресом та рефлексії власних почуттів.

Крім цього, фізична активність є важливим фактором розвитку саморегуляції, оскільки заняття спортом, йога, танці та інші види фізичної активності сприяють формуванню дисципліни, покращенню концентрації уваги, зниженню рівня стресу та розвитку навичок самоконтролю, підлітки, які регулярно займаються спортом, зазвичай краще управляють своїми

емоціями, швидше адаптуються до складних ситуацій та демонструють вищий рівень стресостійкості, що є важливим компонентом саморегуляції. Також ефективним методом є впровадження системи позитивного підкріплення, що передбачає заохочення підлітків за прояви самоконтролю, відповідальної поведінки та здатності приймати усвідомлені рішення, це може включати як вербальну похвалу, так і систему бонусів або символічних винагород, що допомагає підліткам зрозуміти цінність саморегуляції та мотивує їх до подальшого розвитку цієї навички. Розвиток саморегуляції у підлітковому віці є багатокомпонентним процесом, що включає використання когнітивно-поведінкових технік, емоційної рефлексії, тренінгів з управління стресом, підтримку з боку соціального середовища та розвиток емоційного інтелекту, поєднання цих методів дозволяє підліткам навчитися ефективно контролювати свої емоції, приймати усвідомлені рішення та формувати конструктивні стратегії поведінки, що сприяє їхній успішній адаптації у суспільстві, покращенню міжособистісних відносин та підвищенню загального рівня психологічного благополуччя.

Практичні вправи та тренінги для розвитку емпатії та саморегуляції у підлітків є важливим інструментом у психолого-виховній практиці, тому що вони дозволяють будувати навички емоційного інтелекту, покращувати соціальну взаємодію, навчитися керувати своїми почуттями і ефективно контролювати поведінку в різних ситуаціях, використання спеціально розроблених вправ дозволяє не тільки підвищити рівень емпатії і саморегуляції, а також сприяти рефлексії, емоційній стабільності та соціальній відповідальності. Одним з найбільш ефективних методів розвитку емпатії є рольова гра, яка передбачає моделювання соціальних ситуацій, в яких підлітки повинні взаємодіяти з іншими, враховуючи їх емоції, почуття і мотиви поведінки, наприклад, вправа «Зміна ролей» дозволяє учасникам поставити себе на місце іншої людини на деякий час і оцінити ситуацію з його точки зору, така вправа допомагає краще зрозуміти переживання інших людей, навчитися

аналізувати свої почуття і прогнозувати можливі реакції, що сприяє формуванню емоційної чутливості і розвитку навичок соціальної адаптації.

Ще однією ефективною вправою є «Активне слухання», під час якої один учасник ділиться своєю історією або переживаннями, а інший повинен уважно вислухати, не перебиваючи, ставлячи уточнюючі запитання та висловлюючи підтримку, ця вправа допомагає розвинути навички емпатійного слухання, навчитися краще розпізнавати емоції інших людей та відповідати на них адекватно, що позитивно впливає на формування довірливих стосунків. Корисною є також вправа «Емоційний щоденник», яка передбачає щоденне ведення записів про власні почуття, причини їхнього виникнення та способи реагування на них, цей метод допомагає підліткам навчитися усвідомлювати власні емоції, аналізувати їхній зв'язок із поведінкою та поступово розвивати здатність до саморегуляції.

Окрім цього, важливим методом розвитку емпатії та самоконтролю є групові тренінги, що включають вправи на співпрацю, взаємопідтримку та навчання конструктивному вирішенню конфліктів, наприклад, тренінг «Мости довіри» спрямований на формування довірливих стосунків між учасниками, покращення комунікативних навичок та розвиток здатності розуміти почуття інших людей, під час тренінгу підлітки виконують вправи на взаємодію, які включають обговорення проблемних ситуацій, пошук спільних рішень та відпрацювання навичок конструктивного спілкування. Ще одним ефективним методом розвитку саморегуляції є вправи на управління стресом та релаксацію, оскільки вміння справлятися зі стресовими ситуаціями є важливим аспектом контролю власної поведінки, підліткам можна запропонувати вправи на глибоке дихання, медитацію, прогресивну м'язову релаксацію або візуалізацію, які допомагають знижувати рівень тривожності, підвищувати концентрацію уваги та навчитися керувати своїми емоціями.

Також ефективною є вправа «Стоп-реакція», яка вчить підлітків контролювати імпульсивні реакції, зупинятися перед прийняттям важливого рішення та аналізувати можливі наслідки своєї поведінки, для цього

учасникам пропонуються різні життєві ситуації, у яких вони повинні обрати між імпульсивною та продуманою реакцією, така вправа сприяє розвитку усвідомленого контролю власних дій та формуванню стратегій саморегуляції. Окрім тренінгів, важливим методом розвитку самоконтролю є вправи на постановку цілей та планування, що дозволяють підліткам розвинути навички управління своїм часом, пріоритизації завдань та відповідального підходу до виконання обов'язків, наприклад, вправа «Сходінки до успіху» передбачає визначення короткострокових та довгострокових цілей, розподіл завдань на окремі етапи та складання плану дій для їх досягнення, що допомагає підліткам зрозуміти важливість самоорганізації та послідовності у своїх діях. Важливим методом розвитку саморегуляції є також використання зворотного зв'язку, що дозволяє підліткам аналізувати свою поведінку та отримувати конструктивну оцінку своїх дій, для цього застосовується вправа «Коло зворотного зв'язку», під час якої кожен учасник отримує від групи коментарі щодо своїх сильних сторін, зон для покращення та рекомендації для подальшого розвитку, цей метод сприяє усвідомленню власних особливостей, підвищенню рівня самоконтролю та розвитку навичок саморефлексії. Ще одним ефективним методом розвитку емпатії та саморегуляції є вправи на розпізнавання емоцій, такі як «Картки емоцій», де учасникам пропонується ідентифікувати почуття за мімікою, жестами або ситуаціями, ця вправа допомагає покращити здатність до емоційного розпізнавання, що є важливим для ефективної міжособистісної взаємодії та контролю власних емоційних реакцій.

Корисним є використання вправи «Альтернативні рішення», під час якої підлітки аналізують конфліктні ситуації та знаходять різні варіанти їхнього вирішення, що дозволяє розвинути навички гнучкого мислення, навчитися уникати імпульсивних рішень та обирати найбільш конструктивні способи реагування. Таким чином, розвиток емпатії та саморегуляції у підлітковому віці вимагає використання комплексного підходу, що включає інтерактивні вправи, групові тренінги, техніки релаксації, навчання усвідомленому

управлінню емоціями та постановці цілей, ці методи допомагають підліткам навчитися розпізнавати емоції, контролювати власну поведінку, приймати зважені рішення та ефективно взаємодіяти з оточуючими, що сприяє їхньому особистісному зростанню, покращенню соціальних навичок та формуванню здорової емоційної рівноваги, використання практичних вправ у навчальному процесі та психологічній роботі з підлітками дозволяє забезпечити гармонійний розвиток їхніх емоційних і поведінкових навичок, що є важливим для їхньої майбутньої успішної інтеграції у доросле життя.

Висновки до другого розділу

1. Емпіричне дослідження показало важливі особливості взаємозв'язку між рівнем емпатії та саморегуляцією поведінки у підлітків. Ретельно спланована методологія дослідження, що включала стандартизовані психодіагностичні методи, анкети та спостереження, забезпечила комплексний підхід до вивчення цих психологічних характеристик та їх взаємозв'язків. Вибір вікової групи підлітків (12-16 років) був доречним, оскільки саме в цьому віці відбуваються інтенсивні емоційні та соціальні зміни, які безпосередньо впливають на розвиток емпатії та саморегуляції.

2. Аналіз результатів показав, що більшість підлітків мають середній рівень емпатії та саморегуляції, причому між цими характеристиками спостерігається помірно позитивна кореляція, що підтверджує гіпотезу про позитивний взаємозв'язок між здатністю до емпатії та контролем своїх емоцій і поведінки. Були виявлені гендерні та вікові особливості: дівчата мають вищий рівень емоційної емпатії, когнітивна емпатія розподілена майже рівномірно між статями, а старші підлітки демонструють кращу саморегуляцію, що пов'язано з розвитком самосвідомості.

3. Соціальне середовище, зокрема емоційна підтримка батьків, вчителів та друзів, значно впливає на розвиток емпатії та саморегуляції, тоді як несприятливе середовище сприяє емоційній нестабільності та поведінковим

труднощам. Емоційний інтелект і здатність до саморефлексії позитивно впливають на саморегуляцію, допомагаючи підліткам краще справлятися зі стресом і демонструвати адаптивну поведінку. Водночас надмірне використання цифрового середовища, зокрема соціальних мереж та онлайн-ігор, має негативний вплив, що виявляється у підвищеній імпульсивності та зниженій емоційній чутливості.

4. Психологічні та педагогічні стратегії розвитку емпатії та саморегуляції в освітньому процесі підтверджують ефективність інтерактивних методів, таких як рольові ігри, морально-етичні дискусії, художні практики та волонтерська діяльність. Для розвитку саморегуляції рекомендуються когнітивно-поведінкові техніки, ведення емоційного щоденника, постановка цілей, релаксація та підтримка демократичного стилю виховання. Практичні вправи та тренінги сприяють інтеграції теоретичних знань та формуванню реальних навичок конструктивної соціальної взаємодії, емоційного самовираження та контролю поведінки в безпечному середовищі.

Таким чином, емпатія та саморегуляція є тісно пов'язаними характеристиками, розвиток яких у підлітковому віці залежить від низки внутрішніх психологічних механізмів та зовнішніх соціально-педагогічних факторів, що слід враховувати в практичній роботі з підлітками.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проведено теоретичний та емпіричний аналіз взаємозв'язку емпатії та саморегуляції поведінки в підлітковому віці, що дозволило виявити психологічні закономірності формування цих властивостей та особливості їх прояву в різних умовах соціального середовища.

1. Розглянуті в дослідженні теоретичні позиції підкреслюють важливість емпатії та саморегуляції як ключових факторів соціальної адаптації підлітків. Встановлено, що розвиток емпатичних здібностей сприяє більш ефективному контролю емоцій і поведінки, що визначає гармонійні міжособистісні відносини і емоційне благополуччя особистості. При цьому нерозвиненість емпатії пов'язана з підвищеною імпульсивністю, труднощами в соціальній взаємодії і слабкою здатністю свідомо вести себе.

2. Емпірична частина дослідження показала стабільний зв'язок між рівнем емпатії і саморегуляції: підлітки з високим рівнем емпатії демонструють більш високі показники самоконтролю, а ті, у кого низька емпатія, схильні до емоційної нестабільності і розладів в регуляції поведінки. Виявлені індивідуальні відмінності в розвитку цих якостей обумовлені віковими, статевими, соціальними та особистісними факторами.

3. Зокрема, дівчата показали більш високий рівень емоційної емпатії та кращу здатність до емоційного самоконтролю, в той час як хлопчики, як правило, мають когнітивне розуміння інших, але частіше виявляють імпульсивні реакції. Такі особливості можна пояснити як біологічними факторами, так і соціальними стереотипами про статеві ролі.

4. Також встановлено, що старші підлітки (14-16 років) мають вищий рівень саморегуляції порівняно з молодшими (12-13 років), що відображає процес дозрівання виконавчих функцій мозку і накопичення досвіду соціальної взаємодії. При цьому рівень емпатії змінюється менш виразно, що свідчить про вплив особистісних чинників і виховання на її розвиток.

5. Особлива увага приділяється ролі соціального середовища. Позитив Підлітки, які беруть участь у волонтерських або соціальних ініціативах, демонструють більш високу емоційну чутливість і самоконтроль.

6. Аналіз цифрового середовища вказував на негативний вплив надмірного онлайн-спілкування та відеоігор на розвиток емпатії, зокрема через обмеженість невербальних засобів комунікації. Часте використання гаджетів також пов'язане зі зниженням навичок поведінкової саморегуляції, підвищенням імпульсивності і труднощами при тривалому контролі реакцій.

7. На основі отриманих результатів запропоновано комплекс практичних заходів, що включають навчальні програми, методи управління свідомими емоціями, соціальну активність та рефлексивні методики. Вони спрямовані на розвиток здатності розпізнавати власні емоції, усвідомлювати вплив на поведінку, розуміти почуття інших людей і регулювати свою поведінку в різних соціальних ситуаціях.

Загалом результати дослідження підтвердили, що емпатія та саморегуляція - це взаємопов'язані психологічні характеристики, які визначають ефективність соціальної взаємодії, рівень адаптації та психологічне благополуччя підлітків. Отримані результати можуть бути використані в педагогічній, психологічній та соціальній практиці для розробки програм розвитку емоційного інтелекту, навчання підлітків навичкам самоконтролю та емпатії, що сприятиме їх гармонійному особистісному зростанню, формуванню здорових соціальних зв'язків та підвищенню загального рівня психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондар О. В. Гендерні особливості саморегуляції у підлітковому віці. Наукові записки НаУКМА. *Психологія і педагогіка*. 2018. Т. 2. С. 112–119.
2. Бондаренко Д. Ю. Емпатія та агресивна поведінка підлітків: взаємозв'язок та корекція. *Психологічні дослідження*. 2018. № 5. С. 123–130.
3. Гончаренко Ю. А. Емпатія та булінг у підлітковому середовищі. *Соціальна робота*. 2024. № 5. С. 111–118.
4. Гончарук Т. Ю. Роль сім'ї у формуванні саморегуляції підлітків. *Педагогічний дискурс*. 2015. № 18. С. 98–105.
5. Грищенко О. М. Соціально-психологічні чинники розвитку емпатії у підлітків. *Соціальна психологія*. 2021. № 4. С. 59–66.
6. Дмитренко С. О. Вплив інтернет-залежності на саморегуляцію підлітків. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2017. Т. 60, № 4. С. 90–97.
7. Дмитренко Ю. О. Емпатія та агресивність у підлітків: кореляційний аналіз. *Вісник психології*. 2019. № 3. С. 112–119.
8. Захарченко І. Л. Роль батьківського виховання у розвитку саморегуляції підлітків. *Психологія сім'ї*. 2015. № 3. С. 47–54.
9. Захарченко Л. М. Вплив медіа на розвиток емпатії у підлітків. *Медіапсихологія*. 2019. № 7. С. 23–29.
10. Іваненко О. П. Психологічні аспекти розвитку емпатії у підлітків: монографія. Київ: Наукова думка, 2015. 320 с.
11. Іваненко О. П. Психологічні аспекти розвитку емпатії у підлітків: монографія. Київ: Наукова думка, 2015. 320 с.
12. Іванова Т. Г. Психологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у підлітків. *Психологія і особистість*. 2015. № 1. С. 45–52.
13. Кириленко М. В. Роль фізичної активності у розвитку саморегуляції підлітків. *Спортивна психологія*. 2015. № 6. С. 53–60.
14. Коваленко М. Г. Вплив соціального середовища на розвиток емпатії у підлітків. *Психологія і суспільство*. 2017. № 1. С. 45–53.

15. Коваленко Т. Г. Гендерні особливості саморегуляції у підлітковому віці. *Гендерні студії*. 2018. № 2. С. 78–85.
16. Кравченко В. О. Емпатія як чинник формування моральної поведінки підлітків. *Етика і психологія*. 2024. № 1. С. 101–109.
17. Кравченко Ю. М. Емпатія та агресивність у підлітковому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 11. С. 54–60.
18. Леоненко О. Г. Емпатія та академічна успішність підлітків. *Освітня психологія*. 2016. № 3. С. 87–94.
19. Лисенко Н. В. Саморегуляція емоцій у підлітків: теоретичний аспект. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 14. С. 123–130.
20. Литвиненко А. П. Саморегуляція емоційних станів у підлітків: теорія і практика. Одеса: Південна академія, 2022. 298 с.
21. Мартиненко С. І. Психологічні особливості саморегуляції у підлітків з різним типом темпераменту. *Темперамент і поведінка*. 2017. № 2. С. 102–109.
22. Мельник І. В. Розвиток саморегуляції у підлітків засобами арт-терапії. *Арт-терапія в Україні*. 2020. № 5. С. 33–40.
23. Мельник Р. В. Психологічні тренінги як метод розвитку емпатії у підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. № 12. С. 23–29.
24. Морозова Є. В. Емпатія та соціальна адаптація підлітків у шкільному середовищі. *Педагогічна психологія*. 2016. № 2. С. 65–72.
25. Олійник С. М. Психологічні тренінги як засіб розвитку саморегуляції у підлітків. *Практична психологія*. 2017. № 4. С. 89–96.
26. Олійник В. П. Соціально-психологічні чинники розвитку емпатії у підлітків. *Соціальна психологія*. 2015. № 6. С. 34–41.
27. Павленко І. М. Емпатія та лідерські якості підлітків. *Лідерство і психологія*. 2022. № 4. С. 44–51.
28. Петренко Л. В. Саморегуляція поведінки підлітків у навчальній діяльності: навчальний посібник. Харків: Основа, 2016. 256 с.

29. Петренко Л. М., Сидоренко В. І. Саморегуляція поведінки в підлітковому віці: навчальний посібник. Львів: Світ, 2016. 256 с.
30. Романенко А. В. Саморегуляція стресових станів у підлітковому віці. *Стрес та адаптація*. 2019. № 1. С. 77–84.
31. Романенко А. І. Стратегії подолання стресу та саморегуляція у підлітків. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 28. С. 89–95.
32. Семенюк В. С. Вплив медитації на саморегуляцію емоцій у підлітків. *Психологія здоров'я*. 2023. № 1. С. 69–76.
33. Семенюк І. А. Вікові кризи підлітків та їхній вплив на розвиток емпатії. *Вісник психології та педагогіки*. 2019. № 3. С. 67–74.
34. Сидоренко М. І. Вплив сімейного виховання на розвиток емпатії у підлітків. *Психологія і суспільство*. 2017. № 1. С. 45–53.
35. Ткаченко О. М. Емпатія як чинник морального розвитку підлітків. *Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки*. 2017. № 15. С. 102–108.
36. Тимошенко Л. Г. Емпатія як показник емоційного інтелекту підлітків. *Емоційний інтелект*. 2020. № 3. С. 56–63.
37. Федоренко Н. С. Вплив інтернет-залежності на емпатію та саморегуляцію підлітків. *Психологія XXI століття*. 2023. № 2. С. 88–95.
38. Федорчук І. В. Розвиток саморегуляції у підлітків засобами арт-терапії. *Арт-терапія: мистецтво лікування*. 2018. № 4. С. 45–51.
39. Хоменко Л. С. Вплив шкільного середовища на розвиток емпатії у підлітків. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2019. № 1. С. 33–39.
40. Черненко О. П. Розвиток саморегуляції у підлітків з девіантною поведінкою. *Девіантологія*. 2021. № 2. С. 98–105.
41. Цимбалюк П. Г. Саморегуляція поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. *Психологія і суспільство*. 2015. № 3. С. 76–82.
42. Шевченко К. В. Гендерні відмінності в розвитку емпатії у підлітковому віці. *Гендерні студії*. 2016. № 9. С. 58–64.

43. Юрченко М. С. Психологічні особливості саморегуляції у підлітків з різним рівнем тривожності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 5. С. 112–118.
44. Яковенко О. А. Роль педагогічної підтримки у розвитку емпатії та саморегуляції підлітків. *Педагогіка і психологія*. 2018. № 2. С. 84–90.
45. Роджерс К. Становлення особистості: погляд на психотерапію. — К.: Наука, 1994. — 320 с.
46. Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
47. Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. New York: Times Books.
48. Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*. Cambridge University Press.