

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного  
управління та національної безпеки  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

**Домалевський Анатолій Броніславович**

УДК 159.922.8

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**Психологічні особливості ставлення до Іншого в юнацькому віці**

Спеціальність 053 Психологія  
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело. \_\_\_\_\_ А. Б. Домалевський

Керівник роботи:  
професор **ПЕРШКО Л.О.**  
науковий консультант:  
професор **ЖУРАВЛЬОВА Л.П.**

**Висновок кафедри** \_\_\_\_\_

за результатами попереднього захисту: \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 року

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)      (підпис)      (прізвище, ім'я, по батькові)

### **Результати захисту кваліфікаційної роботи**

Здобувач вищої освіти Домалевський Анатолій Броніславович захистив

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою \_\_\_\_\_

за шкалою ECTS \_\_\_\_\_

за національною шкалою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)      (підпис)      (прізвище, ім'я, по батькові)

## АНОТАЦІЯ

Домалевський А. Б. Психологічні особливості ставлення до Іншого в юнацькому віці. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У кваліфікаційній роботі подано критичний аналіз теоретичних підходів щодо особливостей розвитку емпатії та прихильності впродовж раннього та зрілого юнацького віку, а також результати відповідного емпіричного дослідження. Емпатія та прихильність розглядаються як базові критерії, умови та детермінанти ставлення до Іншого, які визначають якість міжособистісних взаємин. Емпірично виявлено суттєві відмінності в рівнях розвитку інтегральної емпатії й домінуючих моделей прихильності між респондентами раннього та зрілого юнацького віку. Констатовано напруженість та деструктивність у досвіді близьких взаємин впродовж юнацького віку: негативна динаміка (зростання) показників тривожності. Проте, існує позитивна вікова динаміка в ієрархічній системі проявів моделей типів прихильності в близьких стосунках: безпечний стиль взаємодії стає домінуючим у зрілому юнацькому віці. Кореляційні взаємозв'язки між показниками інтегральної емпатії та моделей прихильності мають значну варіативність. У зрілій юності негативна кореляція між показниками тривожно-амбівалентної прихильності та інтегральної емпатії доводить, що здатність до емпатійного ставлення знижує тривогу й невпевненість у взаємодії з близькими людьми та розвиває більш відкриті, довірливі взаємини. Створено й описано психолого-педагогічну програму розвитку конструктивного ставлення до оточуючих людей через розвиток емпатії та безпечної прихильності. Вона є ефективним інструментом, що спрямований на особистісний та соціально-психологічний розвиток молоді, гармонійне

формування її особистості, якісні зміни у ставленні до Іншого та позитивні міжособистісні взаємини.

**Ключові слова:** інтегральна емпатія, прихильність, ранній юнацький вік, зрілий юнацький вік, ставлення до Іншого.

## ABSTRACT

Domalevskyi A. Psychological features of the attitude towards the Other in adolescence. – Qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for the degree of master in the specialty 053 – psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification paper presents a critical analysis of theoretical approaches to the features of the development of empathy and attachment during early and mature adolescence, as well as the results of the corresponding empirical study. Empathy and attachment are considered as basic criteria, conditions and determinants of the attitude towards the Other, which determine the quality of interpersonal relationships. Empirically, significant differences in the levels of development of integral empathy and dominant attachment models between respondents of early and mature adolescence were identified. Tension and destructiveness in the experience of close relationships during adolescence were noted: negative dynamics (growth) of anxiety indicators. However, there is a positive age-related dynamic in the hierarchical system of manifestations of attachment type models in close relationships: a secure interaction style becomes dominant in mature adolescence. Correlations between indicators of integral empathy and attachment models have significant variability. In mature adolescence, a negative correlation between indicators of anxious-ambivalent attachment and integral empathy proves that the ability to empathize reduces anxiety and insecurity in interactions with close people and develops more open, trusting relationships. A psychological and pedagogical program for the development of a constructive attitude towards others through the development of empathy and secure attachment has been created and

described. It is an effective tool aimed at the personal and socio-psychological development of young people, the harmonious formation of their personality, qualitative changes in the attitude towards the Other, and positive interpersonal relationships.

**Keywords:** integral empathy, attachment, early adolescence, mature adolescence, attitude towards the Other.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                                                                                       | 8  |
| РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ<br>СТАВЛЕНЬ ДО СОЦІАЛЬНОГО ОТОЧЕННЯ.....                                     | 13 |
| 1.1.Феномени емпатії та прихильності особистості як базові критерії<br>ставлення до Іншого.....                                   | 13 |
| 1.2. Психологічні особливості розвитку особистості в юнацькому віці .                                                             | 18 |
| 1.3. Особливості емпатії та прихильності в ранній та зрілій юності .....                                                          | 21 |
| Висновки до першого розділу.....                                                                                                  | 27 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ<br>СТАВЛЕННЯ ДО ІНШОГО В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ .....                                        | 29 |
| 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....                                                                           | 29 |
| 2.2... Особливості інтегральної емпатії в юнацькому віці.....                                                                     |    |
| 2.3. Особливості прихильності в юнацькому віці.....                                                                               | 35 |
| 2.4. Порівняльний аналіз психологічних особливостей емпатії та<br>прихильності в юнацькому віці .....                             | 38 |
| Висновки до другого розділу .....                                                                                                 | 41 |
| РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ<br>КОНСТРУКТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ОТОЧУЮЧИХ ЛЮДЕЙ .....                           | 43 |
| 3.1. Структура та основні принципи психолого-педагогічної програми<br>розвитку конструктивного ставлення до оточуючих людей ..... | 43 |
| 3.2. Розвиток конструктивного ставлення до оточуючих людей через<br>розвиток емпатії у юнацькому віці.....                        | 45 |
| 3.3 Розвиток конструктивного ставлення до оточуючих людей в умовах<br>тренінгу .....                                              | 47 |
| Висновки до третього розділу .....                                                                                                | 51 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| ВИСНОВКИ.....                   | 52 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 56 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Процеси глобалізації, мультикультурності та зростання соціальної напруги актуалізують важливість досліджень щодо сприймання молоддю Іншого, зокрема, представників різних культур, національностей чи соціальних груп, опонентів, партнерів по взаємодії, близьких людей. Вивчення психологічних особливостей ставлення до Іншого в юнацькому віці визначається потребою в гармонійному соціальному розвитку молоді, розвитку надійних безпечних міжособистісних взаємин, а також подоланні соціальної ізоляції та конфліктів у сучасному суспільстві.

Юнацький вік є важливим онтогенетичним періодом розвитку. В цей період відбувається становлення ідентичності особистості, входження в нові соціальні ролі та збагачення міжособистісних взаємин. Від того, як молодь навчається сприймати й розуміти Іншого, залежить її здатність будувати зрілі, довірливі стосунки впродовж усього життя (Власова О. І.).

Розвиток емпатії та здатності до толерантності є важливим для побудови гармонійного суспільства. Емпатія є ключовою властивістю, яка дозволяє особистості співчувати оточуючим, відчувати їх переживання, розуміти думки та потреби інших людей. У юнацькому віці емпатія відіграє особливу роль у розвитку міжособистісних стосунків, толерантності та емоційної зрілості (Журавльова Л. П., Коломієць Т. В., Шпак М. М.). Недостатній розвиток емпатії може призводити до труднощів у побудові здорових соціальних контактів та підвищувати ризик конфліктів (Саннікова О. П., Кузнєцова О. В.).

Прихильність є важливою складовою, що визначає здатність людини до встановлення емоційних зв'язків. Юність – це період, коли ранні моделі прихильності, сформовані в дитинстві, починають проявлятися у стосунках поза сім'єю: з однолітками, наставниками, партнерами. Рівень сформованості прихильності впливає на глибину довіри та відкритості до Іншого (Гентцлер А. Л., Кернс, К. А.).



Ставлення до Іншого впливає на емоційний комфорт, самопочуття та здатність молодшої людини ефективно долати життєві труднощі. Високий рівень емпатії та здорова модель прихильності знижують ризик розвитку тривожності, самотності та агресивної поведінки.

Дослідження емпатії та прихильності може стати основою для розробки освітніх і психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, покращення комунікативних навичок і формуванню конструктивних ставлень та взаємодії з соціальним оточенням. Зважаючи на наукову та соціальну актуальність проблеми, ми й обрали темою нашої кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості ставлення до Іншого в юнацькому віці».

**Об'єкт дослідження:** ставлення до Іншого як соціально-психологічний феномен.

**Предмет дослідження:** особливості взаємозв'язків емпатії та прихильності як базових критеріїв ставлення до оточуючих людей.

**Мета дослідження:** вивчити особливості емпатії та прихильності та їх взаємозв'язків в юнацькому віці.

**Гіпотези дослідження:** специфіка розвитку емпатії та прихильності мають вікові особливості та значний вплив на формування конструктивного ставлення до оточуючих у ранньому та зрілому юнацькому віці. Впродовж юнацького віку інтегральна емпатія та моделі прихильності до близького оточення мають позитивну динаміку: показники емпатії зростають, а домінування деструктивних типів прихильності (тривожно-амбівалентного та уникання) трансформується в конструктивний надійний тип.

**Завдання дослідження.**

1. Здійснити теоретичний аналіз досліджень емпатії та прихильності особистості, зокрема їх особливостей в юнацькому віці.

2. Емпірично дослідити особливості розвитку й проявів емпатії та прихильності в ранній та зрілій юності.

3. Дослідити взаємозв'язки між показниками емпатії та прихильності в ранній та зрілій юності.

4. Розробити психолого-педагогічну програму розвитку емпатії та здорової (надійної) прихильності як умов формування конструктивних ставлень та взаємодії з оточуючими людьми.

**Методологічні та теоретичні основи дослідження.** В науково-дослідній праці орієнтувалися на наступні концепції, положення та принципи: основні положення загально-психологічно концепції емпатії (Л. П. Журавльова), розгляд емпатії як особистісної властивості (Л. П. Журавльова, А. Маслоу, К. Роджерс, О. П. Саннікова); вікові особливості розвитку емпатії (Л. П. Журавльова, Т. А. Рябовол); чинник міжособистісної взаємодії та ставлень до Іншого (Т. В. Василюшина, С. П. Дерев'янко, Л. П. Журавльова); основні положення теорії прив'язаності (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, К. Хазан).

**Методи дослідження.** В дослідницькій праці використовувались теоретичні, зокрема, аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, та емпіричні методи дослідження (психодіагностичні). З метою вивчення особливостей розвитку емпатії в юнацькому віці використано «Тест на емпатію для підлітків та юнаків» Л. П. Журавльової, методику «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан та Р. К. Фрейлі в україномовній адаптації О. С. Кочеряна; М. Й. Казанжи та Ю. І. Вторнікової, опитувальник ОСП.

**Експериментальна вибірка.** З метою проведення емпіричної частини дослідження та перевірки його гіпотези на добровільних засадах було залучено 40 респондентів юнацького віку (від 16 до 20 років). Першу групу респондентів склали школярі раннього юнацького віку (16-17 років), другу – студенти зрілого юнацького віку (18-20 років).

**Практичне значення** кваліфікаційної роботи полягає в можливості використання отриманих результатів як у наукових дослідженнях, так і в освітній практиці. Дані, отримані в ході дослідження, можуть бути корисними при розробці та коригуванні шкільних програм для учнів старших класів загальноосвітніх закладів. Отримані в результаті виконання кваліфікаційної

роботи емпіричні дані можуть послугувати прикладною інформацією в роботі шкільних та практикуючих психологів. Психолого-педагогічна програма розвитку конструктивного ставлення до оточуючих людей через розвиток емпатії та безпечної прихильності є ефективним інструментом для практикуючих психологів, які займаються гармонійним розвитком особистості, особистісним зростанням та покращенням міжособистісних стосунків.

**Надійність та вірогідність** дослідження забезпечується репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісного та якісного аналізу обробки результатів дослідження, використанням методів математичної статистики (обрахування відсоткових значень, середнього арифметичного, коефіцієнта лінійної кореляції К. Пірсона).

**Апробація результатів дослідження.** Результати науково-дослідницької роботи було апробовано на 3-й Міжнародній науково-практичній конференції “Evolving Science: Theories, Discoveries and Practical Outcomes” (3-5 лютого 2025. Цюрих, Швейцарія).

**Публікації.** Результати науково-дослідницької роботи висвітлено в двох публікаціях, зокрема, матеріалах міжнародної науково-практичної конференції та статті в міжнародному науково-практичному альманасі.

#### *Список публікацій*

1. Журавльова Лариса, Домалевський Анатолій (2025). Особливості емпатії та прихильності в юнацькому віці. Collection of Scientific Papers with the Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference «*Evolving Science: Theories, Discoveries and Practical Outcomes*» (February 3-5, 2025. Zurich, Switzerland). European Open Science Space, 2025. P. 204 – 207.

2. Журавльова Лариса, Домалевський Анатолій (2025). Взаємозв'язок емпатії та прихильності в юнацькому віці. Науково-практичний альманах «*Інноваційна наука*». Том 1 (2025). С. 31 – 36.

<https://almanakh.pp.ua/isst/issue/view/alm/3>

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається з анотацій українською та англійською мовами, вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел обсягом 51 публікацію, зокрема, 16 – англійською мовою. Загальний обсяг праці складає 61 сторінку.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ СТАВЛЕНЬ ДО СОЦІАЛЬНОГО ОТОЧЕННЯ

#### **1.1. Феномени емпатії та прихильності особистості як базові критерії ставлення до Іншого**

У сучасному світі, який відзначається складною динамікою міжособистісних та міжкультурних взаємин, феномени емпатії та прихильності набувають особливого значення. Вони впливають на те, як людина сприймає, інтерпретує та реагує на емоції і потреби інших, сприймає та ставиться до Іншого, формуючи основу для побудови гармонійних соціальних відносин. Емпатія, яку розглядаємо як здатність до відображення переживань та внутрішнього світу інших людей (об'єктів емпатії) [51], а також прихильність, що формується з раннього дитинства як емоційний зв'язок із важливими значущими фігурами, є фундаментальними чинниками та механізмами розвитку конструктивних міжособистісних взаємин.

Численні дослідження в галузі психології, зокрема роботи С. Watson [37], J. Bowlby [39], J. Decety & P. Jackson [41], а також вітчизняні дослідження Л. Zhuravlova & О. Chebykin [51] підтверджують, що емпатія та прив'язаність відіграють ключову роль у становленні гуманної та альтруїстичної поведінки, соціальної толерантності, позитивної адаптації, психологічного благополуччя та ефективних копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

Емпатія є багатовимірним структурованим феноменом, який включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент передбачає здатність людини усвідомлювати, аналізувати та розуміти емоції іншої особи, прогнозуючи її почуття та реакції [41]. Емоційний репрезентується у здатності заражатися емоціями Іншого, "віддзеркалювати"

емоційний стан співпереживати іншій людині, співчувати її почуттям й стану, що сприяє встановленню довірливих стосунків [51].

Поведінковий компонент виражається через конкретні дії, спрямовані на підтримку, допомогу або соціальну взаємодію.

Згідно з моделлю емпатії М. L. Hoffmana [44], та загально-психологічною концепцією Л. П. Журавльової [14; 51] розвиток емпатії є поетапним процесом, що починається з базових афективних реакцій у ранньому віці та поступово ускладнюється, включаючи когнітивні та поведінкові аспекти: починаючи з елементарних форм емпатії у вигляді афективного співпереживання у ранньому дитинстві до складних когнітивних механізмів [44] чи емоційно-когнітивно-поведінкових видів [51] у дорослому віці. У дорослому віці емпатія набуває інтегрованого характеру, функціонує на базі поєднання емоційних, когнітивних та соціально-психологічних механізмів, що сприяє ефективному міжособистісному спілкуванню та адаптації.

Прихильність є базовою глибинною емоційною потребою людини, що визначає її здатність встановлювати міцні та довірливі зв'язки з іншими. Відповідно до теорії прив'язаності J. Bowlby [39], цей феномен формується ще в немовлячому віці через ранні взаємини дитини з батьками або опікунами та має глибокий вплив на стиль міжособистісних стосунків у дорослому віці. М. Ainsworth з колегами [35] виокремили три основні стилі прихильності (безпечний, тривожний і унікаючий), які обумовлюють ставлення до Іншого та поведінку людини у взаєминах впродовж всього життя.

Безпечний стиль характеризується довірою до інших, здатністю формувати стабільні та підтримуючі взаємини. Тривожний стиль супроводжується високим рівнем емоційної залежності, страхом втрати близьких та надмірною потребою у схваленні. Унікаючий стиль проявляється у прагненні до емоційної дистанції, труднощах у вираженні почуттів та страху перед близькістю.

Подальші дослідження (D. Verner, P. Kerrig, E. Erikson) доповнили цю класифікацію, визначивши також дезорганізований стиль прив'язаності, що характеризується суперечливими почуттями до значущих інших і нестабільністю у міжособистісних взаєминах.

Згідно з теорією Джона Боулбі [39], прив'язаність є інстинктивною поведінкою, яка базується на прагненні індивіда підтримувати близькість із «об'єктом прив'язаності». Для більшості людей таким об'єктом у дитинстві є мати, яка забезпечує базові емоційні потреби. Д. Боулбі [39] виділив поняття первинних та вторинних об'єктів прив'язаності: до первинних належать члени родини, тоді як до вторинних – люди, які не є близькими родичами. Якщо первинні об'єкти не можуть задовольнити емоційні потреби індивіда, їхню роль часто перебирають на себе вторинні.

Мері Ейнсворт [12; 36], спираючись на роботи Д. Боулбі, детально вивчала типи прив'язаності та розділила їх на три основні категорії:

*Надійна* (безпечна) прив'язаність: характерна для людей, які довіряють своєму партнеру, дорожать стосунками, але не намагаються утримувати партнера силою. Такі стосунки ґрунтуються на довірі, взаємоповазі та емоційній підтримці.

*Амбівалентна* (тривожна) прив'язаність: виражається в залежності від партнера, часто супроводжується ревностями, недовірою та страхом втратити стосунки.

*Уникаюча* прив'язаність: характеризується прагненням уникати емоційної близькості через страх втрати свободи чи залежності від іншої людини.

Прив'язаність у стосунках може бути конструктивною чи деструктивною, залежно від її типу. Конструктивною вважається надійна прив'язаність, яка забезпечує гармонійні, стабільні взаємини між партнерами. Такий тип прив'язаності свідчить про психологічну готовність до шлюбу, взаємну довіру та емоційну стабільність.

Амбівалентна та унікаюча прив'язаність, навпаки, є деструктивними. Люди з амбівалентним типом прив'язаності часто переживають емоційні перепади, не здатні повністю довіряти партнеру й відчують себе емоційно незахищеними. Унікаюча прив'язаність передбачає свідоме уникання близькості, що зазвичай призводить до поверхневих і нестабільних стосунків.

Прив'язаність та емоційна близькість є основою довготривалих стосунків та сімейного благополуччя. Довготривалі, стабільні стосунки між чоловіком та жінкою є ключовою основою для створення міцної та гармонійної сім'ї. Одним із найважливіших елементів таких стосунків є глибока емоційна прив'язаність партнерів одне до одного. Саме вона дозволяє вибудувати довіру, взаєморозуміння та підтримку, які є базовими для створення здорових взаємин [16; 50].

Наукові дослідження показують, що пари, які мають стабільний сексуальний зв'язок, але позбавлені емоційної близькості, часто стикаються із труднощами в продовженні стосунків. Наприклад, за висновками дослідників, стосунки, побудовані виключно на фізичному потягу, без глибокого емоційного зв'язку та прихильності, здебільшого виявляються короткочасними і не здатні слугувати надійним фундаментом для створення сім'ї як соціального інституту [2; 20; 35].

Емпатія та прив'язаність виступають основними критеріями, що визначають ставлення людини до Іншого. Дослідження N. Eisenberg та R. Fabes [45] підкреслюють, що високий рівень емпатії корелює з позитивним ставленням до представників інших соціальних і культурних груп. Також доведено, що безпечний стиль прив'язаності сприяє виникненню довіри, відкритості та прийняття Іншого [47].

Розвиток довірливих та відкритих стосунків з Іншим є неможливим без емпатії та прив'язаності. Емпатія забезпечує емоційний зв'язок між людьми, що дозволяє їм краще розуміти мотиви та потреби один одного. Прив'язаність зумовлює відчуття безпеки, довіри та стабільності, що є основою для побудови тривалих довірливих конструктивних стосунків.



У міжкультурних взаємодіях емпатія також виступає важливою умовою успішної комунікації. М. Bennett [38] у своїй моделі розвитку міжкультурної чутливості зазначає, що здатність до емпатії сприяє переходу від етноцентризму до етнорелятивізму. Цьому сприяють здорові типи прихильності. Так, безпечна прив'язаність обумовлює більшу відкритість та толерантність до культурного різноманіття.

Емпатія та прив'язаність визначають емоційні реакції та поведінку щодо Іншого. С. D. Watson [37] у своїй теорії емпатійного альтруїзму стверджує, що емпатія стимулює людину до дій, спрямованих на допомогу іншим людям, навіть за відсутності особистої вигоди. В свою чергу безпечна прихильність підвищує ймовірність прояву альтруїзму та просоціальної поведінки [47].

Прив'язаність впливає на здатність до розв'язання конфліктів. Люди з безпечним (надійним) стилем прив'язаності частіше використовують стратегії співпраці, компромісу та конструктивного діалогу, тоді як тривожний чи уникаючий стиль може призводити до ескалації конфліктів [8; 10; 49].

У сучасному суспільстві існує низка чинників, які ускладнюють розвиток емпатії та прив'язаності: диджалітизація спілкування [30], соціальна ізоляція та індивідуалізм [28; 31], травматичний досвід [1; 27].

Використання інформаційних технологій скорочує кількість живих міжособистісних взаємодій, що впливає на здатність до емпатійного міжособистісного спілкування та формування здорової прихильності [22]. Зростання егоцентризму, індивідуалістичних цінностей, схильності до ескапізму знижує готовність до емоційного включення у життя інших людей [29].

Негативний чи травматичний досвід у ранньому дитинстві може призводити до формування небезпечного стилю прив'язаності, що ускладнює встановлення довірливих стосунків [9].

Отже, емпатія та прив'язаність є базовими критеріями, умовами та детермінантами ставлення до Іншого, які визначають якість міжособистісних взаємин. Розуміння та розвиток цих феноменів є необхідним як для

індивідуального, так і для суспільного благополуччя. З огляду на сучасні виклики, важливо впроваджувати освітні, соціальні та психологічні заходи, спрямовані на розвиток емпатії та формування здорових прихильностей, що сприятиме гармонійному розвитку особистості та суспільства.

## **2.2. Психологічні особливості розвитку особистості в юнацькому віці**

Період від 16 до 22 років є одним із найважливіших у житті людини. Це час переходу від підліткового віку до дорослості, коли особистість активно розвивається, формується професійна ідентичність, і людина встановлює нові соціальні зв'язки. Це періодом активного розвитку особистості та формування особистісної та громадянської ідентичності. У цей час відбуваються значні зміни у психіці, соціальних взаєминах та самосвідомості [26]. На цьому онтогенетичному етапі розвитку особистості виділяють два періоди: ранню (16 – 18 років) та зрілу/пізню (19 – 21 рік) юність [31].

Період ранньої юності часто асоціюється з пошуком свого місця в суспільстві, емоційною нестабільністю та прагненням до незалежності. Особистісний розвиток супроводжується активними біологічними змінами, які впливають на психіку та поведінку. Посилена активність гормонів, таких як тестостерон і естроген, впливає на емоційну чутливість, поведінкові реакції та формування статевої ідентичності. У цей період триває дозрівання префронтальної кори мозку, яка відповідає за самоконтроль, планування та прийняття рішень. Фізіологічні зміни створюють основу для психологічного розвитку, проте можуть спричиняти труднощі в адаптації до нових умов [47].

Юнацький вік характеризується значною залежністю від соціального середовища. Хоча юнаки та юнки прагнуть до незалежності, сім'я продовжує відігравати важливу роль у формуванні цінностей, переконань та емоційної підтримки. У цьому віці розширюється коло соціальних контактів, а дружба стає глибшою, джерелом емоційної близькості та підтримки.

Інтернет та соціальні платформи стають важливим інструментом самовираження та соціалізації, проте можуть мати і негативний вплив, зокрема через порівняння себе з іншими та ризик кібербулінгу.

Згідно з теорією Еріка Еріксона, основним завданням цього періоду є вирішення кризи ідентичності, що протиставляється ролевій плутанині. Юнаки та дівчата експериментують з різними ролями, цінностями та цілями, намагаючись знайти власне «Я» [23; 34].

Емоції в цьому віці можуть бути інтенсивними та мінливими. Це пояснюється недостатньо розвиненим самоконтролем; сильним впливом соціального схвалення чи осуду; чутливістю до невдач та критики.

Згідно з теорією Лоуренса Колберга, у цьому віці більшість молодих людей переходять до постконвенційного рівня морального розвитку, де рішення приймаються на основі внутрішніх моральних принципів.

Період 16-19 років характеризується розвитком абстрактного та теоретичного мислення, здатності узагальнювати, робити висновки та прогнозувати наслідки. Юнаки починають більше цікавитися філософськими, політичними та соціальними питаннями.

В ранньому юнацькому віці також необхідно звернути увагу на девіації в розвитку особистості. Підвищена емоційна чутливість може призводити до розвитку тривожних і депресивних станів. Невпевненість у собі, конфлікти з однолітками чи батьками можуть ускладнювати інтеграцію у соціальні групи. У прагненні до самоствердження старшокласники можуть експериментувати з алкоголем, наркотиками чи небезпечними видами діяльності [23].

Отже, період від 16 до 19 років є критично важливим для формування особистості та розвитку психіки. Саме в цей час закладаються основи для успішної адаптації до дорослого життя. Розуміння особливостей цього вікового етапу є необхідним для батьків, педагогів та самих старшокласників, адже воно сприяє створенню умов для гармонійного розвитку та соціалізації.

Період від 19 до 22 років називають не лише зрілою юністю, а й «ранньою дорослістю» або «молоддю». У ньому поєднуються прагнення до

незалежності, пошук життєвих цілей та адаптація до нових ролей у суспільстві.

У віці 19-22 років відбувається завершення біологічного дозрівання організму, зокрема, мозку, відбувається, стабілізація гормонального фону, зміцнення фізичного здоров'я. Префронтальна кора, яка відповідає за планування, прийняття рішень і самоконтроль, досягає завершення свого розвитку. Після інтенсивних змін раннього юнацького віку гормональний фон стає більш стабільним, що сприяє емоційній рівновазі. Цей вік характеризується піковим фізичним станом, що може сприяти активній участі у соціальному та професійному житті [32; 46].

У період ранньої дорослості молоді люди прагнуть до незалежності від сім'ї. Це може супроводжуватися вибором самостійного місця проживання, прийняттям фінансової відповідальності, формуванням власних цінностей і переконань [29; 46].

Молодь активно будує нові соціальні зв'язки. У професійному середовищі, перш за все, в професійному середовищі (на роботі) та навчанні. Для них надзвичайно важливими стають дружні, романтичні та партнерські взаємозв'язки. Соціальні взаємодії в цей період впливають на розвиток емоційної й особистісної зрілості та формування соціальних навичок.

На думку Еріка Еріксона, цей етап характеризується вирішенням конфлікту між інтимністю та ізоляцією. Молоді люди прагнуть до встановлення близьких стосунків, проте невдачі можуть призводити до почуття самотності.

У віці 19-22 років відбувається активний пошук життєвих цілей і професійного шляху. Молодь оцінює власні здібності, можливості та будує плани на майбутнє. Це часто супроводжується сумнівами у правильності вибору [26]. Поступове дозрівання емоційної сфери дозволяє краще розуміти себе та свої почуття, будувати гармонійні стосунки з іншими, зберігати здатність до емоційної регуляції в складних ситуаціях.

Молодь у цьому віці досягає високого рівня розвитку критичного аналізу, абстрактного мислення та творчого підходу до вирішення завдань. Ці навички стають базою для професійного та особистісного зростання.

Невизначеність щодо майбутнього, невдачі в навчанні чи кар'єрі, розрив у стосунках можуть призводити до розвитку тривожності, депресії чи синдрому професійного вигорання. Труднощі в розв'язанні цих проблем обумовлюють переживання молодими людьми психологічних криз. Суспільні очікування щодо успіху, створення сім'ї чи досягнення кар'єрних висот можуть створювати надмірний тиск на молодь та поглиблювати ці кризи [27]. Як наслідок молодь може експериментувати з алкоголем, наркотиками чи ризикованою поведінкою через прагнення до нових вражень чи втечі від проблем.

Отже, період від 19 до 22 років є вирішальним для формування ідентичності, розвитку психіки та особистісних характеристик. Цей час приносить нові можливості та виклики, які потребують підтримки з боку родини, суспільства та самої молоді. Розуміння психологічних особливостей цього вікового періоду є важливою умовою гармонійного розвитку особистості.

### **1.3. Особливості емпатії та прихильності в ранній та зрілій юності**

Юність є періодом інтенсивного психологічного розвитку, під час якого формуються базові соціальні та емоційні компетенції. Два ключових феномени – емпатія та прихильність – відіграють центральну роль у становленні міжособистісних стосунків та самовизначенні особистості. Розвиток цих аспектів у ранній та зрілій юності має як спільні риси, так і певні відмінності, які пов'язані з особистісним, емоційним та соціальним дозріванням [17].

Юність є важливим етапом формування особистості, коли відбуваються значні зміни у когнітивній, емоційній ціннісно-смысловій та соціальній сферах [32]. У цьому віці надзвичайно важливу роль у розвитку становлень до Іншого, міжособистісних взаємин відіграють емпатія та прихильність [17]. Емпатія, як здатність розуміти й відчувати емоції інших, та прихильність, яка відображає емоційний зв'язок із близькими людьми, впливають на якість стосунків, соціальну адаптацію, розвиток міжособистісних стосунків, самовизначення особистості та її психологічне благополуччя. Однак, у ранній і зрілій юності ці явища проявляються по-різному, що зумовлено як біологічними, так і соціальними факторами.

У ранньому юнацькому віці емпатія юнаків та дівчат досягає більш зрілого рівня, вищих форм емпатії, порівняно з підлітками [51]. Юнаки та дівчата починають краще відчувати та усвідомлювати емоції інших людей, реагувати на емпатогенні ситуації. Однак, їхні реакції на ці ситуації можуть бути ситуативними, асоціальними. Глибоко розуміти та відчувати внутрішній світ іншої людини лише починає розвиватися, тому іноді молодь може бути егоцентричною, зосередженою на власних переживаннях [44] та проявляти лише співпереживання об'єкту емпатії [14]. Когнітивна емпатія починає активніше формуватися, що дозволяє юнакам краще розуміти мотиви та погляди інших людей. Проте, здатність до когнітивної децентрації (розуміння й врахування позицій, точок зору інших людей, співставлення їх із власними та створення оптимального образу світу) ще не завжди є стабільною, що може призводити до певного рівня егоцентризму [41].

Розвиток емпатії в цьому віці значною мірою залежить від умов та специфіки взаємодії з ровесниками, референтними особами, вчителями та членами родини. Це зумовлено тим, що у цьому віці велике значення для молоді має соціальне прийняття їх особистості. Соціальна підтримка та досвід співчуття сприяють розвитку емпатійної чутливості [45].

У зрілому юнацькому віці (19-21 років) емпатія стає більш розвиненою, досягаються її вищі форми, трансформується в особистісну властивість.

Молоді люди виявляють здатність не лише співпереживати, а й аналізувати причини емоцій інших, глибше розуміти їх. Вони стають більш чутливими до емоційних станів інших, що сприяє формуванню більш глибоких та тривалих взаємин [42]. Уміння ставити себе на місце іншого та враховувати його точку зору стає важливим аспектом соціальної взаємодії [51].

Інтеграція емоцій та мислення сприяє вибудові адекватних емпатійних реакцій. Емпатія допомагає будувати зрілі стосунки, засновані на довірі та взаєморозумінні. Емпатія стає важливим інструментом у формуванні партнерських, дружніх та професійних стосунків [16; 17]. Розвиток особистісної та соціальної зрілості сприяє кращому розумінню міжособистісних взаємодій [37].

У своїй монографії "The Development of Empathy: Phenomenology, Structure and Human Nature" (2021) Лариса Журавльова та Олексій Чебикін досліджують еволюцію емпатії від народження до старості, а також її роль у моральному та духовному розвитку особистості [51]. Вони підкреслюють, що емпатія є багатовимірним феноменом, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Когнітивний аспект стосується здатності розуміти емоційні стани інших людей, емоційний — здатності співпереживати, а поведінковий — схильності до надання допомоги.

У контексті юнацького віку автори зазначають, що цей період характеризується значними змінами в емоційній сфері, що впливає на розвиток емпатії. Зокрема, у ранній юності спостерігається підвищена чутливість до емоційних станів оточуючих, що сприяє формуванню глибших міжособистісних зв'язків. У зрілій юності емпатія стає більш усвідомленою та стабільною, що дозволяє молодим людям ефективніше взаємодіяти в соціальних контекстах.

Розвиток емпатії в юнацькому віці також є пов'язаним із формуванням моральної самосвідомості та здатністю до саморефлексії. Ці процеси сприяють усвідомленню власних емоцій та емоцій інших, що є важливим для встановлення зрілих міжособистісних стосунків.

У ранній юності прив'язаність до батьків поступово зменшується, а потреба в емоційній підтримці переміщується на однолітків та романтичних партнерів. Відносини можуть бути інтенсивними, але нестабільними [43]. Незважаючи на прагнення до незалежності, емоційний зв'язок із батьками залишається важливим джерелом підтримки молодих людей. Ранній стиль прив'язаності, сформований у дитинстві, значною мірою впливає на стосунки у цьому віці. Безпечний стиль прив'язаності сприяє кращій адаптації у міжособистісних взаємодіях [39].

Прихильність часто визначається не лише стосунками з батьками, а й з однолітками. У цьому віці формуються близькі дружні стосунки, які можуть мати глибокий вплив на самооцінку та поведінку. Юнаки починають розвивати перші серйозні романтичні стосунки, які часто супроводжуються емоційною нестабільністю через недостатній досвід у розв'язанні конфліктів. Перші закоханості часто є ідеалізованими та емоційно інтенсивними, проте нестабільними [46].

У зрілій юності відбувається трансформація прихильності. Молодь сепарується від батьків, поступово переходить до більш автономних стосунків з ними, що сприяє розвитку самостійності та автономії. Юнаки починають краще балансувати між емоційною близькістю та незалежністю. Вони поступово навчаються не залежати повністю від партнера чи друзів у своїх емоційних потребах [47]. Дружні зв'язки стають більш зрілими, базуючись на взаєморозумінні та взаємопідтримці, довірі та спільних цінностях, розвивається здатність до довготривалих і зрілих романтичних стосунків, заснованих на повазі та емоційній близькості [42].

Стосунки з однолітками залишаються важливими, проте, відбувається значне розширення кола соціальних зв'язків, значну роль починають відігравати професійні та академічні контакти.

Зауважимо, що у ранній юності молодь часто стикається з тиском однолітків, що впливає на формування їх прихильності. Перехід від дитячих до дорослих ролей може викликати емоційні труднощі. Непорозуміння чи



розрив стосунків можуть негативно впливати на самооцінку. Проблеми у родині, тиск з боку однолітків чи академічні труднощі можуть негативно впливати на розвиток стосунків [50]. Однак, спостерігаємо розвиток соціальних навичок та автономії. У цей період молодь може навчитися ефективній комунікації та вирішенню конфліктів. Перехід до зрілої юності сприяє самостійності у прийнятті рішень та розвитку особистісної відповідальності. Соціальні мережі та цифрове спілкування можуть як сприяти, так і заважати формуванню емпатії та прихильності.

Отже, емпатія та прихильність є важливими компонентами розвитку особистості у ранній та зрілій юності. Інтеграція цих процесів є необхідною умовою для гармонійного розвитку особистості та її соціальної адаптації. У цьому віковому періоді вони трансформуються під впливом біологічних, соціальних та психологічних факторів. Розуміння особливостей цих явищ допомагає краще підтримувати молодь у період її становлення, сприяючи гармонійному розвитку міжособистісних стосунків і самореалізації [17; 18].

Феномени емпатії та прихильності мають взаємодоповнювальний характер [18]. Високий рівень емпатії сприяє формуванню безпечної прихильності, а наявність стабільних стосунків підтримує розвиток емпатійної чутливості. У ранній юності ці феномени часто розвиваються через стосунки з однолітками, тоді як у зрілій юності вони поглиблюються у романтичних стосунках та професійному спілкуванні [46].

Розвиток емпатії та прихильності в юності є складним, але критично важливим процесом, що визначає якість майбутніх міжособистісних стосунків. У ранній юності ці феномени є менш стабільними та більш залежними від зовнішніх впливів. У зрілій юності вони набувають стабільності та зрілості, що сприяє формуванню довготривалих зв'язків. Інтеграція цих процесів є необхідною умовою для гармонійного розвитку особистості та її соціальної адаптації.

Основні підсумки порівняльного аналізу розвитку емпатії та прихильності впродовж раннього та зрілого юнацького віку подано в таблиці 1.1.

*Таблиця 1.1*

**Порівняння ранньої та зрілої юності у розвитку емпатії та прихильності**

| Феномени               | Рання юність (16-18 років)                              | Зріла юність (19-21 рік)                                                         |
|------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Емоційна емпатія       | Ситуативна, залежна від соціального контексту           | Стабільна, глибше розуміння емоцій інших                                         |
| Когнітивна емпатія     | Розвиток когнітивної децентрації                        | Зрілість у здатності розуміти інших на основі розвинутої когнітивної децентрації |
| Залежність від батьків | Значна                                                  | Зменшується                                                                      |
| Дружні стосунки        | Інтенсивні, але іноді поверхневі                        | Більш стабільні та зрілі                                                         |
| Романтичні стосунки    | Ідеалізовані, емоційно насичені, виникнення закоханості | Зрілий підхід, довготривалість, трансформація закоханості в кохання              |

Теоретичний огляд виявив недостатню кількість емпіричних досліджень, присвячених взаємозв'язку емпатії та прихильності в різних соціокультурних умовах. Це відкриває перспективи для подальших наукових розвідок і розробки індивідуалізованих програм розвитку, що й послугувало нам для проведення емпіричного дослідження, поданого в другому та третьому розділах.

## **Висновки до першого розділу**

Теоретичний аналіз та систематизація наукових публікацій дозволяє зробити наступні висновки:

1. Емпатія є важливим психологічним чинником, який сприяє розумінню почуттів та потреб інших людей. Емпатія виступає основою для побудови довірливих стосунків, вирішення конфліктів та соціальної адаптації. У юнацькому віці розвиток емпатії є важливим чинником розвитку соціального та емоційного інтелекту.

2. Прихильність визначає стиль взаємодії людини з близькими. Чотири типи прихильності (безпечний, тривожно-амбівалентний, уникаючий, дезорганізований) формуються у дитячому віці, але можуть змінюватися протягом життя. У юності прихильність набуває нових форм, оскільки зростає значення партнерських та дружніх взаємин.

3. Юнацький вік є періодом активного емоційного та особистісного розвитку. У цей час відбувається вдосконалення здатності до емпатії та формування конструктивних моделей прихильності. Розвиток цих властивостей зумовлюється біологічними, психологічними та соціальними факторами, зокрема впливом сім'ї, друзів та освітнього середовища.

4. Емпатія та прихильність мають взаємопов'язаний характер. Здатність відчувати емоції інших людей, розуміти їх позиції сприяє формуванню безпечної прихильності, що, у свою чергу, забезпечує глибші та стабільніші міжособистісні зв'язки. Юнаки з безпечним типом прихильності, як правило, демонструють вищий рівень емпатії.

5. У ранньому юнацькому віці емоційна сфера ще нестабільна, що може проявлятися у коливаннях рівня емпатії та прихильності. У зрілому юнацькому віці відбувається становлення соціально-психологічних характеристик, що сприяє розвитку більш зрілих моделей взаємодії. Така динаміка зумовлена особливостями індивідуальних та соціальних чинників,

таких як якість сімейних стосунків, підтримка з боку однолітків та досвід побудови партнерських стосунків.

6. Розвиток емпатії та здорової (надійної) прихильності може бути цілеспрямовано підтриманий через педагогічні та психологічні заходи. Освітнє середовище та розвивально-виховні програми мають важливе значення для розвитку емоційних, поведінкових та соціальних навичок у молоді.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ДО ІНШОГО В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

#### 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Зважаючи на актуальність проблеми виявлення особливостей взаємозв'язків між емпатією та прихильністю, а також їх вагомого впливу на розвиток та становлення системи ставлень до навколишнього світу, зокрема, інших людей, метою нашої дослідницької праці є вивчення особливостей емпатії та прихильності та їх взаємозв'язків в юнацькому віці.

Дослідницька робота мала кілька етапів. Перший етап було присвячено теоретичному критичному аналізу досліджень (теоретичних, емпіричних, експериментальних) емпатії та прихильності особистості, зокрема їх особливостей в юнацькому віці. На другому – емпіричному етапі – підібрано комплекс методик відповідно до предмету та завдань дослідження, визначено групу респондентів, проведено психодіагностику особливостей розвитку інтегральної емпатії [51] та близьких стосунків (прихильності) в ранній та зрілій юності. На третьому (аналітичному й інтерпретаційному) здійснено порівняльний аналіз особливостей розвитку та проявів емпатії в ранній та зрілій юності на основі знаходження й аналізу кореляційних взаємозв'язків між цими феноменами.

З метою проведення емпіричної частини дослідження та перевірки його гіпотези на добровільних засадах було залучено 40 респондентів юнацького віку (від 16 до 20 років). Першу групу респондентів склали школярі раннього юнацького віку (16-17 років), другу – студенти зрілого юнацького віку (18-20 років).

Підбираючи комплекс методичного інструментарію відповідно до предмету та завдань дослідження, визначення рівня розвитку емпатії у

підлітків, нами було обрано «Тест на емпатію для підлітків та юнаків» Л. П. Журавльової [14; 51]. Методика була створена «...з метою порівняльного вивчення особливостей онтогенетичного розвитку емпатії та для діагностики показників інтегральної емпатії, її окремих форм та антиемпатії...

Методика складається із сюжетів-колізій, герої яких потрапляють в різні емпатогенні ситуації. На кожен ситуацію пропонується сім варіантів відповідей щодо їх розв'язання. Передбачена також власна відповідь респондента, яка у відповідності до її змісту відноситься експериментатором до одного із запропонованих шляхів розв'язання ситуації. Героями сюжетів є ровесник, доросла людина, дитина, людина похилого віку, тварина. Кожен із варіантів запропонованих відповідей репрезентував один із видів чи форм емпатії, а також відповідного емпатійного ставлення. У такий спосіб було визначено наступні досліджувані шкали (фактори): 1) антиемпатія, 2) індіферентність (пасивне споглядання ситуації) – індіферентне емпатійне ставлення, 3) співпереживання – егоцентричне емпатійне ставлення, 4) переживання з приводу почуттів Іншого (співчуття) – суб'єктоцентричне емпатійне ставлення, 5) моделювання поведінки (внутрішнє сприяння) – пасивне емпатійне ставлення, 6) реальне сприяння не на шкоду собі – активне емпатійне ставлення, 7) альтруїстична поведінка (реальне сприяння на шкоду собі) – дієве трансцендентне емпатійне ставлення.

Діагностичною процедурою передбачено також визначення загального показника емпатійності – суми показників антиемпатії та всіх форм власне емпатії. Таку емпатію назвали інтегральною. Диференціювались також рівні її розвитку...» [14, с. 245 – 246]: (9 – (-7) балів) – дуже низький, (10 – 24 бали) – низький, (25 – 50 балів) – середній, (51 – 65 балів) – високий, (66 – 75 балів) – дуже високий та (-30) – (-8) балів – антиемпатія (дисонансна емпатія).

Для дослідження типів прив'язаності в сучасній психології використовуються різні методи, які можна поділити на категоріальні та шкальні. Категоріальні методи дозволяють швидко визначити домінуючий тип прив'язаності, але не враховують нюанси. Шкальні методи, навпаки, є більш

гнучкими, адже вони дозволяють оцінити вираженість різних типів прив'язаності в однієї людини.

Одним із найбільш поширених шкальних інструментів є опитувальник «Досвід близьких стосунків» [40], яку ми використали на дослідження прихильності. В нашому дослідженні використано опитувальник К. А. Бреннан та К. Фрейлі «Досвід близьких стосунків» (Brennan & Shaver, 1995) [40] в адаптації О. С. Кочаряна [25] та М. Й. Казанжи & Ю. І. Вторнікової [24] для україномовних респондентів. За допомогою опитувальника діагностувалися одна з двох домінуючих стратегій молодих людей при взаємодії з близькими людьми: тривожність чи уникання близькості.

Вітчизняні дослідники, що працюють в області близьких взаємин, стикаються з відсутністю методик, що дозволяють виявити тип прив'язаності у дорослих людей. Дана адаптована методика дозволить окрім діагностики проводити порівняльні дослідження, що є цінним як у практичному, так і теоретичному аспектах. Модифікований опитувальник «Досвід близьких стосунків» ECR-R є переробленою версією однойменної методики К. А. Бреннан та П. Шейвера (Brennan & Shaver, 2015). Тест адаптованої методики містить 28 тверджень, 24 з яких складають дві шкали: тривожність та уникання близькості (максимальний бал за кожною шкалою становить 12). Шкала тривожності вимірює міру тривоги у взаєминах прихильності: рівень тривожності щодо прив'язаності (непевненість у партнері); наявність впевненості чи сумнівів у надійності існування прихильності та чуйності значущої (близької) особи. Шкала уникання репрезентує схильність до уникання близькості у взаєминах прихильності (страх близькості, дискомфорт від емоційної залежності): міра дискомфорту, який може виникати при можливості/необхідності психологічної близькості з суб'єктом прихильності та розвиток залежності від нього. «В інтерпретації Кім Бартолом'ю ці параметри є внутрішніми робочими моделями себе та Іншого. Вона запропонувала розглядати вимір тривоги як модель себе (негативну чи

позитивну), а вимір уникнення – як модель Іншого (так само, негативну чи позитивну)» [24, с.48].

Наступною методикою на дослідження прихильності був опитувальник ОСП [43]. Твердження опитувальника стосуються почуттів, які можуть виникати у близьких стосунках між людьми. Опитувальник має три шкали та діагностує типи прихильності в близьких взаєминах: безпечний, тривожно амбівалентний, уникаючий. Інструкція: «Нас цікавить те, як Ви зазвичай відчуваєте, перебуваючи в безпосередньому зв'язку з іншою людиною. Будь ласка, спиравшись на власний досвід (він може охоплювати одного або більше партнерів). Прошу відзначити кружком цифру, яка визначає ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним із тверджень».

Мері Ейнсворт, використовуючи дослідження Дж. Боулбі, детально вивчала типи прив'язаності та розділила їх на три основні категорії:

Надійна прив'язаність: характерна для людей, які довіряють своєму партнеру, дорожать стосунками, але не намагаються утримувати партнера силою. Такі стосунки ґрунтуються на довірі, взаємоповазі та емоційній підтримці.

Амбівалентна (тривожна) прив'язаність: виражається в залежності від партнера, часто супроводжується ревностями, недовірою та страхом втратити стосунки.

Уникаюча прив'язаність: характеризується прагненням уникати емоційної близькості через страх втрати свободи чи залежності від іншої людини.

Прив'язаність у стосунках може бути конструктивною чи деструктивною, залежно від її типу. Конструктивною вважається надійна прив'язаність, яка забезпечує гармонійні, стабільні взаємини між партнерами. Такий тип прив'язаності свідчить про психологічну готовність до шлюбу, взаємну довіру та емоційну стабільність.

Амбівалентна та уникаюча прив'язаність, навпаки, є деструктивними. Люди з амбівалентним типом прив'язаності часто переживають емоційні



перепади, не здатні повністю довіряти партнеру й відчують себе емоційно незахищеними. Уникаюча прив'язаність передбачає свідоме уникання близькості, що зазвичай призводить до поверхневих і нестабільних стосунків.

## **2.2. Особливості інтегральної емпатії в юнацькому віці**

Емпатія є ключовою соціально-психологічною характеристикою, що відіграє важливу роль у міжособистісному спілкуванні, формуванні соціальних зв'язків та емоційній регуляції. Особливо важливим є вивчення розвитку емпатії в юнацькому віці, коли відбувається активна трансформація особистісних якостей. Метою першого етапу психодіагностичної частини емпіричного дослідження було визначення динаміки змін інтегральної емпатії впродовж юнацького віку. В таблиці 2.1 подано результати порівняльного аналізу інтегральної емпатії серед респондентів раннього (16–17 років) та зрілого (18–20 років) юнацького віку.

Проведено кількісний та якісний аналіз середніх показників та рівнів емпатії, а також відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями емпатії в обох вікових групах. На основі отриманих результатів визначено особливості розвитку емпатійних здібностей у перехідний період між ранньою та зрілою юністю.

Для дослідження використано кількісний підхід, що включав вимірювання балів емпатії серед респондентів двох вікових груп: раннього юнацького віку (16–17 років) та зрілого юнацького віку (18–20 років). Рівні емпатії класифіковано на п'ять категорій: дуже низький, низький, середній, високий та дуже високий. Аналіз проведено на основі порівняння середніх значень, а також відсоткового розподілу респондентів за рівнями розвитку емпатії.

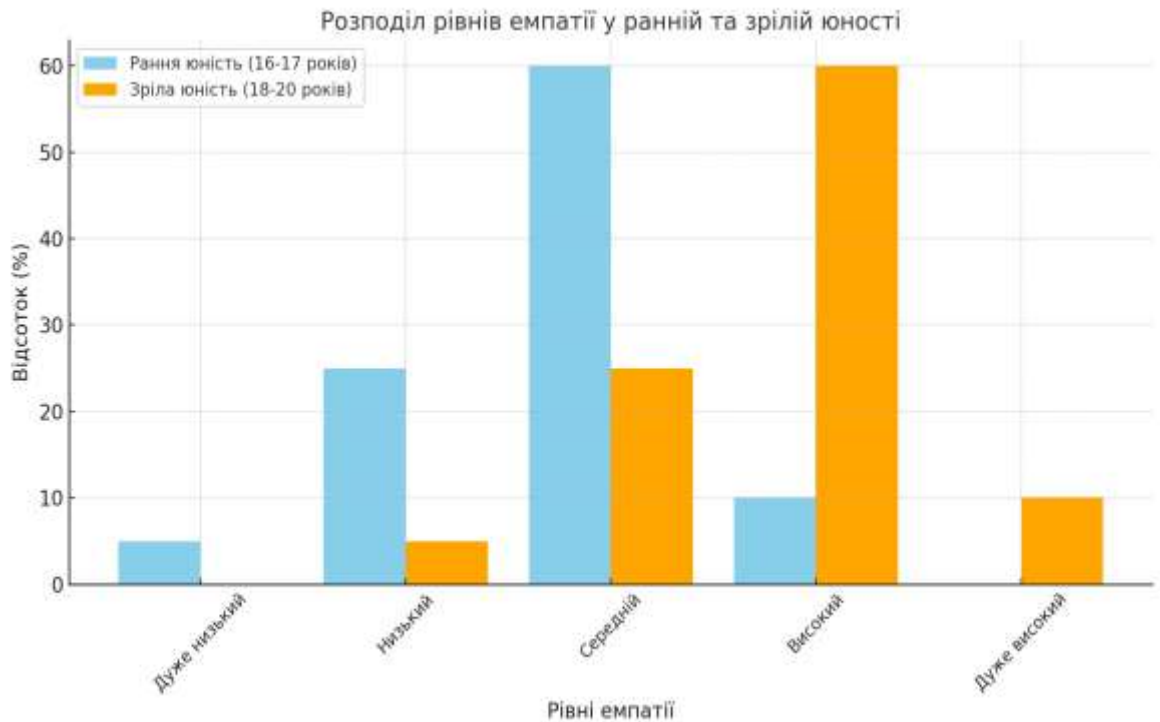
Таблиця 2.1

**Показники інтегральної емпатії в юнацькому віці**

| Вік                                 |       |                                     |       |                                     |      |
|-------------------------------------|-------|-------------------------------------|-------|-------------------------------------|------|
| Рання юність<br>(16-17 років)       |       | Зріла юність<br>(18-20 років)       |       | Юність<br>(16-20 років)             |      |
| Рівень емпатії                      | %     | Рівень емпатії                      | %     | Рівень емпатії                      | %    |
| Дуже низький                        | 5,0   | Дуже низький                        | 0,0   | Дуже низький                        | 2,5  |
| Низький                             | 25,0  | Низький                             | 5,0   | Низький                             | 15,0 |
| Середній                            | 60,0  | Середній                            | 25,0  | Середній                            | 42,5 |
| Високий                             | 10,0  | Високий                             | 60,0  | Високий                             | 35,0 |
| Дуже високий                        | 0,0   | Дуже високий                        | 10,0  | Дуже високий                        | 5,0  |
| Середнє арифметичне значення (бали) | 29,35 | Середнє арифметичне значення (бали) | 53,25 | Середнє арифметичне значення (бали) | 41,3 |

Середнє арифметичне значення інтегральної емпатії в ранній юності становить 29,35 бали, що дозволяє констатувати більш низький рівень емпатійності в ранній юності, порівняно зі зрілою, де середнє арифметичне значення становить 53,25 бали.

На малюнку 2.1. подано порівняльну гістограму розподілу рівнів розвитку інтегральної емпатії у ранній та зрілій юності. Гістограма ілюструє динаміку рівнів розвитку інтегральної емпатії впродовж раннього юнацького та зрілого юнацького віку за результатами підрахунків середнього арифметичного значення емпатії респондентів.



Мал. 2.1. Динаміка розвитку інтегральної емпатії в юнацькому віці

Отримані результати демонструють значне зростання середніх показників емпатії у зрілій юності порівняно з ранньою. Це може бути пояснено віковими закономірностями процесів соціалізації, розвитком особистісної та емоційної зрілості, а також когнітивних здібностей. Зменшення частки респондентів із низьким рівнем розвитку інтегральної емпатії та збільшення частки з високим і дуже високим рівнем також вказує на позитивні зміни в особистісному та соціально-емоційному розвитку.

Дослідження підтвердило гіпотезу нашого дослідження щодо позитивної динаміки показників інтегральної емпатії впродовж юнацького віку.

### 2.3. Особливості прихильності в юнацькому віці

Юнацький вік є ключовим періодом у розвитку не лише емпатії особистості. У цей час активно формуються моделі прихильності, які визначають характер взаємодії з оточуючими. Типи прихильності, зокрема

безпечний, тривожно-амбівалентний та уникаючий, впливають на здатність до побудови довірчих і стабільних стосунків у дорослому житті. Метою наступного етапу дослідницької роботи було вивчення динаміки та особливостей прихильності у ранній та зрілій юності, аналіз цієї динаміки та взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками.

На основі даних, отриманих за методикою «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан і Р. К. Фрейлі, досліджено динаміку показників тривожності, уникання близькості, а також типів прихильності у ранній (16–17 років) та зрілій (18–20 років) юності. Було визначено два основні виміри: тривожність у стосунках (ставлення до залежності) та уникання близькості (ставлення до незалежності). На основі отриманих даних респонденти класифікувалися за типами прихильності: безпечний, тривожно-амбівалентний, уникаючий. Середні значення показників домінуючих стратегій в близьких стосунках на кожному онтогенетичному етапі юнацького віку й загалом у цьому періоді подано в таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2*

**Типи стратегій в близьких стосунках в юнацькому віці  
(середнє арифметичне, в балах)**

| «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан та Р. К. Фрейлі |                        |                               |                        |                         |                        |
|--------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| Вік                                                    |                        |                               |                        |                         |                        |
| Рання юність<br>(16-17 років)                          |                        | Зріла юність<br>(18-20 років) |                        | Юність<br>(16-20 років) |                        |
| Шкали (в балах)                                        |                        | Шкали (в балах)               |                        | Шкали (в балах)         |                        |
| тривожність                                            | уникання<br>близькості | тривожність                   | уникання<br>близькості | тривожність             | уникання<br>близькості |
| 9,5                                                    | 11,75                  | 10,75                         | 11,85                  | 10,125                  | 11,8                   |

За результатами аналізу можемо констатувати, що респонденти як раннього, так і зрілого юнацького віку, мають середні показники тривожності

та уникання близькості. Також спостерігаємо негативну вікову динаміку показників тривожності: рівень тривожності дещо зростає з віком, що може бути пов'язано із зростаючими соціальними очікуваннями та відповідальністю у стосунках. Показники стратегії уникання близькості залишаються стабільно високими в обох вікових групах, що може бути наслідком нереалізованої потреби у спілкуванні з ровесниками в підлітковому віці, що обмежило набуття конструктивного досвіду реальної взаємодії з ровесниками. Така та інші особливості соціалізації сучасної молоді обумовлюють певну емоційну дистанцію в стосунках, тривогу щодо налагодження інтимних особистісних взаємин, характерну для юності. Стратегія уникання близькості може бути зумовленою й важливістю для цього віку досягнення емоційної та особистісної автономії.

Наступний етап емпіричного дослідження було присвячено вивченню типів прихильності в близьких стосунках в юнацькому віці. Результати обрахунків середнього арифметичного показників кожного типу подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Типи прихильності в близьких стосунках в юнацькому віці  
(середні значення)**

| Вік                        |                        |           |                            |                        |           |                      |                        |           |
|----------------------------|------------------------|-----------|----------------------------|------------------------|-----------|----------------------|------------------------|-----------|
| Рання юність (16-17 років) |                        |           | Зріла юність (18-20 років) |                        |           | Юність (16-20 років) |                        |           |
| Тип прихильності           |                        |           | Тип прихильності           |                        |           | Тип прихильності     |                        |           |
| безпеч-ний                 | тривожно-амбівалентний | уникаючий | безпеч-ний                 | тривожно-амбівалентний | уникаючий | безпеч-ний           | тривожно-амбівалентний | уникаючий |
| 31,85                      | 33,55                  | 21,05     | 38,15                      | 20,55                  | 16,95     | 35,00                | 27,05                  | 19,00     |

Ієрархічна система проявів типів прихильності в близьких стосунках впродовж юнацького віку змінюється. В ранньому юнацькому віці переважає тривожно-амбівалентний, далі – безпечний та уникаючий. Отже, молоді люди раннього юнацького віку переживають, що ними можуть знехтувати чи взагалі викинути з кола спілкування. Близькі стосунки для них є надзвичайно цінними, вони дуже ними дорожать та бояться їх втратити. Очевидно, не зважаючи на те, що в цьому віці спілкування з ровесниками, як провідна діяльність, змінюється на професійно-навчальну, зростає потреба у близьких стосунках. У зрілому юнацькому віці у близьких стосунках починає переважати безпечний стиль. Проте, юнацтво часто проявляє тривожно-амбівалентний та рідше уникаючий.

Спостерігаємо позитивну вікову динаміку показників безпечного (надійного) стилю взаємодії. Результати показують, що у зрілій юності знижується частка респондентів із тривожно-амбівалентним та уникаючим типами прихильності. Водночас збільшується кількість респондентів з безпечним типом стосунків. Таку динаміку можна пояснити такими віковими особливостями юнацького віку, як позитивними якісними трансформаціями в Я-концепції, виникненню усвідомлення суб'єктності власної життєдіяльності, розвитку трансфінітної емпатії, емоційним дозріванням (почуття закоханості трансформується в кохання). Всі ці зміни обумовлюють зростання особистісної зрілості, впевненості в собі, асертивності, емоційного інтелекту, що й призводить до надійних типів взаємин.

#### **2.4. Порівняльний аналіз психологічних особливостей емпатії та прихильності в юнацькому віці**

Завершальний етап констатувального експерименту було присвячено порівняльному аналізу рівнів емпатії, типів прихильності в ранньому та

зрілому юнацькому віці та визначити їх взаємозв'язок з урахуванням шкал тривожності та уникання близькості. Кореляційні взаємозв'язків між показниками інтегральної емпатії та типами стратегій взаємодії в близьких стосунках в юнацькому віці, зокрема, в ранньому та зрілому юнацькому віці подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Матриця кореляційних взаємозв'язків між показниками інтегральної емпатії та типами стратегій взаємодії в близьких стосунках в юнацькому віці**

| «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан та Р. К. Фрейлі |                     |                            |                     |                      |                     |
|--------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| Вік                                                    |                     |                            |                     |                      |                     |
| Рання юність (16-17 років)                             |                     | Зріла юність (18-20 років) |                     | Юність (16-20 років) |                     |
| Шкали (в балах)                                        |                     | Шкали (в балах)            |                     | Шкали (в балах)      |                     |
| тривожність                                            | уникання близькості | тривожність                | уникання близькості | тривожність          | уникання близькості |
| 0,160355                                               | -0,29211            | 0,003611                   | 0,003611            | 0,227101*            | -0,08613            |

Примітка. \* –  $p \leq 0,1$

У ранній юності спостерігається слабкий негативний зв'язок між інтегральною емпатією та униканням близькості ( $r = -0.292$ ), тоді як у зрілій юності кореляція є незначною ( $r = 0.004$ ), фактично відсутньою. Однак, потрібно відмітити, що в загальній вибірці маємо достовірну позитивну кореляцію між показниками емпатії та тривожності. Очевидно, що із зростанням емпатійності особистості прямо пропорційно зростає її сесизитивність до партнера, потреба у взаємній емпатії та коханні. У зрілій юності ці почуття стають більш глибокими та значущими, порівняно з ранньою, зростає потреба у глибоких тривалих стосунках. Саме ці фактори й можуть підвищувати тривожність близьких стосунках [18].

Також спостерігаємо тенденції до уникнення стосунків при низькій інтегральній емпатії. Особливо це стосується респондентів раннього юнацького віку. Очевидно, низька емпатійність взаємопов'язана з емоційною та особистісною незрілістю, запізнілою актуалізацією потреби в статтево-рольовій ідентифікації. В сукупності ці чинники й обумовлюють уникання близьких стосунків на початковому етапі юності.

Наші міркування було підтверджено результатами знаходження взаємозв'язків між інтегральною емпатією та типами прихильності у зрілій юності (таблиця 2.5).

Таблиця 2.5

**Матриця кореляційних взаємозв'язків між показниками інтегральної емпатії та типами прихильності в близьких стосунках в юнацькому віці**

| Вік                        |                         |           |                            |                         |           |                      |                         |           |
|----------------------------|-------------------------|-----------|----------------------------|-------------------------|-----------|----------------------|-------------------------|-----------|
| Рання юність (16-17 років) |                         |           | Зріла юність (18-20 років) |                         |           | Юність (16-20 років) |                         |           |
| Тип прихильності           |                         |           | Тип прихильності           |                         |           | Тип прихильності     |                         |           |
| безпеч-ний                 | тривожно-амбі-валентний | уникаючий | безпеч-ний                 | тривожно-амбі-валентний | уникаючий | безпеч-ний           | тривожно-амбі-валентний | уникаючий |
| 0,105                      | -0,277                  | 0,037     | -0,214                     | 0,175                   | -0,108    | 0,184                | -0,455                  | -0,171    |

Примітка. \* –  $p \leq 0,01$

Кореляційні взаємозв'язки демонструють значну варіативність, особливо в аспектах уникання ( $r = 0.175$ ) та тривожно-амбівалентної прихильності ( $r = -0.455$ ,  $p \leq 0.01$ ). Значний негативний зв'язок між тривожно-амбівалентною прихильністю та емпатією підкреслює важливість розвитку не лише безпечних стратегій прив'язаності, а вищих форм інтегральної емпатії: співчуття, готовності до реального сприяння та уміння реально посприяти, проявити турботу.



Результати емпіричної частини дослідження можуть бути використані для розробки індивідуальних та групових програм, спрямованих на розвиток емпатії та формування здорової прихильності у молоді. Це має особливе значення для педагогів, психологів та соціальних працівників, які працюють із підлітками та юнаками.

Емпіричні дані підкреслюють важливість роботи з емоційною сферою молоді для гармонізації міжособистісних стосунків. Розвиток емпатійності та формування здорових моделей прив'язаності сприяють емоційному благополуччю та соціальній адаптації молоді.

### **Висновки до другого розділу**

1. Емпіричні дані свідчать про суттєві відмінності в рівнях емпатії між респондентами раннього (16–17 років) та зрілого (18–20 років) юнацького віку. У зрілій юності спостерігається зростання середніх показників інтегральної емпатії, що вказує на онтогенетичний розвиток емоційної та особистісної зрілості, соціального інтелекту та якісних позитивних змін в самосвідомості.

2. У ранній юності переважає середній рівень розвитку інтегральної емпатії (60,0%), тоді як у зрілій юності основну частину вибірки становлять респонденти з високим рівнем емпатії (60,0%). Це свідчить про позитивну вікову динаміку системи цінностей, життєвих сенсів, що пов'язані з соціалізацією та накопиченням досвіду взаємодії з іншими людьми.

3. Емпіричні результати, отримані за методикою «Досвід близьких стосунків», демонструють стабільно високі показники стратегії уникання близькості у респондентів обох вікових груп (середнє значення близьке до 12 балів). У зрілому юнацькому віці дещо підвищується рівень тривожності, що може бути пов'язане зі збільшенням відповідальності та очікувань у близьких стосунках.

4. Кореляційні взаємозв'язки між показниками інтегральної емпатії та моделей прихильності демонструють значну варіативність, особливо в аспектах уникання ( $r = 0,175$ ) та тривожно-амбівалентної прихильності ( $r = -0,455$ ;  $p \leq 0.01$ ). Аналіз кореляційних взаємозв'язків вказує, що прояв типів прихильності до близьких людей в юнацькому віці залежить від рівня розвитку емпатії особистості. У зрілій юності негативна кореляція між тривожно-амбівалентною прихильністю та емпатією ( $r = -0,455$ ;  $p \leq 0.01$ ) доводить, що здатність до емпатійного ставлення знижує тривогу та невпевненість у взаємодії з близькими людьми та розвиває більш відкриті, довірливі взаємини. Зміни в рівнях емпатії та прихильності відображають поступову позитивну динаміку від акценту на власних переживаннях в ранньому віці до більшої орієнтації на потреби інших у зрілому юнацькому віці. У зрілій юності знижується частка респондентів із тривожно-амбівалентним та уникаючим типами прихильності. Водночас збільшується кількість респондентів з безпечним типом стосунків, що вказує на адаптивні моделі взаємодії. Проте певна частка респондентів із високим рівнем уникання або тривожності потребує подальшої роботи над формуванням конструктивних моделей поведінки у близьких стосунках.

5. Емпірична частина дослідження підтверджує гіпотезу про значний вплив розвитку емпатії та прив'язаності на формування конструктивного ставлення до оточуючих у ранньому та зрілому юнацькому віці, а також, що впродовж юнацького віку інтегральна емпатія та моделі прихильності до близького оточення мають позитивну динаміку: показники емпатії зростають, а домінування деструктивних типів прихильності (тривожно-амбівалентного та уникання) трансформується в конструктивний надійний тип.

### РОЗДІЛ 3

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ОТОЧУЮЧИХ ЛЮДЕЙ

### **3.1. Структура та основні принципи психолого-педагогічної програми розвитку конструктивного ставлення до оточуючих людей**

Розвиток емпатії та надійної прив'язаності має важливе значення не лише безпосередньо для особистісного зростання та конструктивної взаємодії з оточуючими людьми, а й для освітніх, психологічних та соціальних практик. Розвиток емпатії та робота з прив'язаністю є ключовими напрямками у терапії, спрямованій на покращення міжособистісних стосунків. Впровадження програм емоційного навчання у школах сприяє розвитку емпатії та формуванню безпечної прив'язаності [46]. Програми з розвитку емпатії та підтримки сімейного середовища сприяють формуванню гармонійного суспільства. Психолого-педагогічна програма розвитку конструктивного ставлення до оточуючих людей через розвиток емпатії та безпечної прихильності створена за наступними принципами:

- Комплексний підхід до особистісного та соціально-психологічного розвитку особистості.
- Розвиток емпатії та здорової/безпечної прихильності як основа конструктивного ставлення до оточуючих.
- Урахування вікових особливостей.
- Ефективність групової роботи, врахування групової динаміки.
- Узгодженість із освітнім і соціальним контекстом соціалізації сучасної молоді.
- Розвиток особистісних корелятів емпатії.
- Практична спрямованість розвивальної роботи.

– Стійкість результатів через актуалізацію рефлексії та усвідомленість власних емоцій, думок, реакцій, поведінки.

Рекомендації та тренінг враховують актуальні виклики сучасного соціального життя молоді, такі як поширення індивідуалізму, труднощі у встановленні довірчих стосунків і високий рівень соціальної тривожності. Програма спрямована на розвиток навичок, які сприяють адаптації до сучасного середовища.

Психолого-педагогічні рекомендації та тренінг підкреслюють важливість розвитку у молоді здатності до емпатії та формування здорових моделей прихильності. Ці властивості є фундаментом для побудови гармонійних конструктивних взаємин та забезпечення емоційного благополуччя як у юнацькому, так і в дорослому віці.

Реалізація комплексного підходу до особистісного та соціально-психологічного розвитку особистості передбачає в процесі апробації рекомендації та тренінгу інтеграцію розвитку когнітивних, емоційних і соціальних компетенцій, поєднання індивідуальної роботи (рефлексія, усвідомлення емоцій, децентрація) із соціальною взаємодією (комунікація, співпраця, подолання конфліктів). Це створює умови для розвитку цілісної, емоційно й особистісно зрілої особистості, яка є толерантною, гуманною, емпатійною, асертивною до оточуючих.

Врахування вікових особливостей розвитку психіки та особистості, зокрема, різних аспектів емоційного та соціального розвитку в ранньому та зрілому юнацькому віці дозволяє створити підходи, які відповідають потребам і викликам кожної вікової групи. Для молодших респондентів акцент зроблено на формуванні довіри та емоційної відкритості, а для старших – на підтримці автономії та вмінні будувати зрілі стосунки.

Ефективність групової роботи, врахування групової динаміки в умовах соціально-психологічного тренінгу забезпечує безпечне середовище для відкритої комунікації, що сприяє як актуалізації й зростанню емпатійності, так і розвитку навичок побудови здорових безпечних стосунків. Робота в групі

дозволяє молоді практикувати нові моделі поведінки в реальних ситуаціях міжособистісної взаємодії [22].

Тренінг допомагає учасникам зрозуміти важливість довіри та безпечної прихильності у взаєминах, підкреслюючи, що баланс між залежністю і автономією є ключем до гармонійних стосунків. Цей акцент на довірчих стосунках формує основу для конструктивного ставлення до близьких.

Реалізація рекомендацій і тренінгу обумовлює розвиток у молоді особистісних властивостей, поведінкових навичок та умінь якими вона зможе користуватися у власній життєдіяльності, зокрема, конструктивно вирішувати конфлікти, ефективно спілкуватися та встановлювати міцні міжособистісні взаємини. Це позитивно впливає як на їхнє особисте життя, так і на їхню роль у соціумі.

Важливим компонентом програми є заохочення до постійної рефлексії та практики нових навичок у реальному житті. Це сприяє закріпленню отриманих знань і формуванню стійких емоційно-соціальних компетенцій.

### **3.2. Розвиток конструктивного ставлення до оточуючих людей через розвиток емпатії у юнацькому віці**

Розвиток емпатії досить успішно можна здійснювати через розвиток її корелятивів [51], зокрема, емоційного інтелекту [21], толерантності [13], навичок співпраці [51]; формування навичок активного слухання; навичок конструктивного розв'язання конфліктів; використання медіа; створення підтримуючого середовища [51].

Розвиток емоційного інтелекту оптимально здійснювати залучивши старшокласників до соціально-психологічних тренінгів, що спрямовані на розпізнавання власних емоцій та емоцій оточуючих. З цією метою застосовуємо вправи на ідентифікацію емоцій за мімікою, жестами, інтонацією.

Розвитку емоційного інтелекту сприяють також уроки з емоційного самовираження через творчі завдання, наприклад, написання есе про свої почуття або створення малюнків, що символізують власний настрій.

Розвиток навичок активного слухання передбачає навчання слуханню співбесідника без осуду чи перебивань. Актуалізації емпатії сприяють вправи з парними діалогами, де один учасник розповідає, а інший має переказати, що почув, запровадження «кола довіри», де кожен учасник може висловитися і бути почутим.

Важливим є створення підтримуючого середовища: організація групових ігор та волонтерських заходів, де молоді люди зможуть розвивати здатність проявляти активну/реальну емпатію через допомогу іншим. В такому аспекті є ефективною участь у рольових іграх, що моделюють різні ситуації взаємодії, такі як допомога товаришу, підтримка ровесника в складній ситуації.

Розвитку толерантності сприятимуть інтерактивні заняття щодо різноманітності культур, особистостей та думок, а також обговорення соціальних стереотипів. Таке навчання розвиває децентрацію: бачення світу очима інших, співставлення цих образів, думок, емоцій, суджень з власним и та вироблення спільної картини світу.

Важливим для розвитку реальної емпатійної взаємодії є розвиток навичок співпраці, наприклад, залучення молоді до командних проєктів, які вимагають спільного вирішення проблем. Після завершення проєктів необхідно провести рефлексивні дискусії щодо ефективності емпатійної взаємодії, як емпатія допомагала у досягненні мети. Дебати та дискусії допомагають розвинути вміння висловлювати та відстоювати власну думку, а також враховувати позиції інших.

З метою поглибленого усвідомлення та розвитку емоційних .когнітивних та дієвих складових емпатії бажано проводити відповідні соціально-психологічні тренінги. Розвинути глибоке відчуття та розуміння почуттів інших людей допоможуть вправи типу «Постав себе на місце

іншого». Наприклад, програти сценарії, які моделюють конфліктні ситуації, з подальшим аналізом переживань та дій усіх учасників. Як додаткову технологію можна використати перегляд кінофільмів чи серіалів, читання книг, що розкривають цінність емпатії. Після перегляду бажано проводити обговорення, дискусії на теми моральних виборів героїв.

Розвиткові особистісної та соціальної рефлексії сприяє ведення щоденника, де молодь описуватиме свої почуття та думки про взаємодію з іншими.

В юнацькому віці значно розширюється коло соціальних інститутів з якими взаємодіє молодь [32]. Зважаючи на це, важливо підтримувати та заохочувати її до соціальної активності: участь у волонтерських програмах, проєктах, орієнтованих на соціальну відповідальність. Така активність розвиває співчуття до вразливих категорій населення, наприклад, дітей-сиріт, людей похилого віку, бездомних; приносить задоволення, розвиває впевненість в собі від результатів реальних внесків в покращення життя власної громади, соціального оточення.

Участь молодих людей в соціально-психологічних тренінгах з управління конфліктами навчить юнаків і дівчат використовувати конструктивні стратегії подолання чи розв'язання конфліктів, асертивній взаємодії. Такі рекомендації допоможуть забезпечити комплексний підхід до розвитку емпатійного та конструктивного ставлення до оточуючих у юнацькому віці.

### **3.3 Розвиток конструктивного ставлення до оточуючих людей в умовах тренінгу**

Соціально-психологічний тренінг є одним із найбільш ефективних методів навчання дорослого населення [22; 51]. Зважаючи на це опишемо соціально-психологічний тренінг «Розвиток конструктивного ставлення до близьких людей через емпатію та здорову прихильність». Такий тренінг може

стати важливим етапом у соціально-психологічному розвитку молоді та сприяти формуванню гармонійних взаємин.

Мета тренінгу: розвиток конструктивних тактик та стратегій в міжособистісній взаємодії шляхом формування емпатійних ставлень і здорових прив'язаностей.

Цільова аудиторія: молодь віком 16–21 рік, яка знаходиться в процесі життєвого та особистісного самовизначення. Тренінгова група має складатися з 10 – 16 осіб.

Програма тренінгу складається з п'яти етапів.

*Перший етап:* вступна частина (20 хвилин):

1. Привітання та налаштування групи: тренер оголошує мету та завдання тренінгу, виявляє очікування від нього учасників.

2. Вправа на знайомство: *«Моє ім'я та те, що я ціную в стосунках»*. Назвати не менше трьох властивостей, компетенцій, особливостей, які я ціную та зневажаю/не люблю у взаєминах.

3. Обговорення та прийняття правил групи. Пропонується колективно створити правила роботи: конфіденційність, щирість, активна участь тощо.

*Другий етап:* розвиток емпатії (1,5 – 3 години).

Мета: сприяти усвідомленню власних емоцій та емоцій інших людей, розвиток здатності до співчуття.

Вправи:

1. *«Читання емоцій»*. Учасникам показують картки з різними емоційними станами (радість, сум, гнів тощо). Вони мають описати ситуації, які могли б викликати ці емоції.

2. *«Дзеркало емоцій»*. Один учасник виражає емоцію, а інший віддзеркалює її, повторюючи міміку та жести.

3. *«Розуміння Іншого»*. Групі пропонують обговорити ситуації конфліктів (наприклад, між друзями або членами сім'ї) і уявити себе на місці обох сторін.



Обговорення. Після кожної вправи учасникам пропонується дати зворотний зв'язок (актуалізація особистісної рефлексії). Також усвідомити як змінюється наше ставлення до людей, коли ми починаємо усвідомлювати їхні почуття?

*Третій етап:* формування здорової (безпечної) прихильності (1,5 – 3 години).

Мета блоку: розвинути навички формування довірчих, збалансованих, асертивних взаємин.

Вправи:

1. *«Міст довіри»*. Учасники об'єднуються в пари, один із яких із зав'язаними очима проходить через перешкоди за допомогою підказок партнера. Завдання: довіритися партнеру.

2. *«Карта близьких людей»*. Учасники малюють схему своїх найближчих стосунків, оцінюючи рівень довіри, відкритості та підтримки в кожному з них.

3. *«Особисті кордони»*. Учасники моделюють ситуації, де вони повинні ввічливо, але твердо встановити межі (наприклад, відмовитися від небажаного прохання друга).

Обговорення: Після кожної вправи учасникам пропонується дати зворотний зв'язок (актуалізація особистісної рефлексії). Також пропонуємо дати відповіді на наступні питання:

- Що ми можемо зробити для зміцнення довіри у наших стосунках?
- Як відрізнити здорову/безпечну прихильність від залежності?

Четвертий етап: розвиток конструктивної взаємодії (1,5 – 3 години).

Мета: навчити учасників конструктивно висловлювати власні думки та почуття, знаходити оптимальні шляхи розв'язання конфліктних ситуацій.

Вправи:

1. *«Я-висловлювання»*. Учасники практикують формулювання своїх емоцій і потреб за схемою: «Я відчуваю... коли ти... тому що... Мені потрібно...».

2. *«Рольова гра»*. Учасники моделюють конфліктні ситуації, наприклад, у дружніх чи партнерських стосунках, сім'ї та пропонують шляхи їх вирішення з урахуванням почуттів обох сторін.

3. *«Колективний малюнок»*. Учасники тренінгу створюють груповий малюнок на тему: «Здорові/безпечні стосунки», працюючи на одному аркуші А-1. Це завдання допомагає розвинути вольову регуляцію, взаєморозуміння, емпатію та навички співпраці.

Обговорення. Після кожної вправи учасникам пропонується дати зворотний зв'язок (актуалізація особистісної рефлексії). Також пропонуємо дати відповіді на наступні питання:

- Які прийоми допомагають уникати конфліктів?
- Як емоційна відкритість впливає на якість взаємин?

Завершальна частина (1 – 1,5 години).

*Підведення підсумків*. Учасники діляться своїми враженнями: що нового вони дізналися та як можуть застосувати це в житті.

Вправа «Капсула майбутнього». Кожен пише до себе лист з обіцянкою, як він працюватиме над своїми стосунками впродовж наступного місяця.

*Підсумковий шерінг*. Тренер дякує учасникам за активність та пропонує заповнити коротку анкету для оцінки тренінгу.

Очікувані результати, які діагностуємо в анкеті:

- Підвищення рівня емпатії серед учасників.
- Формування базових навичок довіри, взаємоповаги та конструктивного спілкування.

- Розуміння власних емоцій та вміння проявляти здорові прихильності.

Отже, запропоновані рекомендації та тренінг є ефективним інструментом для підтримки соціально-емоційного розвитку молоді,

сприяючи гармонійному формуванню особистості та позитивним змінам у соціальних стосунках.

### **Висновки до третього розділу**

1. Психолого-педагогічна програма розвитку конструктивного ставлення до оточуючих людей через розвиток емпатії та безпечної прихильності є ефективним інструментом, що спрямований на особистісний та соціально-психологічний розвиток молоді, гармонійне формування її особистості та позитивні зміни у міжособистісних стосунках.

2. Розвиток емпатії досить успішно можна здійснювати через розвиток її корелятивів, зокрема, емоційного інтелекту, толерантності, навичок співпраці; формування навичок активного слухання; навичок конструктивного розв'язання конфліктів; використання медіа; створення підтримуючого середовища

3. Соціально-психологічний тренінг є одним із найбільш ефективних методів навчання дорослого населення. Розвиток конструктивного ставлення до оточуючих людей в умовах тренінгу передбачає розвиток наступних компетенцій та властивостей особистості: розуміння власних емоцій та вміння проявляти здорові прихильності, підвищення рівня емпатії учасників, формування базових навичок довіри, взаємоповаги та конструктивної взаємодії.

## ВИСНОВКИ

В кваліфікаційній роботі на теоретичному та емпіричному рівнях доведено гіпотезу, що специфіка розвитку емпатії та прихильності мають вікові особливості та впливають на розвиток конструктивного ставлення до оточуючих у ранньому та зрілому юнацькому віці. Впродовж юнацького віку інтегральна емпатія та моделі прихильності до близького оточення мають позитивну динаміку: показники емпатії зростають, а домінування деструктивних типів прихильності (тривожно амбівалентного та уникання) трансформується в конструктивний надійний тип. На основі дослідження зроблено наступні висновки:

1. Емпатію розглядаємо як здатність до відображення переживань та внутрішнього світу об'єктів емпатії. Вона є інтегративною властивістю особистості; багатовимірним структурованим феноменом, який включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Емпатія відіграє важливу роль у відчутті почуттів та розумінні потреб і позицій інших людей, сприяючи формуванню довірливих стосунків, конструктивному вирішенню конфліктів і соціальній адаптації. Прихильність є глибинною емоційною потребою особистості, яка розвивається в немовлячому віці та визначає її здатність встановлювати міжособистісні зв'язки, а також інстинктивною поведінкою, яка базується на прагненні індивіда підтримувати близькість із «об'єктом прихильності». Виділяють три типи прихильності: безпечний, тривожний та уникаючий, які обумовлюють ставлення особистості до Іншого та її стратегії й поведінку у міжособистісних стосунках впродовж всього життя. Типи прихильності можуть змінюватися впродовж життя. Емпатія та прив'язаність є базовими критеріями, умовами та детермінантами ставлення до Іншого, які визначають якість міжособистісних взаємин. Феномени емпатії та прихильності мають взаємно доповнювальний характер. Високий рівень

емпатії сприяє формуванню безпечної прихильності, а наявність безпечних стосунків обумовлює розвиток емпатійної чутливості.

2. У зв'язку з розвитком ціннісно-сислової сфери, Я-концепції, партнерських, романтичних і дружніх взаємин юнацький вік є періодом трансформації домінуючих моделей прихильності та вищих рівней емпатії. Емпатія та прихильність є чинниками особистісного та соціально-психологічного розвитку в юнацькому віці, сприяючи формуванню довірливих міжособистісних стосунків, адаптації та ефективній взаємодії з оточуючими.

3. Емпірично виявлено суттєві відмінності в рівнях інтегральної емпатії між респондентами раннього та зрілого юнацького віку. У більшості респондентів раннього юнацького віку переважає середній рівень розвитку інтегральної емпатії (60,0%), тоді як у зрілій юності основну частину вибірки становлять респонденти з високим рівнем розвитку емпатії (60,0%). Зростання середніх показників інтегральної емпатії зумовлено онтогенетичними особливостями розвитку емоційної та особистісної зрілості, соціального інтелекту та якісними трансформаціями самосвідомості в юнацькому віці.

4. Констатовано напруженість та деструктивність у досвіді близьких взаємин впродовж юнацького віку. Виявлено високі показники уникання близькості (дискомфорту при психологічному зближенні, невпевненості в собі) у респондентів обох вікових груп (середнє значення близьке до 12 балів). Спостерігаємо негативну динаміку (зростання) показників тривожності (невпевненості в почуттях, емпатійності об'єкта емпатії). Такі показники та динаміка можуть бути зумовлені збільшенням почуття відповідальності та очікувань від близьких стосунків, переживаннями та усвідомленням їх особистісної значущості.

5. Впродовж юнацького віку змінюється ієрархічна система проявів типів прихильності в близьких стосунках. В ранньому юнацькому віці – це тривожно-амбівалентний, безпечний (надійний), уникаючий; у зрілому – безпечний (надійний), тривожно-амбівалентний, уникаючий. Спостерігаємо

позитивну вікову динаміку показників безпечного стилю взаємодії. Таку динаміку можна пояснити таким віковими особливостями юнацького віку, як позитивними якісними трансформаціями Я-концепції, виникненню усвідомлення суб'єктності власної життєдіяльності, розвитку трансфінітної емпатії, емоційним дозріванням (почуття закоханості трансформується в кохання). Всі ці зміни обумовлюють зростання особистісної зрілості, впевненості в собі, асертивності, емоційного інтелекту, що й призводить до надійних типів взаємин.

6. Кореляційні взаємозв'язки між показниками інтегральної емпатії та моделей прихильності демонструють значну варіативність, особливо в аспектах уникання ( $r = 0,175$ ) та тривожно-амбівалентної прихильності ( $r = -0,455$ ;  $p \leq 0,01$ ). У зрілій юності негативна кореляція між показниками тривожно-амбівалентної прихильності та емпатії ( $r = -0,455$ ;  $p \leq 0,01$ ) демонструє, що здатність до емпатійного ставлення знижує тривогу та невпевненість у взаємодії з близькими людьми та розвиває більш відкриті, довірливі взаємини.

7. Психолого-педагогічна програма розвитку конструктивного ставлення до оточуючих людей через розвиток емпатії та безпечної прихильності є ефективним інструментом, що спрямований на особистісний та соціально-психологічний розвиток молоді, гармонійне формування її особистості та позитивні зміни у міжособистісних взаєминах. Розвиток емпатії успішно можна здійснювати через розвиток її корелятивів, зокрема, емоційного інтелекту, толерантності, навичок співпраці; формування навичок активного слухання; навичок конструктивного розв'язання конфліктів; використання медіа; створення підтримуючого середовища. Соціально-психологічний тренінг є одним із найбільш ефективних методів навчання дорослого населення. Розвиток конструктивного ставлення до оточуючих людей в умовах тренінгу передбачає розвиток наступних компетенцій та властивостей особистості: розуміння власних емоцій та вміння проявляти здорові

прихильності, підвищення рівня емпатії учасників, формування базових навичок довіри, взаємоповаги та конструктивної взаємодії.

**Перспективи подальших досліджень** можуть бути спрямовані на вдосконалення методів розвитку емпатії та прихильності, зокрема через тренінгові програми, психолого-педагогічні підходи та соціальну підтримку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко М. & Жданюк Л. Прив'язаність до домівки як фактор соціально-психологічної адаптації в умовах військового стану. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2019. 68 – 71.
2. Бріш К. Г. Розлади прив'язаності від теорії до терапії. Львів. 2012.
3. Василишина Т. В. Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування: автореф. дис. канд. псих. наук: 19.00.07. 2000. 20 с.
4. Ведишева А. Теорія прив'язаності Джона Боулбі. TASlife. URL: <https://taslife.com.ua/blog/attachmenttheory>
5. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. Київ, 2005. 308 с.
6. Галушко С. М. «Прив'язаність» як науковий психологічний термін та особистісна характеристика. Проблеми сучасної психології. 2019. № 2. С. 21-28. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368-2019-2-16-03>.
7. Гентцлер А. Л. & Кернс, К. А. Прихильність дорослих та пам'ять про емоційні реакції на негативні та позитивні події. Пізнання та емоції, 2006. 20(1), 20–42. <https://doi.org/10.1080/02699930500200407>
8. Гібсон Т. Прив'язаність. Як налагодити відносини з тими, хто нам дорогий. Київ: Сварог, 2023. 142 с.
9. Глушенко, К. О. Теоретичні засади формування прив'язаності у дітей з порушеннями психофізичного розвитку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія: збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 40. С. 113-119. DOI 10.31392/NPU-ps.series19.2020.40.17
10. Джонсон С. М. Теорія прив'язаності. Емоційно фокусована терапія для створення гармонійних стосунків. Київ: Наук. світ, 2023. 388 с.



11. Дерев'янка С. П. Характеристики емпатії студентів-психологів. Вісник Чернігівського національного педагогічного ун-ту. Серія : Психологічні науки. 2015. № 126. С. 70–74.
12. Ейнсворт М. Три стилі прихильності немовлят. 2015. <http://doshkolniki.org/doshkolnaya-psixologiya/830-tri-stilya-privyazannostimladenczev-meri-ejnsvort.html>)
13. Журавльова Л. П. Емпатійні детермінанти толерантності. *Наука і освіта*. 2010. №1. С. 28-31.
14. Журавльова Л.П. Психологічні особливості розвитку емпатії людини: дис. докт. псих. наук. Одеса, 2008. 469с.
15. Журавльова Л. П., Баранова А. В. Емоційні потреби та копінг-стратегії дорослих українців в умовах війни. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія, випуск 2. 2024. С. 20 – 26. DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.4>
16. Журавльова Л. П., Галицький О.М Чинники психологічної готовності до сімейного життя в юнацькому віці. Вісник Київського інституту бізнесу і технологій. № 1 (43) 2020. С. 20 - 25. <https://doi.org/10.37203/kibit.2020.43.03>
17. Журавльова Лариса, Домалевський Анатолій. Особливості емпатії та прихильності в юнацькому віці. Collection of Scientific Papers with the Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference «Evolving Science: Theories, Discoveries and Practical Outcomes» (February 3-5, 2025. Zurich, Switzerland). European Open Science Space, 2025. P. 204 – 207.
18. Журавльова Лариса, Домалевський Анатолій. Взаємозв'язок емпатії та прихильності в юнацькому віці. Науково-практичний альманах «Інноваційна наука». Том 1 (2025). С. 31 – 36.
19. Журавльова Л. П., Коломієць Т. В. Емпатійна детермінація когнітивних стилів міжособистісної взаємодії у юнацькому віці. Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Серія «Психологія». 2013. Т. 18, вип. 22 (2). С. 17 – 24.

20. Журавльова Л. П., Ткачук Л.В. Динаміка ієрархії системи цінностей подружжя в процесі становлення шлюбно-сімейних стосунків. Наука і освіта, 2007. №1-2. С. 17-20.

21. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III(25), Issue: 49, 2015. С.85 – 89.

[https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/02/ped\\_psy\\_iii25\\_49.pdf](https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/02/ped_psy_iii25_49.pdf)

22. Журавльова Л. П., Камінська О. В., Лучків В. З. Методологічні основи використання тренінгового методу при роботі з інтернет-адиктами. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Додаток 2 до Вип. 35: Тематичний випуск «Проблеми емпіричних досліджень у психології». В. 11. К.: Гнозис, 2014. С. 279 – 286.

23. Ічанська О. М. Становлення особистісної ідентичності в ранньому юнацькому віці: дис. канд. псих. наук: 19.00.07. 2012. 225 с.

24. Казанжи Марія, Вторнікова Юлія. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості Наука і освіта, № 4, 2022. С. 41 – 48. [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2022/4\\_2022/8.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2022/4_2022/8.pdf)

25. Кочарян, О. С., Фролова, Є. В., & Такмакова, М. Ю. Психометричне обґрунтування застосування методики «досвід близьких стосунків» для дослідження типу прихильності на українській вибірці. Psychological Counseling and Psychotherapy, (1-2), 221-226. <https://doi.org/10.26565/2410-1249-2014-1-2-20>

26. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Суми. Видавництво: Університетська книга. 2021. 408 с.

27. Кузікова, С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Навчальний посібник. Суми. Видавництво: Університетська книга. 2020. 384 с.

28. Лазос Г. П., Малушка В. В. Тип прив'язаності як важливий чинник стресостійкості підлітків: теоретичні аспекти дослідження. *Psychological journal*, 2022. 8(1), 120-130. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.1.9>
29. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодшої сім'ї. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 235 с.
30. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства: монографія / Ред. колегія: Т. В. Коломієць, Т. Ю. Кулаковський, Г. В. Пирог; за науковою редакцією професора Л. П. Журавльової. Житомир: Вид. О. О. Євенок, 2020. 308 с. <http://eprints.zu.edu.ua/30708/1/монографія%20редакція%2011.02.20.pdf>
31. Рябовол Т. А. Позитивні та негативні прояви емпатії в процесі соціалізації. *Соціальна психологія*. 2005. № 4. С. 113–120.
32. Савчин М. В. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.
33. Саннікова О. П., Кузнєцова О. В. Адаптивність особистості. Одеса: Видавець Н. П. Черкасов, 2009. 175 с.
34. Тітов І. Г. Деякі аспекти образу Я та ідентичності сучасних юнаків. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2015. № 15. С. 531–538.
35. Ткачук Л.В. Вплив сімейного виховання на особливості міжстатевих стосунків дівчат-підлітків. *Наука і освіта*, 2007. №3-4. С. 25-28.
36. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
37. Batson, C. D. *Altruism in humans*. Oxford University Press. 2011.
38. Bennett Milton J. Developmental Model of Intercultural Sensitivity. Модель розвитку міжкультурної чутливості. *The International Encyclopedia of Intercultural Communication*. Wiley, 2017.

39. Bowlby J. Attachment Theory, Separation Anxiety, and Mourning. International Psychotherapy Institute. 2015. <https://www.freepsychotherapybooks.org/>
40. Brennan, K. A., & Shaver, P. R.. Dimensions of Adult Attachment, Affect Regulation, and Romantic Relationship Functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2015, 21, 267-283. <https://doi.org/10.1177/0146167295213008>
41. Davis, M. H. Empathy: A social psychological approach. Madison: Brown & Benchmark Publishers. 1994. 260 p.
42. Decety Jean, Jackson P. L. The functional architecture of human empathy. *Behav Cogn Neurosci Rev*. 2004. 3(2): 71-100. doi: 10.1177/1534582304267187 <https://pubmed-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/15537986/>
43. Hazan C. & Shaver P. R. Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, Vol. 52, No. 3, 511-524. <https://www2.psych.ubc.ca/~schaller/Psyc591Readings/HazanShaver1987.pdf>
44. Hoffman, M. L. Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice. New York: New York University Press, 2002. 342 p.
45. Eisenberg, N., & Fabes, R. A. Prosocial development. In W. Damon & N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development*. 1998. (5th ed., pp. 701–778). John Wiley & Sons, Inc.. <https://psycnet.apa.org/record/2005-03132-011>
46. Lally M. & Valentine-French S. Lifespan Development: A Psychological Perspective. 2022. <https://www.clcillinois.edu/programs/psy/openeducation>
47. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. Guilford Publications, Inc., 2007. New York.
48. Rodzher K. R. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Robinson. 2016. 429 p.
49. Salter M.D., Ainsworth et al. Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation. New York, 2015. 418 p.

50. Zhuravlova Larysa. Family as a Cultural Factor of Personality's Actualization and Empathy Development. Polskie Forum Psychologiczne, 2016, tom 21, numer 1, s. 34-42. DOI: 10.14656/PFP20160102 <https://pfp.ukw.edu.pl/archive/issue/34/>

51. Zhuravlova, L. & Chebykin, O. (). The Development of Empathy: Phenomenology, Structure and Human Nature. Abingdon, Oxon; New York, NY: Routledge, 2021. 264. <https://doi.org/10.4324/9781003145370>