МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ У МОЛОДІ З РІЗНИМИ СТИЛЯМИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ**

Виконав: студент ІІ курсу,
групи 7.С4.25
спеціальності С4-Психологія,
освітньо-професійна програма «Психологія»
Черепінський Іван Андрійович
Керівник: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Залановська Л.І.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Малина О.Г

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність С4 Психологія
Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
в.о. завідувача кафедри психології
канд. психол. наук, доцент Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Черепінському Івану Андрійовичу

1. Тема роботи: Особливості прояву емпатії у молоді з різними стилями прив'язаності

керівник роботи Залановська Л.І., канд. психол. наук, доцент кафедри психології.

затверджені наказом ЗНУ від «25» 09 2026 року № 1322-с

2. Термін подання студентом роботи ___22.10.2026_____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-соціальної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретико-методологічний аналіз понять емпатії та стилів прив'язаності в науковій літературі; провести емпіричне дослідження прояву емпатії у молоді з різними стилями прив'язаності; проаналізувати результати дослідження та розробити практичні рекомендації щодо розвитку емпатії у молоді.

5. Перелік графічного матеріалу: 21 таблиця, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Залановська Л.І., доцент		
Розділ 1	Залановська Л.І., доцент		
Розділ 2	Залановська Л.І., доцент		
Розділ 3	Залановська Л.І., доцент		
Висновки	Залановська Л.І., доцент		

7 Дата видачі завдання___2026 рік_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2026 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2026 р.	Виконано

Студент_____ І. А. Черепінський

Керівник роботи _____ Л. І. Залановська

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _______ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 84 сторінки, 21 таблиця, 1 рисунок, 56 джерел.

Об’єкт дослідження – емпатія у молоді.

Предмет дослідження – особливості прояву емпатії у молоді з різними стилями прив’язаності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості емпатії у молоді з різними стилями прив’язаності, визначити взаємозв’язок між досліджуваними характеристиками та розробити психологічні рекомендації щодо розвитку емпатії.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень емпатії та емоційного відгуку пов’язаний зі стилем прив’язаності: за надійного стилю показники емпатії є вищими, ніж за тривожного, уникаючого та тривожно-уникаючого стилів.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, порівняння та узагальнення наукових джерел; емпіричні – психодіагностичне обстеження; математико-статистичні – описова статистика, рангова кореляція Спірмена.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні уявлень про психологічний зв’язок між стилями прив’язаності та проявами емпатії у молоді: на вибірці з 60 осіб віком 18–25 років виявлено відмінності в показниках емпатії (EQ, BEES) між групами з надійним, тривожним, уникаючим і тривожно-уникаючим стилями прив’язаності та встановлено силу взаємозв’язків між стилем прив’язаності й показниками емпатії.

Галузь використання: психологічна діагностика та консультування, заклади вищої освіти, психологічні служби, центри психологічної підтримки молоді.

ЕМОЦІЙНИЙ ВІДГУК, ЕМПАТІЯ, МІЖОСОБИСТІСНА ВЗАЄМОДІЯ, МОЛОДЬ, ПРИВ’ЯЗАНІСТЬ, СТИЛІ ПРИВ’ЯЗАНОСТІ.

SUMMARY

Cherepinskyi I.A. Features of empathy manifestation in youth with different attachment styles.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusions, References (56 items, 5 of foreign origin). The qualifying work volume is 91 pages long, 84 of them – main text. There are 21 tables and 1 illustration.

The qualifying work provides a theoretical overview and presents an empirical study of empathy in young people with different attachment styles. The research focuses on the psychological nature of empathy, its structure and role in interpersonal interaction, the characteristics of attachment styles, and the relationship between attachment style and the level of empathy and emotional responsiveness.

The research object: empathy as a psychological phenomenon in the structure of interpersonal interaction of young people.

The research subject: the features of empathy manifestation in young people with different attachment styles.

The research goal: to theoretically substantiate and empirically investigate the features of empathy in young people with different attachment styles, to determine the relationship between the studied characteristics and to develop psychological recommendations for empathy development.

The research tasks are:

– to carry out a theoretical and methodological analysis of the concepts of empathy and attachment styles in scientific literature;

– to conduct an empirical study of empathy manifestation in young people with different attachment styles;

– to analyze the research results and develop practical recommendations for empathy development in young people.

Chapter 1 “Theoretical Foundations of the Study of Empathy and Attachment Styles in Young People” examines empathy as a psychological

phenomenon, its components and functions in interpersonal interaction. It characterizes attachment styles and their influence on emotional regulation, close relationships and autonomy, and substantiates the theoretical relationship between empathy and attachment.

Chapter 2 “Organization and Methods of Studying the Manifestation of Empathy in Young People with Different Attachment Styles” describes the organization of the empirical study, the psychodiagnostic methods used (the “Adult Attachment Style” measure by K. Bartholomew and L. Horowitz, the Empathy Quotient (EQ) by S. Baron-Cohen, and the Balanced Emotional Empathy Scale (BEES) by A. Mehrabian and N. Epstein) and the characteristics of the sample of 60 participants aged 18 to 25.

Chapter 3 “Analysis of the Results of the Study of Empathy Features in Young People with Different Attachment Styles” presents the analysis and interpretation of the obtained results. The highest empathy indicators were found in respondents with a secure attachment style, the lowest in respondents with an anxious-avoidant style. A statistically significant relationship was established between attachment style and empathy indicators. The chapter also provides differentiated psychological recommendations and an eight-session program for empathy development in young people.

Key words: attachment, empathy, emotional responsiveness, interpersonal interaction, young people.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ У МОЛОДІ 13
1.1. Емпатія як психологічний феномен та її структура у міжособистісній взаємодії молоді 13
1.2. Стилі прив'язаності у психології та їхній вплив на емоційно-особистісний розвиток молоді 19
1.3. Взаємозв'язок емпатії та стилів прив'язаності у сучасних психологічних дослідженнях 25
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ У МОЛОДІ З РІЗНИМИ СТИЛЯМИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ 34
2.1. Особливості організації емпіричного дослідження 34
2.2. Опис психодіагностичних методик для проведення дослідження 39
2.3. Характеристика вибірки та етичні засади проведення дослідження 46
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЇ У МОЛОДІ З РІЗНИМИ СТИЛЯМИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ 55
3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження 55
3.2. Оцінка взаємозв'язку стилів прив'язаності та показників емпатії 62
3.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку емпатії у молоді з різними стилями прив'язаності 70
ВИСНОВКИ 81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 85

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена зростанням наукового інтересу до проблеми емпатії як однієї з провідних характеристик міжособистісної взаємодії особистості. Для молодого віку емпатія має особливе значення, оскільки саме в цей період інтенсивно розвиваються механізми самопізнання, емоційної регуляції, рефлексії, здатності до близьких взаємин, а також формується стиль соціальної поведінки в різних життєвих ситуаціях. Рівень розвитку емпатії впливає на якість спілкування, здатність розуміти емоційні стани інших людей, адекватно реагувати на переживання співрозмовника, будувати довірливі взаємини та підтримувати психологічно здорову комунікацію. У молодіжному середовищі, де міжособистісні контакти мають високу інтенсивність і значущість, емпатія виступає психологічною передумовою конструктивної взаємодії, попередження конфліктів, розвитку емоційної зрілості та соціальної компетентності.

Підвищена увага до проблеми емпатії пояснюється й тим, що сучасний соціальний простір істотно змінює характер людського спілкування. Розширення цифрових форм комунікації, зростання інформаційного навантаження, послаблення глибини емоційного контакту, нестабільність соціального середовища, переживання стресових і кризових обставин позначаються на здатності молоді до емоційного відгуку, співпереживання та розуміння іншої людини. За цих умов особливої ваги набуває вивчення внутрішніх психологічних чинників, які визначають рівень і специфіку емпатійних проявів. Одним із них є стиль прив’язаності, що формується на ранніх етапах онтогенезу та впливає на моделі сприйняття себе, іншої людини й характер емоційної близькості у взаєминах.

Проблема прив’язаності посідає важливе місце у психологічній науці, оскільки пов’язана з базовими механізмами емоційної безпеки, довіри,

залежності, автономії та міжособистісної чутливості. Стиль прив'язаності визначає, якою мірою особистість схильна до відкритості в контакті, емоційного прийняття іншого, страху відкидання, уникнення близькості або потреби в постійному підтвердженні значущості з боку інших людей. Саме тому дослідження особливостей прояву емпатії у молоді з різними стилями прив'язаності має вагоме теоретичне й практичне значення. Воно дає змогу глибше зрозуміти психологічні механізми міжособистісної взаємодії, уточнити роль емоційно-особистісних чинників у розвитку емпатії та окреслити напрями психологічної підтримки молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що проблема емпатії розроблялася в межах різних психологічних підходів. У працях Л. Журавльової емпатія розглядалася як здатність особистості до розуміння переживань іншої людини, співпереживання та емоційного відгуку. О. Голубєва досліджувала емпатію як соціально-психологічний феномен, а Я. Чаплак акцентував увагу на її значенні у професійному становленні психолога.

В українській психології значний внесок у вивчення емпатії, міжособистісної взаємодії та розвитку молоді здійснили О. Гуменюк, С. Дерев'янко, Л. Ніколаєв і С. Скляренко, які розглядали емпатію в аспекті емоційного реагування, студентського віку та соціально-психологічного розвитку особистості. Теоретичне осмислення прив'язаності пов'язане з працями С. Галушко, Г. Чайки, М. Гречаник і М. Ткалич, які досліджували прив'язаність як психологічний термін, особистісну характеристику та чинник міжособистісних стосунків.

У дослідженнях І. Семків та О.-М. Вонс, З. Крижановської та К. Бабак, Г. Лазос і В. Малушки показано, що типи прив'язаності виявляються у близьких взаєминах, впливають на емоційну близькість, довіру, сприймання партнера та стійкість особистості до стресу. У вітчизняній психології питання емоційної прив'язаності, міжособистісної довіри, психологічної безпеки та особистісної саморегуляції також набувають дедалі більшої

актуальності, проте проблема співвідношення стилів прив'язаності й емпатії саме у молоді ще не отримала достатньо повного та цілісного висвітлення.

Попри наявність вагомих наукових напрацювань, дотепер недостатньо з'ясованими залишаються особливості прояву емпатії у молоді залежно від безпечного, тривожного чи уникаючого стилю прив'язаності. Потребують уточнення психологічні відмінності у структурі емпатії, інтенсивності емоційного відгуку, здатності до прийняття переживань іншого, співпереживання та розуміння емоційних станів у представників різних типів прив'язаності. Саме ця обставина зумовила вибір теми кваліфікаційної роботи та визначила спрямованість наукового пошуку.

Об'єкт дослідження – емпатія як психологічний феномен у структурі міжособистісної взаємодії молоді.

Предмет дослідження – особливості прояву емпатії у молоді з різними стилями прив'язаності.

Мета дослідження – виявити особливості прояву емпатії у молоді з різними стилями прив'язаності та встановити характер взаємозв'язку між показниками емпатії і стилями прив'язаності.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що прояв емпатії у молоді має статистично й психологічно значущі відмінності залежно від стилю прив'язаності. Очікується, що молодь із безпечним стилем прив'язаності характеризується вищими показниками емоційного відгуку, здатності до співпереживання та розуміння внутрішнього стану іншої людини, тоді як тривожний і уникаючий стилі прив'язаності пов'язані з нижчим рівнем емпатійних проявів або з їхньою суперечливою структурою.

Для досягнення поставленої мети визначено завдання:

- Здійснити теоретико-методологічний аналіз понять емпатії та стилів прив'язаності в науковій літературі;

- Провести емпіричне дослідження прояву емпатії у молоді з різними стилями прив'язаності;

- Проаналізувати результати дослідження та розробити практичні рекомендації щодо розвитку емпатії у молоді.

Методи дослідження визначалися метою, завданнями та логікою роботи. Теоретичні методи, а саме аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукових підходів, використано для з'ясування сутності емпатії, стилів прив'язаності та їхнього взаємозв'язку. Емпіричні методи застосовано для збору первинних психологічних даних щодо прояву емпатії та визначення стилів прив'язаності у молоді, саме:

- Коефіцієнт емпатії (EQ) (Саймон Барон-Коен);

- Шкала емоційного відгуку (англ. Balanced Emotional Empathy Scale – BEES);

- Визначення стилю прив'язаності у дорослих» (К. Бартоломью, Л. Горовіц).

Методи математичної статистики забезпечили кількісне опрацювання результатів, виявлення відмінностей між групами та встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Інтерпретаційні методи дали змогу здійснити психологічне тлумачення одержаних результатів і сформулювати висновки відповідно до мети дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в поглибленні наукових уявлень про психологічний зв'язок між стилями прив'язаності та емпатією у молодому віці. У роботі уточнено змістові характеристики емпатійних проявів у молоді з різними стилями прив'язаності, виявлено відмінності в емоційному та когнітивному компонентах емпатії залежно від типу прив'язаності, а також розширено уявлення про роль емоційно-особистісних чинників у формуванні міжособистісної чутливості в молодіжному віці.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості використання отриманих даних у діяльності практичних психологів, психологічних служб закладів вищої освіти, фахівців із молодіжної роботи, консультантів і тренерів. Результати можуть бути застосовані під час психологічної діагностики, консультування, розробки програм розвитку емпатії, емоційної компетентності, навичок конструктивної комунікації та

підвищення якості міжособистісної взаємодії молоді. Практична цінність роботи полягає також у можливості врахування стилю прив’язаності як важливої психологічної умови під час організації корекційно-розвивальної роботи.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження представлено на X Всеукраїнській науково-практичній конференції «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку», що відбулася 23-24 жовтня 2026 року на базі Запорізького національного університету (м. Запоріжжя). За матеріалами дослідження опубліковано тези доповіді «Особливості прояву емпатії у молоді з різними стилями прив’язаності».

Структура та обсяг роботи зумовлені метою, завданнями й логікою дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. У першому розділі розкрито теоретичні основи дослідження емпатії та стилів прив’язаності у молоді, у другому – подано організацію та методику емпіричного дослідження, у третьому – представлено аналіз результатів дослідження, оцінку взаємозв’язку стилів прив’язаності та показників емпатії, а також психологічні рекомендації щодо розвитку емпатії у молоді з різними стилями прив’язаності.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ ТА СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ У МОЛОДІ

1.1. Емпатія як психологічний феномен та її структура у міжособистісній взаємодії молоді

Емпатія належить до тих психологічних феноменів, через які розкривається здатність особистості сприймати емоційний стан іншої людини, співвідносити його з власним досвідом і будувати відповідну форму реагування. У психології вона розглядається як особистісна характеристика, соціально-перцептивний механізм, складова емоційного інтелекту, умова гуманної взаємодії та чинник регуляції поведінки в ситуаціях спілкування. Для молоді емпатія має особливе значення, оскільки цей віковий період пов'язаний із розширенням кола контактів, професійним самовизначенням, формуванням близьких взаємин і становленням відповідальності за власні комунікативні дії [2; 4; 12].

У наукових працях емпатія описується як здатність до емоційного відгуку, проникнення у внутрішній світ іншого та розуміння його переживань без втрати меж власного «Я». Таке розуміння дозволяє відмежувати емпатію від співчуття, жалю, ідентифікації та емоційного зараження. Співчуття передбачає доброзичливе ставлення до людини, але не завжди включає точне розпізнавання її стану. Емоційне зараження пов'язане з мимовільним перейманням афекту. Емпатія поєднує чутливість до переживань партнера та здатність усвідомлювати відмінність між власним і чужим емоційним досвідом [12; 33; 48].

Історія становлення поняття емпатії у психології демонструє поступовий перехід від естетичного тлумачення «вчування» до розгляду емпатії як соціально-психологічної якості. О. С. Вавринів підкреслює, що

зміст поняття змінювався залежно від напряму дослідження: у гуманістичній традиції увага зосереджувалася на прийнятті іншого, у соціальній психології – на міжособистісному розумінні, у професійній психології – на здатності будувати допомагальні стосунки [2].

У працях Л. П. Журавльової емпатія трактується як інтегральне психологічне утворення, що включає емоційний, когнітивний, поведінковий і ціннісний виміри. Емоційний вимір пов'язаний із співпереживанням, когнітивний – із розумінням причин і смислу стану іншої людини, поведінковий – із готовністю підтримати або змінити спосіб спілкування, ціннісний – із визнанням значущості іншої особистості [12]. Для молоді зазначені складові виявляються у дружніх, романтичних, навчальних і професійних контактах, де важливими стають уміння чути співрозмовника, помічати невербальні сигнали та враховувати емоційні межі іншої людини.

Структура емпатії не є однорідною. У дослідженнях студентської молоді найчастіше виділяють емоційний відгук, здатність до прийняття перспективи іншого, рефлексивне осмислення взаємодії, комунікативну підтримку та морально-ціннісне ставлення до людини. С. П. Дерев'янко, аналізуючи характеристики емпатії студентів-психологів, звертає увагу на те, що для майбутніх фахівців допомагального профілю важливо не тільки співпереживати, а й утримувати професійну дистанцію, оскільки надмірне емоційне включення може ускладнювати об'єктивне розуміння ситуації [9].

У молодому віці емпатія формується під впливом сімейного досвіду, стилю спілкування з однолітками, особливостей навчального середовища, цифрової комунікації та професійної підготовки. Студентська молодь часто перебуває у ситуації одночасного опанування нових соціальних ролей: здобувача освіти, майбутнього фахівця, партнера у близьких взаєминах, члена групи. Кожна роль потребує різного рівня емоційної чутливості та саморегуляції. У зв'язку з цим емпатія виступає не тільки рисою особистості, а й ресурсом соціальної адаптації та психологічної зрілості [8; 16; 34].

Соціально-психологічний зміст емпатії розкривається через її участь у побудові взаєморозуміння. У міжособистісній взаємодії молоді емпатія допомагає зменшувати напруження, коригувати комунікативні помилки, підтримувати довіру та розпізнавати приховані переживання співрозмовника. Водночас вона не гарантує безконфліктності, оскільки емоційна чутливість може поєднуватися з імпульсивністю, залежністю від оцінки групи або тривожністю. Тому важливим є співвідношення емпатії з рефлексією, самоконтролем, ціннісною орієнтацією на повагу до іншої людини [31; 50].

У структурі емпатії емоційний компонент є найбільш помітним, оскільки він пов’язаний зі співпереживанням, співчуттям і здатністю відгукуватися на емоційні сигнали. Проте сам по собі емоційний відгук не забезпечує зрілої емпатійної поведінки. Якщо молода людина сильно переймається станом іншого, але не розуміє причин переживання або не здатна регулювати власне напруження, така реакція може перетворитися на особистий дистрес. Через це дослідники наголошують на потребі поєднання емоційної чутливості з когнітивним аналізом ситуації [12; 23; 51].

Когнітивний компонент емпатії передбачає здатність прийняти позицію іншої людини, уявити її мотиви, наміри й очікування. У молоді ця складова активно розвивається в навчальній дискусії, групових проєктах, волонтерській діяльності, психологічному консультуванні, педагогічній практиці. Когнітивна емпатія дає змогу уникати поспішних оцінок, розрізняти власні припущення і реальні переживання партнера, точніше добирати спосіб підтримки. Її недостатня сформованість може призводити до формального спілкування, ігнорування потреб іншого або помилкового тлумачення його поведінки [15; 20; 29].

Поведенкова складова емпатії виявляється у конкретних діях: уважному слуханні, уточненні почутого, емоційній підтримці, тактовному мовленні, готовності допомогти без тиску. Для молоді ця складова має практичний характер, оскільки саме через поведінку емпатія стає помітною для партнера по взаємодії. У навчальних групах вона сприяє взаємодопомозі,

у дружніх стосунках – довірі, у романтичних взаєминах – здатності обговорювати потреби та межі. Відсутність поведінкового вияву може створювати враження байдужості навіть за наявності внутрішнього співпереживання [10; 41; 51].

Для узгодження різних трактувань емпатії доцільно розглянути основні підходи, у межах яких цей феномен описується в психологічній літературі (табл. 1.1).

Таблиця 1.1 – Підходи до розуміння емпатії у психологічних дослідженнях

Підхід	Зміст тлумачення	Прояв у молоді	Джерела
Емоційний	Емпатія розглядається як здатність до співпереживання та емоційного відгуку на стан іншої людини.	Чутливість до настрою друзів, партнера, членів навчальної групи; готовність емоційно підтримати.	Голубєва О. В.; Журавльова Л.; Никуляк О. Г.
Когнітивний	Акцент робиться на розумінні позиції, мотивів і смислу переживань іншої особи.	Уміння побачити ситуацію очима співрозмовника, уникати поспішних висновків.	Вавринів О. С.; Ічанська О. М., Закревська А. І.; Кузьміна В., Гульбс О., Діхтяренко С.
Комунікативний	Емпатія пояснюється як умова налагодження довірливої міжособистісної взаємодії.	Підтримувальне слухання, тактовність, здатність знижувати напруження у спілкуванні.	Мельник Т. В.; Сторож В.; Шикирава Н. М.
Професійно-особистісний	Емпатія трактується як якість, важлива для майбутніх психологів, педагогів і фахівців соціономічної сфери.	Підготовка до допомагальної діяльності, розвиток рефлексії, саморегуляції та відповідальності.	Дерев'янко С. П.; Заміщак М. І.; Мітіна С. В.
Адаптаційний	Емпатія розглядається як ресурс пристосування до соціальних змін та підтримки стосунків.	Гнучкість у взаємодії, здатність підтримувати контакти в умовах навчальних і життєвих змін.	Гуменюк О. І.; Іванюк І. В.; Ніколаєв Л. О., Скляренко С. Р.

Джерело: складено за матеріалами праць [2; 4; 8; 9; 12; 13; 15; 16; 20; 31; 32; 33; 34; 41; 51]

Емпатія у міжособистісній взаємодії молоді виконує регулятивну функцію. Вона допомагає оцінювати доречність висловлювань, прогнозувати

реакцію іншої людини, коригувати спосіб обговорення проблемної ситуації. Коли молода людина здатна помічати емоційний стан співрозмовника, вона частіше обирає форму спілкування, яка зберігає гідність обох сторін. У студентських групах це виявляється під час розподілу завдань, реагування на помилки, вирішення непорозумінь, підтримки учасників із нижчою впевненістю або підвищеною тривожністю [10; 20; 34].

Водночас високий рівень емоційної чутливості не завжди має позитивні наслідки. У працях, присвячених емпатії майбутніх психологів, підкреслюється небезпека емоційного перевантаження, коли людина надмірно включається у переживання інших і втрачає здатність до спокійної оцінки ситуації [29; 32; 51]. Для молоді це може проявлятися у втомі від чужих проблем, тривожному очікуванні конфлікту, уникненні складних розмов. Отже, зріла емпатія передбачає не максимальну інтенсивність переживання, а здатність поєднати співпереживання з особистісними межами.

На розвиток емпатії молоді впливає освітнє середовище. Дослідження студентів психологічного профілю показують, що активні форми навчання, групові обговорення, тренінгові вправи, аналіз життєвих ситуацій і професійна практика сприяють розвитку здатності до розуміння іншого [20; 32]. Водночас дистанційне навчання може обмежувати кількість безпосередніх емоційних сигналів, знижувати частоту живого діалогу та ускладнювати формування довіри у групі. О. І. Гуменюк пов’язує розвиток емпатії в таких умовах із потребою цілеспрямованої підтримки студентської комунікації [8].

Емпатія молоді є важливою для професійного становлення, особливо в соціономічних спеціальностях. Майбутні психологи, соціальні працівники, педагоги, медики, менеджери та фахівці сервісної сфери постійно стикаються з потребою розуміти емоційний стан людини, не зводячи її до функції клієнта, учня або пацієнта. У таких сферах емпатія сприяє довірі, точнішому розумінню запиту, попередженню професійної черствості. Водночас вона має

поєднуватися з навичками саморегуляції, оскільки допомагальна діяльність передбачає регулярний контакт із напруженими переживаннями інших людей [13; 21; 22; 41].

Для аналізу емпатії у молодіжному середовищі доцільно виділити її структурні складові та описати, які психологічні функції вони виконують (табл. 1.2). Це дає змогу перейти від загального визначення емпатії до її конкретних проявів у навчальній, дружній, професійній і романтичній взаємодії.

Таблиця 1.2 – Структурні складові емпатії та їх прояви у міжособистісній взаємодії молоді

Складова емпатії	Психологічний зміст	Типові прояви у молоді	Можливі труднощі
Емоційна	Здатність співпереживати, відгукуватися на емоційний стан іншого.	Підтримка друга, співчуття, переживання радості або смутку разом з іншою людиною.	Особистий дистрес, емоційне виснаження, надмірне переймання чужими проблемами.
Когнітивна	Розуміння позиції іншої людини, причин її поведінки та переживань.	Уміння пояснити реакцію співрозмовника, врахувати його досвід і потреби.	Помилкові інтерпретації, проєкція власного досвіду, поспішні оцінки.
Рефлексивна	Усвідомлення власних емоційних реакцій у процесі взаємодії.	Здатність відстежити власне напруження, відокремити власні почуття від почуттів іншого.	Змішування власних і чужих переживань, складність утримання особистісних меж.
Комунікативна	Перетворення емпатійного розуміння на форму підтримувального спілкування.	Активне слухання, уточнення, делікатність, вибір доречного тону.	Формальна підтримка, уникнення розмови, невдала порада.
Ціннісна	Визнання гідності іншої людини та значущості її переживань.	Повага до меж, небайдужість, відповідальність у близьких контактах.	Егоцентризм, байдужість, маніпулятивне використання чутливості іншого.

Джерело: складено за матеріалами праць [10; 12; 23; 29; 32; 41; 50; 51]

Структурний аналіз показує, що емпатія не обмежується співпереживанням. Її зрілість визначається здатністю людини поєднувати емоційний відгук, розуміння ситуації, рефлексію власної участі,

комунікативну дію та ціннісне ставлення до іншого. У молоді ці складові можуть розвиватися нерівномірно: наприклад, людина може бути чутливою до чужого болю, але мати труднощі з вербалізацією підтримки; або добре розуміти мотиви інших, але уникати емоційного зближення. Через це оцінювання емпатії потребує уваги до різних проявів, а не тільки до загального рівня. У міжособистісній взаємодії молоді емпатія допомагає підтримувати баланс між автономією та близькістю. Здатність розуміти іншу людину не означає відмову від власної позиції. Навпаки, зріла емпатія передбачає одночасне визнання переживань партнера і збереження власних меж. Це особливо важливо для дружніх і романтичних стосунків, де надмірне пристосування може перетворюватися на залежність, а дефіцит емоційного відгуку – на відчуження. Отже, емпатія пов'язана з якістю особистісної зрілості та культурою спілкування [23, 29].

Отже, емпатія як психологічний феномен охоплює емоційне, когнітивне, рефлексивне, комунікативне та ціннісне наповнення. У молодому віці вона розвивається через різні сфери соціального досвіду й визначає якість міжособистісних контактів. Її сформованість пов'язана з умінням розуміти іншу людину, підтримувати діалог, не втрачати особистісних меж і будувати відповідальну взаємодію. Це створює підстави для подальшого розгляду стилів прив'язаності, оскільки досвід близьких стосунків впливає на готовність людини до емоційної відкритості та довіри.

1.2. Стилі прив'язаності у психології та їхній вплив на емоційно-особистісний розвиток молоді

Поняття прив'язаності посідає важливе місце у психології розвитку, психології особистості, сімейній психології та дослідженнях близьких стосунків. Воно описує емоційний зв'язок, у межах якого людина переживає потребу в надійності, підтримці, захисті та доступності значущого іншого. Спочатку теорія прив'язаності пояснювала стосунки дитини з дорослим, який

забезпечує турботу, однак згодом її положення були поширені на юнацький і дорослий вік, зокрема на дружбу, романтичні взаємини, психотерапевтичний контакт і професійну взаємодію [1; 3; 14]. Прив'язаність не можна ототожнювати з будь-якою емоційною залежністю. Йдеться про внутрішню модель стосунків, яка формується на основі досвіду доступності, чуйності або непередбачуваності значущих людей. Якщо близька людина сприймається як надійна і здатна реагувати на потреби, у суб'єкта зростає відчуття безпеки. Якщо досвід взаємодії був суперечливим, холодним або тривожним, можуть закріплюватися очікування відкидання, контролю, недовіри чи необхідності приховувати потребу у близькості [1; 3; 47].

У психологічній літературі прив'язаність розглядається як особистісна характеристика, що впливає на сприймання себе та інших людей. С. М. Галушко підкреслює, що термін «прив'язаність» має описовий і діагностичний зміст, бо через нього можна пояснювати стійкі способи реагування у близьких стосунках [3]. Для молоді це особливо важливо, оскільки в період юності й ранньої дорослості людина активно переосмислює сімейний досвід, формує автономію, створює дружні й романтичні зв'язки, обирає способи емоційної самопрезентації.

Теорія прив'язаності ґрунтується на уявленні про внутрішні робочі моделі. Вони містять очікування щодо того, чи можна довіряти іншому, чи буде підтримка доступною, чи має особа право на турботу, чи близькість є безпечною. У молодому віці ці моделі можуть активізуватися в ситуаціях емоційної невизначеності: конфлікту з партнером, розлуки, критики, конкуренції, зміни групи, переходу до самостійного життя. Внутрішня модель не визначає поведінку механічно, але створює звичний спосіб інтерпретації стосунків [6; 7; 45].

Класичним для дослідження дорослої прив'язаності є виділення безпечного, тривожного, уникаючого та дезорганізованого стилів. У моделі К. Бартолом'ю і Л. Горовіца стилі описуються через поєднання образу себе й образу іншого: позитивного або негативного [54]. Безпечний стиль

спирається на позитивне уявлення про себе та інших, тривожний – на сумнів у власній цінності за потреби сильного підтвердження від партнера, уникаючий – на дистанціювання від близькості, дезорганізований – на суперечливе поєднання потреби в близькості та страху перед нею.

Безпечна прив'язаність пов'язана з довірою до близьких людей, здатністю просити про підтримку та приймати її без переживання приниження. Молодь із таким стилем зазвичай легше поєднує автономію і близькість, відкритіше обговорює потреби, краще переносить тимчасову дистанцію, конструктивніше реагує на конфлікти. Вона не потребує постійного підтвердження власної цінності, але й не заперечує значущості емоційного зв'язку. Безпечний стиль створює сприятливі передумови для розвитку довіри, самоповаги, емоційної регуляції та відповідальності у стосунках [37; 47].

Тривожний стиль прив'язаності характеризується підвищеною потребою у підтвердженні любові, уваги й прийняття. У молоді він може проявлятися через страх бути залишеним, чутливість до пауз у спілкуванні, ревнощі, схильність тлумачити нейтральну поведінку партнера як ознаку охолодження. Такі особи часто прагнуть близькості, але переживають її нестабільно, бо внутрішньо сумніваються у власній достатності. У міжособистісних контактах це може спричиняти напруження, надмірні вимоги до партнера або потребу в постійному емоційному підтвердженні [24; 43; 47].

Уникаючий стиль пов'язаний із тенденцією зменшувати значущість близькості, обмежувати емоційне саморозкриття та покладатися переважно на себе. Для молоді з таким стилем характерним може бути дистанціювання у разі конфлікту, небажання обговорювати вразливі переживання, знецінення потреби в підтримці, орієнтація на самоконтроль. Уникання не означає відсутності потреби у взаєминах, а радше відображає захисний спосіб поводження з ризиком відкидання або поглинання. Такий стиль може ускладнювати побудову близьких стосунків, бо партнер часто сприймає

дистанцію як байдужість [14; 24; 46]. Дезорганізований або тривожно-уникаючий стиль поєднує прагнення до близькості та страх перед нею. У молодому віці це може виявлятися через непослідовність: людина шукає контакту, але після його наближення відступає; потребує підтримки, але не довіряє їй; прагне взаємин, але очікує болю або контролю. Такий стиль часто пов'язується з досвідом непередбачуваних, емоційно небезпечних або травматичних стосунків. Він може підсилювати труднощі саморегуляції, стабільності самооцінки та вибору меж у близьких контактах [1; 25; 47].

Для теоретичного аналізу доцільно узагальнити основні стилі прив'язаності та їх психологічні маркери (табл. 1.3). Порівняння допомагає пояснити, чому молоді люди по-різному переживають близькість, реагують на конфлікти, просять про підтримку або уникають емоційної залежності.

Таблиця 1.3 – Психологічні характеристики стилів прив'язаності у молоді

Стиль прив'язаності	Образ себе	Образ іншого	Типові прояви у стосунках молоді
Безпечний	Переважно позитивний: людина визнає власну цінність і право на підтримку.	Переважно позитивний: інші сприймаються як доступні та здатні до турботи.	Довіра, відкритість, здатність просити допомогу, конструктивне обговорення конфліктів.
Тривожний	Суперечливий або негативний: цінність себе потребує підтвердження ззовні.	Інші сприймаються як значущі, але непередбачувані або недостатньо доступні.	Страх відкидання, ревнощі, потреба у частому підтвердженні близькості.
Уникаючий	Переважно позитивний або захисно підсилений: акцент на самодостатності.	Інші сприймаються як потенційно надмірно вимогливі або ненадійні.	Дистанціювання, стриманість, небажання говорити про вразливість, уникнення залежності.
Дезорганізований	Нестійкий: поєднання потреби у прийнятті та сумнівів у власній безпеці.	Інші сприймаються як бажані й водночас небезпечні або непередбачувані.	Непослідовність у близькості, страх контакту, різкі переходи між наближенням і віддаленням.

Джерело: складено за матеріалами праць [1; 14; 24; 25; 43; 47; 54]

Стилі прив’язаності впливають на емоційну регуляцію. Безпечна прив’язаність підтримує здатність звертатися по допомогу і водночас зберігати самостійність. Тривожна прив’язаність може підсилювати емоційну реактивність, схильність до катастрофізації та залежність від зовнішнього заспокоєння. Уникаюча прив’язаність часто пов’язана з пригніченням емоцій, відмовою від обговорення переживань, демонстративною самодостатністю. Дезорганізована прив’язаність може проявлятися через нестійкі реакції, коли людина то шукає підтримки, то різко відмовляється від неї [25; 46; 47].

Особливе значення прив’язаність має для романтичних стосунків молоді. Дослідження І. І. Семків та О.-М. С. Вонс показує, що особи з різним типом прив’язаності по-різному переживають близькість, довіру, ревнощі й емоційну доступність партнера [43]. З. Крижановська та К. Бабак також звертають увагу на роль типу прив’язаності у сприйманні близьких взаємин чоловіків і жінок [24]. Це означає, що романтичні стосунки молоді є не тільки сферою почуттів, а й простором актуалізації внутрішніх моделей безпеки або небезпеки близькості.

Прив’язаність також пов’язана з автономією. На перший погляд автономія може видаватися протилежною близькості, проте в психології розвитку ці явища не є взаємовиключними. Безпечна прив’язаність дає людині можливість відокремлюватися без переживання втрати зв’язку. Уникаючий стиль може маскуватися під автономію, але нерідко базується на страху залежності. Тривожний стиль ускладнює автономізацію, бо віддалення сприймається як загроза близькості. Г. В. Чайка, аналізуючи особистісну автономію та прив’язаність, підкреслює значущість балансу між самостійністю і зв’язком з іншими [46].

У професійному становленні молоді стиль прив’язаності може впливати на здатність приймати наставництво, працювати в команді, реагувати на критику, будувати довірливу комунікацію з клієнтами або колегами. Безпечний стиль підтримує відкритість до зворотного зв’язку, тривожний може посилювати страх помилки, уникаючий – опір допомозі,

дезорганізований – суперечливі реакції на авторитет. У психотерапевтичному процесі стиль прив'язаності також впливає на формування робочого альянсу, що підтверджується дослідженням М. І. Гречаника [5].

Вплив стилів прив'язаності на емоційно-особистісний розвиток молоді можна конкретизувати через кілька сфер: самооцінку, регуляцію емоцій, близькі взаємини, автономію та поведінку в конфлікті (табл. 1.4). Саме ці сфери найчастіше демонструють, як внутрішня модель стосунків переходить у повсякденну поведінку.

Таблиця 1.4 – Вплив стилів прив'язаності на емоційно-особистісний розвиток молоді

Сфера розвитку	Безпечний стиль	Тривожний стиль	Уникаючий / дезорганізований стиль
Самооцінка	Відносно стабільне прийняття себе, право на підтримку без втрати самоповаги.	Залежність самооцінки від реакцій партнера або групи.	Зовнішня самодостатність або нестійкий образ себе, складність прийняття вразливості.
Емоційна регуляція	Здатність поєднувати самозаспокоєння і звернення по допомогу.	Підвищена реактивність, страх відкидання, потреба у зовнішньому заспокоєнні.	Пригнічення емоцій, уникнення розмови або різкі коливання між наближенням і віддаленням.
Близькі стосунки	Довіра, відкритість, здатність обговорювати потреби та межі.	Ревнощі, надмірна потреба у підтвердженні, страх втрати контакту.	Дистанціювання, недовіра до підтримки, страх залежності або непослідовність.
Автономія	Самостійність без руйнування емоційного зв'язку.	Складність відокремлення через страх втратити близькість.	Захисна незалежність або коливання між потребою у зв'язку та страхом перед ним.
Конфліктна поведінка	Готовність до діалогу, пошук рішення, збереження поваги.	Емоційне загострення, вимога негайного підтвердження любові чи прийняття.	Відхід від обговорення, заморожування контакту, різка зміна дистанції.

Джерело: складено за матеріалами праць [24; 25; 37; 43; 46; 47; 54]

Зміст таблиці показує, що стиль прив'язаності впливає на широкий спектр особистісних проявів. Найбільш сприятливим для розвитку молоді є безпечний стиль, бо він підтримує довіру до себе та інших. Тривожний стиль робить стосунки емоційно напруженими, оскільки близькість потребує

постійного підтвердження. Уникаючий стиль знижує ризик відкритої залежності, але може обмежувати глибину контакту. Дезорганізований стиль ускладнює передбачуваність поведінки, адже людина може одночасно прагнути підтримки та захищатися від неї.

Важливим аспектом є взаємозв'язок прив'язаності з досвідом сімейної взаємодії. Формування базового відчуття безпеки залежить від чутливості значущих дорослих до потреб дитини, передбачуваності реагування, здатності підтримувати без приниження та контролю. У молодому віці сімейні моделі можуть або відтворюватися, або переосмислюватися. Здобуття автономії, переїзд, навчання, робота, побудова романтичних стосунків відкривають можливість для нового досвіду близькості. Однак без рефлексії попередні очікування часто залишаються малопомітними й керують поведінкою автоматично.

Отже, стилі прив'язаності мають значний вплив на емоційно-особистісний розвиток молоді. Вони визначають очікування щодо підтримки, здатність до довіри, особливості переживання близькості, характер автономії, способи реагування на конфлікт і рівень емоційної відкритості. Безпечна прив'язаність підтримує зрілі стосунки, тоді як тривожний, уникаючий і дезорганізований стилі можуть створювати труднощі у саморегуляції та взаємодії. Перехід до аналізу зв'язку прив'язаності з емпатією дозволяє глибше пояснити, чому досвід близьких стосунків пов'язаний зі здатністю розуміти та підтримувати інших людей.

1.3. Взаємозв'язок емпатії та стилів прив'язаності у сучасних психологічних дослідженнях

Емпатія та прив'язаність належать до взаємопов'язаних психологічних явищ, оскільки обидва описують спосіб входження людини у стосунки з іншими. Прив'язаність визначає очікування щодо доступності, безпеки й надійності значущого іншого, тоді як емпатія забезпечує здатність розуміти

та враховувати його переживання. У молодому віці цей зв’язок набуває особливої ваги, бо людина активно формує близькі стосунки, освоює нові соціальні ролі, навчається поєднувати автономію з емоційною відкритістю [12; 17; 47].

Теоретично безпечна прив’язаність створює сприятливе підґрунтя для розвитку емпатії. Якщо людина має досвід того, що її власні емоції були прийняті й зрозумілі, вона частіше здатна сприймати емоції іншого без надмірного страху або захисту. Безпечний зв’язок формує уявлення, що переживання можуть бути виражені, обговорені та витримані у стосунках. Це підтримує готовність чути партнера, помічати його стан і реагувати на нього без потреби негайно захищатися або контролювати [1].

Ненадійні стилі прив’язаності можуть по-різному впливати на емпатію. Тривожна прив’язаність інколи супроводжується високою емоційною чутливістю до стану іншого, але ця чутливість може бути забарвлена страхом відкидання. Людина уважно відстежує реакції партнера, проте її інтерпретації можуть бути спрямовані насамперед на пошук ознак небезпеки для себе. У такому разі емпатія може зміщуватися у бік особистого дистресу, а не спокійного розуміння іншого [24; 43; 47].

Уникаюча прив’язаність, навпаки, може знижувати відкритий прояв емпатії, особливо у ситуаціях, які потребують емоційного зближення. Людина може розуміти стан іншого на когнітивному рівні, але стримувати поведінкову підтримку, бо надмірна близькість сприймається як загроза автономії. У стосунках це може виглядати як холодність, хоча внутрішньо людина може відчувати напруження або невпевненість щодо доречності емоційного включення. Така особливість важлива для аналізу молодіжних романтичних і дружніх взаємин [14; 46; 47].

Зв’язок між емпатією та прив’язаністю пояснюється через механізм емоційної регуляції. Щоб бути емпатійною, людина має витримувати контакт із переживанням іншого, не руйнуючи власну рівновагу. Безпечна прив’язаність підтримує цю здатність, бо емоції не сприймаються як

непереборна загроза. Тривожна прив'язаність може робити чужі емоції надто загрозливими, уникаюча – занадто небажаними, дезорганізована – суперечливими. Тому якість прив'язаності впливає не тільки на рівень емпатії, а й на форму її прояву [12; 46; 50].

Іншим механізмом є менталізація, тобто здатність розуміти психічні стани іншої людини та власні внутрішні процеси. Когнітивні компоненти прив'язаності, описані М. Гречаником і М. Ткалич, пов'язані з уявленнями про себе, іншого та стосунки [6]. Чим більш узгодженими й безпечними є ці уявлення, тим легше молодій людині відокремлювати власні переживання від переживань партнера. Це створює умови для когнітивної емпатії, коли особа не просто реагує емоційно, а розуміє смисл стану іншого.

У романтичних стосунках молоді взаємозв'язок емпатії та прив'язаності проявляється особливо виразно. Емпатія допомагає партнерам розуміти потреби, страхи й очікування одне одного, а стиль прив'язаності визначає, наскільки безпечно вони можуть говорити про ці потреби. За безпечної прив'язаності емпатійне обговорення конфлікту знижує напруження. За тривожної прив'язаності воно може перетворюватися на вимогу негайного підтвердження любові. За уникаючої – на ухилення від емоційної теми. За дезорганізованої – на непослідовне чергування зближення і відсторонення [24; 43].

Основні напрями пояснення зв'язку емпатії та стилів прив'язаності можна представити через теоретичні механізми, які поєднують досвід близькості з готовністю до розуміння іншого (табл. 1.5). Це дозволяє розглядати емпатію як якість, що формується в історії стосунків і підтримується поточним міжособистісним досвідом.

Таблиця 1.5 – Напрями пояснення взаємозв'язку емпатії та стилів прив'язаності

Напрям	Зміст зв'язку	Прояв у молоді	Науковці
Емоційно-регулятивний	Стиль прив'язаності визначає, наскільки людина здатна витримувати чужі переживання без перевантаження.	Безпечний стиль підтримує стабільну емпатію; тривожний може підсилювати особистий дистрес; уникаючий – стримувати прояв підтримки.	Л. Журавльова, Г. В. Чайка, Г. В. Чуйко, Я. В. Чаплак, Т. А. Колтунович

Продовження таблиці 1.5

Напрям	Зміст зв'язку	Прояв у молоді	Науковці
Когнітивний	Внутрішні моделі себе й іншого впливають на інтерпретацію емоцій партнера.	Позитивний образ себе та іншого полегшує прийняття перспективи співрозмовника.	М. Гречаник, М. Ткалич
Комунікативний	Емпатія є засобом підтримки довіри, а стиль прив'язаності визначає готовність до відкритого діалогу.	Безпечні особи частіше обговорюють почуття, уникаючі – зменшують емоційний контакт, тривожні – шукають підтвердження.	З. Крижановська, К. Бабак, І. І. Семків, О.-М. С. Вонс, Г. В. Чайка
Психо-терапевтичний	Тип прив'язаності впливає на робочий альянс, а емпатія фахівця підтримує безпечність контакту.	Молодь із ненадійною прив'язаністю може потребувати більшої передбачуваності й прийняття у допомагальних стосунках.	М. І. Гречаник, З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос, Т. Гурлєва, Л. Гребінь, Н. Журавльова, В. Уркаєв, Н. О. Пилипенко
Адаптаційний	Емпатія та безпечна прив'язаність разом підтримують соціальну адаптацію й стресостійкість.	Підвищується здатність звертатися по допомогу, підтримувати зв'язки та конструктивно реагувати на зміни.	І. В. Іванюк, Г. П. Лазос, В. В. Малушка, Л. О. Ніколаєв, С. Р. Скляренко

Джерело: складено за матеріалами праць [5; 6; 7; 12; 16; 18; 24; 25; 34; 37; 43; 45; 46; 47; 50].

У дослідженнях майбутніх психологів емпатія часто розглядається як професійна якість, однак її зв'язок зі стилем прив'язаності має вагоме значення для особистісної готовності до допомагальної діяльності. Фахівець із вираженою тривожною прив'язаністю може надмірно прагнути бути корисним і важко витримувати незадоволення клієнта. За уникаючої прив'язаності можлива інтелектуалізація переживань клієнта і недостатня емоційна присутність. Безпечніша прив'язаність полегшує поєднання співпереживання, професійної дистанції та стійкого контакту [5; 21; 32; 51]. Важливим аспектом є співвідношення емпатії з особистісними межами. Безпечна прив'язаність допомагає молодій людині бути відкритою до переживань іншого, але не розчинятися в них. Тривожна прив'язаність може зменшувати межі, бо людина намагається зберегти близькість через надмірне пристосування. Уникаюча прив'язаність може робити межі занадто

жорсткими, обмежуючи доступність підтримки. Дезорганізована – нестійкими, коли межі різко змінюються залежно від страху або потреби у близькості. Це має значення для профілактики емоційного виснаження та співзалежних тенденцій [44; 46; 47].

Взаємозв'язок емпатії та прив'язаності також проявляється у стресових ситуаціях. Під час напруження людина частіше звертається до звичних моделей: шукає підтримки, уникає контакту, надмірно контролює партнера або коливається між цими реакціями. Емпатія в таких умовах може знижувати конфліктність, якщо людина здатна побачити переживання іншого, а не тільки власну загрозу. Проте за ненадійної прив'язаності стрес може звужувати здатність до емпатійного розуміння, бо увага концентрується на власній безпеці [16; 25; 34].

У психологічній літературі зв'язок емпатії та стилів прив'язаності пояснюється через особливості емоційної регуляції, досвід близьких взаємин і сформовані внутрішні моделі себе та іншої людини. Безпечна прив'язаність створює сприятливі умови для відкритого емоційного контакту, довіри, прийняття переживань співрозмовника та готовності до підтримки. За тривожного стилю прив'язаності емпатійна реакція може поєднуватися з підвищеним особистим напруженням, страхом втрати контакту й потребою в підтвердженні значущості. Уникаючий стиль частіше пов'язується зі стримуванням емоційної залученості, дистанціюванням і меншою готовністю відкрито реагувати на переживання іншої людини. З позицій теорії прив'язаності емпатія молоді залежить не тільки від здатності розуміти емоції інших, а й від того, наскільки безпечним сприймається сам міжособистісний контакт. Якщо стосунки переживаються як надійні, молода людина легше розпізнає емоційні сигнали, приймає перспективу іншого та не уникає підтримувальної взаємодії. Якщо досвід близькості супроводжується тривогою або недовірою, емпатія може мати нестійкий характер: від надмірного емоційного залучення до уникнення переживань співрозмовника. Саме тому емпатію та прив'язаність доцільно розглядати як взаємопов'язані характеристики емоційно-особистісного розвитку молоді [17; 32].

Важливо окреслити, які зв’язки можуть очікуватися між різними стилями прив’язаності та проявами емпатії (табл. 1.6). Це допомагає сформувати дослідницькі припущення, визначити показники для аналізу та уникнути спрощеного трактування емпатії як однозначно високої або низької характеристики.

Таблиця 1.6 – Можливі зв’язки між стилями прив’язаності та проявами емпатії у молоді

Стиль прив’язаності	Очікуваний зв’язок з емоційною емпатією	Очікуваний зв’язок з когнітивною емпатією	Психологічне пояснення
Безпечний	Стабільна здатність до співпереживання без надмірного особистого дистресу.	Вища здатність приймати перспективу іншого та розуміти його потреби.	Емоційна безпека дозволяє бути відкритим до переживань партнера й зберігати власні межі.
Тривожний	Може бути підвищена чутливість до стану іншого, але з ризиком особистого дистресу.	Інтерпретації можуть зміщуватися у бік страху відкидання.	Увага до партнера часто поєднується з пошуком підтвердження власної значущості.
Уникаючий	Відкритий емоційний відгук може бути стриманим або прихованим.	Когнітивне розуміння можливе, але не завжди переходить у підтримувальну поведінку.	Близькість сприймається як ризик залежності, тому емоційний контакт обмежується.
Дезорганізований	Емоційна реакція може бути нестійкою: від сильного включення до різкого відступу.	Розуміння іншого ускладнюється страхом, недовірою та непослідовними очікуваннями.	Потреба у близькості конфліктує зі страхом небезпеки у стосунках.

Джерело: складено за матеріалами праць [1; 12; 24; 25; 43; 46; 47; 50; 54]

Очікувані зв’язки не слід тлумачити як жорсткі правила. Вони описують імовірні тенденції, які можуть уточнюватися залежно від досвіду людини, рівня рефлексії, характеру стосунків і соціального середовища. Безпечна прив’язаність не гарантує ідеальної емпатії, але створює кращі умови для її зрілого прояву. Тривожна прив’язаність не обов’язково означає низьку емпатію, однак може підсилювати її дистресовий характер. Уникаюча не виключає розуміння іншого, але може обмежувати теплу поведінкову

відповідь. Дезорганізована робить емпатійний контакт менш передбачуваним. Взаємозв’язок емпатії та стилів прив’язаності має значення для психологічної профілактики. Якщо у молодої людини висока емпатійна чутливість поєднується з тривожною прив’язаністю, доцільно розвивати саморегуляцію, межі та самотурботу. Якщо емпатія стримується уникаючою прив’язаністю, важливо працювати з безпечним саморозкриттям і довірою. Якщо спостерігається непослідовність, увагу слід приділяти стабілізації контакту та передбачуваності стосунків. Такі напрями мають значення для студентського консультування, психологічної освіти та програм розвитку соціально-емоційних навичок [12, 25].

Отже, сучасні психологічні дослідження дають підстави розглядати емпатію і стилі прив’язаності як взаємопов’язані характеристики молоді. Прив’язаність визначає очікування щодо безпеки близькості, а емпатія забезпечує здатність розуміти та підтримувати іншого у взаємодії. Найбільш сприятливим є поєднання безпечної прив’язаності, емоційної чутливості, когнітивного розуміння та збереження особистісних меж. Ненадійні стилі можуть змінювати форму емпатії, роблячи її тривожною, стриманою або нестійкою. Це створює підстави для емпіричного вивчення зазначеного зв’язку у молодіжній вибірці.

У першому розділі розкрито теоретичні основи дослідження емпатії та стилів прив’язаності у молоді. Емпатію визначено як складне психологічне утворення, що поєднує емоційний відгук, когнітивне розуміння іншої людини, рефлексію власної участі у взаємодії, комунікативну підтримку та ціннісне ставлення до переживань партнера. У молодому віці емпатія має особливе значення, оскільки цей період пов’язаний із розширенням соціальних контактів, розвитком дружніх і романтичних взаємин, професійним самовизначенням та формуванням відповідального ставлення до інших людей.

Встановлено, що емпатія у міжособистісній взаємодії молоді виконує кілька важливих функцій. Вона сприяє взаєморозумінню, зниженню

напруження у конфліктах, підтримці довіри, розвитку моральної відповідальності, груповій згуртованості та соціальній адаптації. Водночас зріла емпатія не зводиться до сильної емоційної реакції. Її психологічна зрілість визначається здатністю поєднувати співпереживання з особистісними межами, саморегуляцією та точним розумінням стану іншої людини. Надмірна емоційна включеність без рефлексії може призводити до особистого дистресу, тоді як когнітивне розуміння без теплого ставлення може сприйматися як байдужість.

Розглянуто стилі прив'язаності як відносно стійкі способи переживання близькості, довіри, підтримки та автономії. Безпечний стиль пов'язаний із позитивним образом себе й іншого, готовністю до відкритого діалогу та здатністю просити про допомогу. Тривожний стиль характеризується страхом відкидання і потребою в постійному підтвердженні близькості. Уникаючий стиль виявляється через дистанціювання, стримування вразливості та знецінення потреби у підтримці. Дезорганізований стиль поєднує прагнення до близькості зі страхом перед нею, що ускладнює передбачуваність поведінки у стосунках.

З'ясовано, що стилі прив'язаності впливають на емоційно-особистісний розвиток молоді через самооцінку, емоційну регуляцію, характер близьких взаємин, автономію та поведінку в конфлікті. Безпечна прив'язаність підтримує здатність поєднувати самостійність і близькість, тоді як ненадійні стилі можуть ускладнювати стабільність самооцінки, прийняття підтримки, відкрите обговорення переживань і конструктивне вирішення напружених ситуацій. При цьому стиль прив'язаності не є незмінною характеристикою: новий досвід безпечних стосунків, психологічна допомога та розвиток рефлексії можуть поступово змінювати очікування людини щодо себе й інших.

Обґрунтовано взаємозв'язок емпатії та стилів прив'язаності. Безпечна прив'язаність створює сприятливі умови для стабільної емпатії, оскільки людина здатна витримувати чужі переживання без надмірного страху або

захисного дистанціювання. Тривожна прив’язаність може поєднуватися з високою емоційною чутливістю, але підсилювати особистий дистрес і страх відкидання. Уникаюча прив’язаність може знижувати відкритий прояв підтримки, навіть якщо когнітивне розуміння стану іншого зберігається. Дезорганізована прив’язаність робить емпатійну реакцію нестійкою через внутрішній конфлікт між потребою у близькості та страхом перед нею.

Теоретичний аналіз підтвердив доцільність подальшого емпіричного дослідження зв’язку між емпатією та стилями прив’язаності у молоді. Для такого дослідження важливо оцінювати не тільки загальний рівень емпатії, а й її окремі прояви – емоційну чутливість, когнітивне розуміння, здатність до підтримки, саморегуляцію та збереження меж. Так само потрібно враховувати різні стилі прив’язаності, оскільки кожен із них може по-різному змінювати форму емпатійної взаємодії. Отримані теоретичні положення становлять основу для організації емпіричного етапу дослідження.

РОЗДІЛ 2
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ У МОЛОДІ З РІЗНИМИ СТИЛЯМИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

2.1. Особливості організації емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження прояву емпатії у молоді з різними стилями прив'язаності проводилося послідовно відповідно до поставленої мети та визначених завдань. Організація дослідження охоплювала підготовку до проведення опитування, залучення учасників, визначення порядку проведення психодіагностичного обстеження, перевірку повноти отриманих матеріалів і підготовку результатів до подальшого аналізу.

Після завершення опитування отримані результати були впорядковані, переведені в числові показники та згруповані відповідно до визначених критеріїв. На основі отриманих показників проведено порівняльний аналіз прояву емпатії між групами респондентів із різними стилями прив'язаності та визначено особливості досліджуваних показників.

Під час планування емпіричної роботи окремо визначалися організаційна, діагностична й аналітична частини дослідження. Організаційна частина стосувалася порядку проведення опитування, підготовки матеріалів і пояснення процедури учасникам. Діагностична частина охоплювала безпосереднє отримання первинних відповідей. Аналітична частина була пов'язана з перевіркою, підрахунком і порівнянням отриманих результатів.

Емпірична процедура враховувала особистісний зміст досліджуваних явищ. Запитання, пов'язані з емпатією і прив'язаністю, стосуються емоційних реакцій, досвіду близькості, ставлення до інших людей і власного способу реагування в міжособистісних ситуаціях. Тому організація опитування вимагала спокійної атмосфери, зрозумілого інструктування та самостійного заповнення форм учасниками.

Етапи організації емпіричної роботи відображено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Етапи організації емпіричного дослідження прояву емпатії у молоді з різними стилями прив'язаності

№ з/п	Етап дослідження	Зміст роботи
1	Підготовчий	Уточнення мети емпіричної роботи, визначення послідовності проведення дослідження, підготовка інструкцій для учасників, форм для відповідей і матеріалів для фіксації результатів. На цьому етапі також визначався порядок подальшого опрацювання отриманих матеріалів.
2	Організаційний	Залучення учасників до опитування, пояснення порядку участі, правил самостійного заповнення форм і послідовності виконання завдань. Учасникам надавалася інструкція щодо уважного прочитання тверджень і вибору відповідей відповідно до власного досвіду.
3	Діагностичний	Проведення опитування за єдиною процедурою, фіксація відповідей учасників, перевірка повноти заповнення форм і відсутності пропущених відповідей. Дослідник контролював порядок проходження опитування, але не впливав на зміст відповідей.
4	Аналітичний	Підрахунок показників за використаними методиками, упорядкування отриманих результатів, групування відповідей за визначеними критеріями та підготовка узагальнених матеріалів для порівняльного аналізу.
5	Інтерпретаційний	Зіставлення отриманих показників, пояснення результатів, визначення особливостей прояву емпатії у молоді з різними стилями прив'язаності та формулювання висновків за результатами емпіричної роботи.

Джерело: складено автором

Послідовність етапів дала можливість поєднати підготовку, проведення й опрацювання результатів в одну завершену дослідницьку процедуру. Підготовчий етап був спрямований на уточнення меж емпіричної роботи. На цьому етапі визначався порядок дій дослідника, готувалися матеріали для опитування, формулювалися інструкції для учасників і встановлювався спосіб подальшого впорядкування відповідей. Перед початком опитування учасникам пояснювалася мета емпіричної роботи в узагальненій формі. Вони отримували інструкцію щодо порядку заповнення форм, необхідності уважно читати твердження та відповідати самостійно. Окремо наголошувалося, що відповіді мають відображати особистий досвід учасника, а не очікувану або соціально схвалювану позицію. Організаційною умовою проведення

дослідження був однаковий порядок роботи для всіх учасників. Усі респонденти отримували однакові інструкції, працювали з однаковими формами та виконували завдання в однаковій послідовності. Єдина процедура проведення опитування зменшувала вплив випадкових організаційних чинників на результати дослідження.

Організаційний етап був пов’язаний зі створенням умов для коректного проходження психодіагностичного обстеження. Учасники мали розуміти порядок виконання завдань і самостійно обирати відповіді. Дослідник не коментував зміст тверджень, не підказував варіанти відповідей і не пояснював можливі результати. Такий порядок підтримував самостійність відповідей і зменшував ризик зовнішнього впливу на учасників.

Діагностичний етап охоплював безпосереднє заповнення форм. Під час його проведення дослідник стежив за дотриманням процедури, але не втручався у зміст відповідей. Учасники працювали індивідуально, без обговорення запитань з іншими особами. Це було необхідно, оскільки відповіді мали відображати особисті переживання, досвід взаємодії та індивідуальні особливості реагування. Після завершення опитування матеріали проходили первинну перевірку. Перевірялися повнота відповідей, відсутність пропусків і можливість використання матеріалів у подальшому аналізі. На цьому етапі не формулювалися висновки щодо психологічного змісту результатів. Спочатку перевірялася придатність отриманих матеріалів для подальшого підрахунку та порівняння.

Аналітичний етап передбачав опрацювання отриманих відповідей, підрахунок показників і впорядкування результатів відповідно до визначених критеріїв. Після цього результати порівнювалися між групами респондентів за показниками емпатії та стилями прив’язаності. Порівняння показників стало основою для змістового аналізу емпіричних результатів.

Інтерпретаційний етап був спрямований на пояснення отриманих показників. Кількісні результати потребували змістового розгляду, оскільки самі числові значення не розкривають психологічного змісту досліджуваних

явищ. Після підрахунку й групування результатів увага зосереджувалася на тому, як отримані показники характеризують прояви емпатії у молоді з різними стилями прив’язаності.

Окрему увагу під час проведення дослідження було приділено нейтральності інструктування. Учасникам надавалися тільки пояснення, необхідні для правильного заповнення форм. Зміст окремих тверджень не тлумачився, оскільки додаткові пояснення могли б змінити особисте розуміння запитань. Такий порядок проведення дослідження допомагав зберегти індивідуальний характер відповідей.

Підготовка матеріалів до аналізу охоплювала перевірку відповідей, підрахунок показників і формування узагальнених результатів. Після цього результати використовувалися для визначення частот, відсоткових співвідношень, середніх значень і порівняння між групами. Така послідовність опрацювання давала змогу перейти від окремих відповідей до результатів, придатних для наукового аналізу.

Проведена емпірична робота мала чітку послідовність: підготовка процедури, проведення опитування, перевірка матеріалів, підрахунок показників, порівняння результатів і формулювання висновків. Кожен етап виконував окрему функцію в дослідницькому процесі. Підготовчий етап створював умови для проведення опитування, діагностичний – давав первинний матеріал, аналітичний – переводив відповіді у показники, інтерпретаційний – розкривав їх психологічний зміст.

Планування емпіричної процедури здійснювалося з урахуванням переходу від первинних відповідей до аналітичних висновків. Спочатку визначалися показники, які необхідно отримати після опитування, форма їх фіксації та порядок подальшого опрацювання. Кожен етап мав конкретне призначення: підготовка умов, збір відповідей, перевірка повноти матеріалів, підрахунок результатів, порівняння показників і формулювання висновків.

Для підвищення якості емпіричних матеріалів обмежувався вплив сторонніх чинників на відповіді учасників. Дослідження проводилося за

єдиною інструкцією, без додаткових пояснень змісту окремих тверджень. Учасникам повідомлялося тільки те, що було потрібно для виконання завдань: уважно читати твердження, відповідати самостійно, не пропускати запитання й орієнтуватися на власний досвід. Інструкція не містила оцінних суджень або припущень щодо можливих результатів.

Окремим організаційним завданням була однакова робота з матеріалами після завершення опитування. Отримані відповіді перевірялися за єдиними критеріями: повнота заповнення, відсутність технічних помилок, можливість використання результатів у подальшому аналізі. Після первинної перевірки виконувалися підрахунок показників і групування результатів відповідно до завдань дослідження.

У процесі організації дослідження первинні відповіді та результати їх опрацювання розглядалися окремо. Первинні відповіді виступали вихідним матеріалом, який потребував перевірки й підрахунку. Результати опрацювання використовувалися для порівняльного та змістового аналізу. Спочатку фіксувався фактичний матеріал, потім виконувалося його кількісне опрацювання, після цього проводилося пояснення отриманих результатів.

Завершення емпіричної процедури передбачало узагальнення отриманих показників і підготовку матеріалів для аналізу прояву емпатії у молоді з різними стилями прив’язаності. Організація дослідження дала можливість послідовно пройти всі етапи роботи: від підготовки опитування до інтерпретації результатів. Отримані матеріали стали основою для подальшого аналізу емпіричних показників.

Отже, організація емпіричного дослідження була спрямована на отримання достовірних і порівнюваних результатів. Послідовне виконання підготовчого, організаційного, діагностичного, аналітичного й інтерпретаційного етапів дало можливість упорядкувати дослідницьку роботу та підготувати матеріали для вивчення прояву емпатії у молоді з різними стилями прив’язаності.

2.2. Опис психодіагностичних методик для проведення дослідження

Для проведення емпіричного дослідження прояву емпатії у молоді з різними стилями прив'язаності було використано три психодіагностичні методики. Добір інструментів здійснювався з урахуванням змісту теми роботи, оскільки дослідження передбачало вивчення емпатії як психологічної характеристики та стилю прив'язаності як особливості побудови близьких міжособистісних стосунків. До психодіагностичного комплексу увійшли:

- «Коефіцієнт емпатії» (Empathy Quotient, EQ) С. Барона-Коена;
- «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale, BEES) А. Меграбяна, Н. Епштейна;
- методика «Визначення стилю прив'язаності у дорослих» К. Бартоломью і Л. Горовіц.

Використання кількох методик було потрібне для ширшого вивчення досліджуваного явища. Емпатія має різні прояви, тому її доцільно оцінювати не за одним показником. Методика EQ спрямована на визначення загального рівня емпатійності, зокрема здатності розуміти емоційні стани інших людей і реагувати на них. Шкала BEES більшою мірою зосереджена на емоційному відгуку, тобто здатності переживати почуття іншої людини та емоційно включатися в ситуацію. Методика К. Бартоломью і Л. Горовіц використовувалася для визначення стилю прив'язаності, що дало можливість зіставити показники емпатії з особливостями міжособистісної близькості респондентів.

Першою методикою, використаною в дослідженні, був «Коефіцієнт емпатії» (Empathy Quotient, EQ), розроблений С. Бароном-Коеном і С. Вілрайт. Методика створена для оцінювання індивідуальних відмінностей в емпатії у дорослих осіб. У працях С. Барона-Коена емпатія розглядається як здатність розпізнавати психічний та емоційний стан іншої людини і відповідати на нього відповідною емоційною реакцією [52; 53].

Методика EQ використовується як самозвітний опитувальник. Респондент читає твердження й обирає варіант відповіді, який найбільше відповідає його звичному способу реагування у соціальних і міжособистісних ситуаціях. Методика не передбачає правильних або неправильних відповідей. Її зміст спрямований на вивчення того, як людина оцінює власну здатність помічати емоції інших, розуміти їхню поведінку, орієнтуватися в соціальних ситуаціях і виявляти емоційний відгук. Класичний варіант EQ містить 60 тверджень. Із них 40 тверджень стосуються емпатії, а 20 є контрольними. Контрольні твердження не входять до підрахунку загального бала емпатії. Вони використовуються для того, щоб знизити очевидність мети опитування та зробити відповіді респондентів більш природними. Основні твердження методики стосуються різних аспектів емпатійності: розуміння почуттів інших людей, здатності помічати зміни в емоційному стані співрозмовника, уміння враховувати переживання інших у власній поведінці, готовності до підтримки та чутливості до міжособистісних сигналів [52; 53].

Відповіді в методиці EQ подаються за чотирма варіантами: «повністю погоджуюся», «скоріше погоджуюся», «скоріше не погоджуюся», «повністю не погоджуюся». Підрахунок здійснюється лише за емпатійними твердженнями. За відповідь, яка виразно свідчить про емпатійну спрямованість, нараховується 2 бали. За помірно виражену емпатійну відповідь нараховується 1 бал. Відповіді, які не відображають емпатійної спрямованості, оцінюються в 0 балів. Частина тверджень має пряме спрямування, частина – зворотне, тому під час підрахунку враховується зміст кожного твердження [52; 53].

Максимальний результат за методикою EQ становить 80 балів, мінімальний – 0 балів. Вищий бал означає більш виражену емпатійність. Низькі показники можуть свідчити про труднощі у розумінні емоційних станів інших людей, нижчу чутливість до переживань співрозмовника або меншу схильність враховувати почуття інших у міжособистісній взаємодії. Середні показники відображають достатню здатність до емпатійного

реагування, хоча вона може проявлятися вибірково залежно від ситуації. Високі показники характеризують виражену здатність до розуміння інших людей, емоційної чутливості та реагування на переживання співрозмовника.

У дослідженнях С. Барона-Коена та С. Вілрайт зазначалося, що особи з розладами аутистичного спектра в середньому набирали нижчі бали за EQ, тоді як представники контрольної групи мали вищі показники. У класичному дослідженні автори вказували, що значна частина осіб із синдромом Аспергера або високофункціональним аутизмом мала результат 30 балів і нижче. Через це в багатьох описах методики результат 30 балів і нижче розглядається як дуже низький показник емпатії, однак у кваліфікаційній роботі такий результат не слід автоматично тлумачити як клінічний показник. Методика використовується не для постановки діагнозу, а для порівняння рівня емпатійності між групами респондентів [52; 53].

Для інтерпретації результатів у межах емпіричного дослідження доцільно використовувати рівневий підхід. Низький рівень емпатії може визначатися за результатами, що наближаються до нижньої частини шкали. Середній рівень відповідає помірно вираженим показникам, коли респондент здатний до емпатійного реагування, але не завжди демонструє високу чутливість до стану іншої людини. Високий рівень характеризує респондентів, у яких виражені уважність до емоцій, здатність розуміти переживання інших і схильність до підтримки. За потреби результати можуть групуватися за трьома рівнями: низький, середній і високий [52; 53].

Особливістю методики EQ є те, що вона поєднує когнітивний і емоційний аспекти емпатії. У твердженнях відображено не тільки здатність співпереживати, а й уміння помічати соціальні сигнали, розуміти наміри інших людей, оцінювати ситуацію з позиції співрозмовника. Завдяки цьому методика придатна для вивчення емпатії як складної психологічної якості, пов’язаної із соціальним розумінням і міжособистісною взаємодією [52; 53].

У межах цього дослідження методика EQ використовувалася для визначення загального показника емпатії респондентів. Отримані бали

підраховувалися за ключем методики, після чого результати впорядковувалися за рівнями. Надалі ці показники порівнювалися з результатами визначення стилю прив’язаності. Це дало можливість встановити, як загальний рівень емпатії проявляється у респондентів із різними особливостями близьких міжособистісних стосунків.

Другою методикою, використаною в дослідженні, була «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale, BEES), розроблена А. Меграбяном. Методика спрямована на вивчення емоційної емпатії, тобто здатності людини емоційно відгукуватися на переживання інших осіб. На відміну від методик, які оцінюють ширше соціальне розуміння або когнітивне прийняття перспективи іншої людини, BEES зосереджена саме на емоційному компоненті емпатії [55; 56].

Шкала BEES розглядає емпатію як здатність переживати емоційний стан іншої людини, відчувати співпереживання, емоційно реагувати на радість, сум, біль або напруження інших. Її зміст пов’язаний із вивченням того, наскільки респондент чутливий до емоційних ситуацій, чи схильний він перейматися переживаннями інших людей, чи може внутрішньо відгукуватися на емоційні події, які безпосередньо не стосуються його самого. Методика BEES є самозвітною шкалою. Респондент оцінює ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням. Класичний варіант шкали складається з 30 пунктів. Із них 15 сформульовано у прямому напрямі, а 15 – у зворотному. Таке поєднання формулювань зменшує ризик автоматичного погодження з усіма твердженнями та допомагає отримати точніші результати. Прямі твердження описують схильність до співпереживання, емоційної чутливості, внутрішнього відгуку на стани інших людей. Зворотні твердження відображають нижчу емоційну залученість, стриманість або байдужість до переживань інших осіб [55; 56].

У класичному форматі BEES відповіді оцінюються за шкалою від –4 до +4. Значення –4 означає дуже сильну незгоду з твердженням, а +4 – дуже сильну згоду. Під час підрахунку зворотні твердження перераховуються у

протилежному напрямі. Після цього всі оцінки підсумовуються. Вищий загальний бал свідчить про вищий рівень емоційної емпатії. Нижчий бал вказує на слабший емоційний відгук, меншу схильність до співпереживання або більшу дистанційованість від емоційних станів інших людей [56].

Оскільки шкала BEES оцінює саме емоційний відгук, її результати не слід ототожнювати з усією емпатією. Людина може добре розуміти стан іншого на когнітивному рівні, але не завжди мати виражену емоційну залученість. І навпаки, високий емоційний відгук може поєднуватися з труднощами у раціональному аналізі ситуації або надмірним емоційним напруженням. Саме тому BEES у цьому дослідженні застосовувалася разом із EQ, оскільки ці методики доповнюють одна одну.

Результати за шкалою BEES можуть інтерпретуватися за рівнями. Низький рівень емоційного відгуку характеризує респондентів, які рідше емоційно включаються в переживання інших людей, можуть зберігати значну дистанцію в емоційних ситуаціях або не завжди помічати емоційний стан співрозмовника. Середній рівень свідчить про достатню здатність до емоційного реагування, яка може посилюватися або послаблюватися залежно від близькості стосунків, ситуації та особистої значущості події. Високий рівень емоційного відгуку вказує на виражену чутливість до переживань інших, здатність до співпереживання та емоційного залучення [56].

Перевагою BEES є спрямованість на емоційний аспект емпатії. Методика дозволяє оцінити не тільки те, чи розуміє людина стан іншого, а й те, наскільки вона емоційно відгукується на нього. Для теми дослідження це має значення, оскільки стиль прив’язаності пов’язаний із досвідом близькості, довіри, емоційної відкритості та реагування на потреби інших людей. Через це показники емоційного відгуку можуть допомогти точніше описати відмінності між респондентами.

У цьому дослідженні BEES використовувалася для визначення рівня емоційного відгуку молоді. Після заповнення шкали відповіді респондентів опрацьовувалися відповідно до ключа методики, з урахуванням прямих і

зворотних тверджень. Після підрахунку загального бала результати групувалися за рівнями емоційної емпатії. Отримані показники порівнювалися з результатами інших методик, що дозволяло оцінити не тільки загальний рівень емпатійності, а й вираженість її емоційного компонента [56].

Третьою методикою була методика «Визначення стилю прив'язаності у дорослих» К. Бартоломью і Л. Горовіц. Вона ґрунтується на чотирикатегоріальній моделі дорослої прив'язаності, запропонованій авторами у праці «Attachment styles among young adults: A test of a four-category model» [54]. Методика використовується для виявлення переважного стилю прив'язаності у близьких міжособистісних стосунках.

К. Бартоломью і Л. Горовіц розглядали стиль прив'язаності як відносно стійкий спосіб сприйняття себе й інших людей у близьких стосунках. В основі їхньої моделі лежить поєднання двох внутрішніх уявлень: моделі себе та моделі іншого. Модель себе пов'язана з відчуттям власної цінності, очікуванням прийняття або відкидання. Модель іншого відображає уявлення про доступність, надійність і підтримку з боку близьких людей. Поєднання цих двох вимірів утворює чотири стилі дорослої прив'язаності [54].

Методика складається з описів чотирьох стилів прив'язаності. Респондент читає кожен опис і визначає, наскільки він відповідає його звичному способу побудови близьких стосунків. У класичному варіанті людина спочатку обирає один опис, який найбільше її характеризує, а потім може оцінити ступінь відповідності кожного опису за шкалою. Такий формат дозволяє отримати як категоріальний, так і кількісний результат. Категоріальний результат показує переважний стиль прив'язаності, а кількісні оцінки дозволяють побачити вираженість кожного стилю [54].

Перший стиль характеризується комфортом у близьких стосунках, здатністю довіряти іншим, приймати підтримку й підтримувати інших без надмірної залежності. Респонденти з таким стилем зазвичай не сприймають близькість як загрозу і не очікують постійного відкидання. У межах

дослідження цей стиль розглядається як ознака більшої емоційної відкритості у взаємодії. Другий стиль пов’язаний із труднощами довіри та зближення. Людина може прагнути близьких стосунків, але водночас побоюватися залежності, відкидання або емоційної вразливості. У таких респондентів близькість може викликати напруження, а емоційне залучення поєднуватися з обережністю. Це має значення для аналізу емпатії, оскільки емоційна відкритість може бути стриманою навіть за наявності здатності розуміти інших. Третій стиль характеризується сильним прагненням до близькості та підвищеною чутливістю до ставлення інших людей. Людина може потребувати підтвердження власної значущості, хвилюватися через недостатню взаємність або боятися емоційної дистанції. У дослідженні цей стиль важливий тому, що висока увага до емоційних сигналів інших може поєднуватися з внутрішньою тривогою та залежністю від оцінки близьких людей. Четвертий стиль пов’язаний із перевагою незалежності, самодостатності й дистанції у близьких стосунках. Людина може уникати надмірної емоційної залученості, не прагнути залежати від інших і не бажати, щоб інші залежали від неї. У межах дослідження цей стиль дає можливість проаналізувати, як прагнення до емоційної дистанції пов’язане з проявами емпатії та емоційного відгуку [54].

Оцінювання проводиться за 7-бальною шкалою: 1 бал означає, що опис зовсім не відповідає респондентові, 7 балів – що опис повністю відповідає респондентові. Після заповнення визначається найвищий показник серед чотирьох описів. Саме він указує на переважний стиль прив’язаності. Наприклад, якщо найвищу оцінку отримав опис безпечного стилю, респондент належить до групи з переважанням безпечної прив’язаності [54, 226–244].

Перевагою методики RQ є її стислість і зрозумілий порядок проведення. Вона не потребує великої кількості тверджень, оскільки побудована на чотирьох узагальнених описах способів переживання близькості, довіри, залежності та емоційної дистанції. У цьому дослідженні

методика застосовувалася для розподілу респондентів за переважним стилем прив'язаності та подальшого порівняння показників емпатії між групами.

Отже, використаний психодіагностичний комплекс охоплював три взаємопов'язані напрями: загальний рівень емпатії, емоційний відгук і стиль прив'язаності. Методика EQ дала змогу визначити загальну вираженість емпатійності, шкала BEES – оцінити емоційний компонент емпатії, а методика К. Бартоломью і Л. Горовіц – встановити переважний стиль прив'язаності у дорослих.

2.3. Характеристика вибірки та етичні засади проведення дослідження

Емпіричне дослідження прояву емпатії у молоді з різними стилями прив'язаності проводилося на вибірці, до якої увійшли 60 осіб молодого віку. Добір респондентів здійснювався з урахуванням теми дослідження, оскільки вивчення емпатії та прив'язаності потребує залучення осіб, які мають достатній досвід міжособистісної взаємодії, здатні усвідомлено оцінювати власні емоційні реакції, характер близьких стосунків, особливості сприйняття інших людей та власний спосіб реагування в ситуаціях спілкування.

Вибірка формувалася серед представників молоді, які погодилися взяти участь в опитуванні та заповнили всі запропоновані форми. Участь у дослідженні передбачала самостійне ознайомлення з інструкціями, надання відповідей на твердження психодіагностичних методик і подальше використання результатів в узагальненому вигляді.

До вибірки увійшли респонденти віком від 18 до 25 років. Саме цей віковий період є доцільним для дослідження емпатії та стилів прив'язаності, оскільки молоді люди активно вибудовують дружні, романтичні, навчальні та професійні контакти, мають досвід емоційної близькості, підтримки, довіри, дистанціювання й переживання міжособистісних труднощів. У цей період зростає значення самостійного вибору стосунків, відповідальності за

комунікацію, емоційної відкритості та здатності враховувати стан іншої людини.

За віком вибірка мала нерівномірний розподіл (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2 – Розподіл респондентів за віком

Вікова група	Кількість осіб	Частка, %
18–19 років	12	20,0
20–21 рік	22	36,7
22–23 роки	17	28,3
24–25 років	9	15,0
Разом	60	100,0

Джерело: складено автором

Найбільшу частку становили респонденти віком 20–21 рік. Це пояснюється тим, що саме в цьому віці молоді люди часто поєднують навчальну активність, спілкування в різних соціальних групах, формування близьких стосунків і поступове набуття більшої особистісної самостійності. Меншу частку становили респонденти віком 24–25 років, оскільки вони частіше вже перебувають у стабільнішому навчальному або професійному середовищі й менш активно долучаються до масових студентських опитувань.

Віковий розподіл респондентів свідчить про переважання учасників середнього діапазону молодого віку. Респонденти 20–21 року становлять 36,7% вибірки, а респонденти 22–23 років – 28,3%. Разом ці дві групи охоплюють 65,0% усіх учасників дослідження. Це створює достатню основу для вивчення емпатії та стилів прив’язаності саме в період активного розвитку міжособистісної взаємодії, коли молоді люди вже мають досвід близьких стосунків, але продовжують формувати власні способи емоційного реагування. Група респондентів 18–19 років становить 20,0% вибірки. Її включення є доцільним, оскільки цей вік пов’язаний із переходом до більш самостійної соціальної позиції, розширенням кола спілкування, адаптацією до нових навчальних або життєвих умов. Респонденти 24–25 років становлять 15,0% вибірки. Їхня участь дозволяє врахувати досвід молодих

людей, які частіше мають стабільніші стосунки, більше самостійності в прийнятті рішень і виразніший досвід відповідальності за власну поведінку в комунікації.

За статтю вибірка була нерівномірною (табл. 2.3).

Таблиця 2.3 – Розподіл респондентів за статтю

Стать	Кількість осіб	Частка, %
Жінки	42	70,0
Чоловіки	18	30,0
Разом	60	100,0

Джерело: складено автором

У дослідженні взяли участь 42 жінки та 18 чоловіків. Переважання жінок у вибірці може бути пов’язане з більшою готовністю брати участь в опитуваннях психологічного спрямування, а також із вищою зацікавленістю темами емоційного реагування, міжособистісних стосунків і психологічної саморефлексії. У вибірці переважають жінки, їхня частка становить 70,0%. Чоловіки становлять 30,0% учасників. Такий розподіл є нерівномірним, але прийнятним для емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічних особливостей молоді. Переважання жінок варто враховувати під час інтерпретації результатів, оскільки в психологічних дослідженнях емпатії показники емоційної чутливості та готовності до вербалізації переживань можуть відрізнятися залежно від статі. Водночас отримані дані дозволяють проаналізувати прояви емпатії в загальній групі молоді та порівняти їх із показниками прив’язаності.

Для повнішої характеристики вибірки було враховано соціально-демографічні ознаки респондентів (табл. 2.4). До них належали освітній статус, зайнятість, місце проживання та сімейний стан. Вивчення емпатії та прив’язаності пов’язане з міжособистісним досвідом, тому соціально-демографічні характеристики мають значення для опису умов, у яких формуються комунікативні та емоційні особливості молоді.

Таблиця 2.4 – Соціально-демографічна характеристика вибірки

Соціально-демографічна ознака	Група респондентів	Кількість осіб	Частка, %
Освітній статус	Студенти бакалаврату	31	51,7
	Студенти магістратури	14	23,3
	Особи, які не навчаються, але працюють	9	15,0
	Особи, які тимчасово не працюють і не навчаються	6	10,0
	Разом	60	100,0
Зайнятість	Лише навчаються	28	46,7
	Навчаються і працюють	17	28,3
	Лише працюють	9	15,0
	Тимчасово не працюють	6	10,0
	Разом	60	100,0
Місце проживання	Місто	43	71,7
	Селище / село	17	28,3
	Разом	60	100,0
Сімейний стан	Не перебувають у шлюбі	52	86,7
	Перебувають у шлюбі	3	5,0
	Перебувають у тривалих партнерських стосунках	5	8,3
	Разом	60	100,0

Джерело: складено автором

За освітнім статусом більшість респондентів були студентами закладів вищої освіти. Частина учасників поєднувала навчання з роботою, що відображає поширену для молоді ситуацію поєднання освітньої та професійної активності. До вибірки увійшли респонденти, які перебували в різних соціальних умовах: навчалися, працювали або поєднували ці види діяльності. Це дозволило охопити молодь із різним досвідом щоденної комунікації, взаємодії з ровесниками, викладачами, колегами, близькими людьми.

Соціально-демографічна характеристика вибірки показує, що найбільшу частку становлять студенти бакалаврату – 31 особа, або 51,7%. Студенти магістратури становлять 23,3%. Разом студенти охоплюють 75,0% вибірки. Це відповідає віковим межам дослідження, оскільки більшість респондентів перебуває в періоді активного навчання, професійного самовизначення та розширення соціальних контактів. Особи, які не

навчаються, але працюють, становлять 15,0%, а тимчасово не працюють і не навчаються – 10,0%.

За зайнятістю найбільша частина респондентів лише навчається – 28 осіб, або 46,7%. Ще 17 осіб, або 28,3%, поєднують навчання з роботою. Це свідчить про різний рівень соціальної включеності учасників. Молоді люди, які лише навчаються, мають значний досвід взаємодії в освітньому середовищі. Респонденти, які поєднують навчання і роботу, взаємодіють у ширшому колі соціальних ролей, оскільки одночасно включені в навчальні, професійні та особисті контакти. Особи, які лише працюють, становлять 15,0%, а тимчасово не працюють – 10,0%.

За місцем проживання переважають респонденти з міста – 43 особи, або 71,7%. Учасники із селищ і сіл становлять 28,3%. Міське середовище зазвичай передбачає ширше коло соціальних контактів, більшу кількість ситуацій взаємодії та частіші зміни комунікативного середовища. Водночас участь респондентів із селищ і сіл розширює характеристику вибірки, оскільки дозволяє врахувати молодь із різним соціальним досвідом.

За сімейним станом більшість респондентів не перебуває у шлюбі – 52 особи, або 86,7%. Три особи перебувають у шлюбі, що становить 5,0%. П’ять респондентів зазначили наявність тривалих партнерських стосунків, їхня частка становить 8,3%. Такий розподіл відповідає віковим межам вибірки. Для більшості учасників характерною є активна побудова близьких стосунків без офіційного сімейного статусу. Це має значення для теми дослідження, оскільки досвід довіри, близькості, емоційної підтримки та дистанції може формуватися не тільки в шлюбі, а й у дружніх, романтичних і партнерських взаєминах.

Участь у дослідженні брали респонденти, які мали досвід регулярного спілкування з іншими людьми в навчальному, професійному або особистому середовищі. Це має значення, оскільки емпатія проявляється не відокремлено, а в ситуаціях взаємодії. Здатність зрозуміти переживання іншої людини, підтримати її, відчути емоційний стан співрозмовника або

зберегти дистанцію формується через реальний досвід спілкування. Стиль прив'язаності також пов'язаний із тим, як людина переживає близькість, довіру, потребу в підтримці та залежність від інших.

Окремою частиною організації емпіричного дослідження було дотримання етичних засад. Психологічне дослідження, спрямоване на вивчення емпатії та стилів прив'язаності, стосується особистісного досвіду учасників, тому його проведення вимагало уважного ставлення до способу залучення респондентів, пояснення мети опитування, форми подання запитань і подальшого використання результатів.

Перед початком опитування учасники отримували пояснення щодо мети дослідження в узагальненій формі. Їм повідомлялося, що дослідження спрямоване на вивчення особливостей емоційного реагування та міжособистісних стосунків у молоді. Формулювання пояснення не містило оцінних суджень і не створювало очікування певного результату. Це було потрібно для того, щоб респонденти відповідали самостійно, орієнтуючись на власний досвід, а не на припущення щодо бажаних відповідей.

Участь у дослідженні мала добровільний характер. Респондентам не нав'язувалася участь в опитуванні, а заповнення методик здійснювалося після ознайомлення з порядком роботи. Добровільність участі є важливою умовою психологічного дослідження, оскільки примус або тиск можуть вплинути на якість відповідей. Людина, яка бере участь без зовнішнього примусу, має більше підстав відповідати уважно й відверто.

Під час проведення дослідження враховувався принцип конфіденційності. Результати опитування використовувалися в узагальненому вигляді, без зазначення персональних даних учасників. У дослідницькому тексті аналізувалися групові показники, відсоткові співвідношення, рівні прояву емпатії та розподіл за стилями прив'язаності. Окремі відповіді респондентів не розкривалися й не використовувалися для персональної оцінки учасників.

Принцип анонімності був пов’язаний із тим, що дослідження стосувалося особистісних характеристик. Емпатія, емоційний відгук і прив’язаність можуть бути чутливими для респондентів, оскільки вони відображають особливості стосунків, довіри, близькості та реагування на інших людей. Анонімний формат участі зменшував напруження під час заповнення форм і сприяв більш уважному ставленню до відповідей. Дослідник дотримувався нейтральної позиції під час опитування. Учасникам не надавалися підказки щодо змісту відповідей, не пояснювалося, який результат може вважатися бажаним, не коментувалися окремі твердження. Респондент отримував тільки інструкцію щодо порядку заповнення. Нейтральність дослідника мала значення для збереження самостійності відповідей і зменшення впливу зовнішніх оцінок.

Окрему увагу приділено недопущенню оцінювального ставлення до результатів. Показники емпатії та стилі прив’язаності не розглядалися як ознака «кращої» або «гіршої» особистості. Вони використовувалися як емпіричні показники, що допомагають описати особливості емоційного реагування та побудови близьких стосунків. Це особливо важливо в роботі з молоддю, оскільки оцінювальні висновки можуть створювати хибне уявлення про результати психологічного дослідження.

Після завершення опитування результати використовувалися тільки для наукового аналізу. У роботі не ставилося завдання індивідуального психологічного діагностування респондентів або формування персональних висновків щодо їхніх особистісних якостей. Аналіз здійснювався на рівні групових показників, що відповідало меті дослідження та зберігало коректність роботи з отриманими матеріалами.

Отже, вибірку емпіричного дослідження становили 60 осіб молодого віку, серед яких переважали респонденти 20–23 років, жінки, студенти закладів вищої освіти та мешканці міста. Соціально-демографічний склад вибірки відповідав меті дослідження, оскільки охоплював молодь із досвідом навчальної, професійної та особистої взаємодії. Дотримання етичних засад

проведення дослідження сприяло коректному залученню учасників, збереженню анонімності відповідей і використанню отриманих результатів у науковому аналізі.

Таким чином, у другому розділі визначено порядок проведення емпіричного дослідження прояву емпатії у молоді з різними стилями прив'язаності, обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію та наведено характеристику вибірки. Організація дослідження передбачала послідовне виконання підготовчого, організаційного, діагностичного, аналітичного та інтерпретаційного етапів. Для всіх учасників були створені однакові умови проходження опитування, використано єдині інструкції та однаковий порядок виконання завдань. Дотримання єдиної процедури проведення дослідження сприяло отриманню повних емпіричних матеріалів, придатних для подальшого кількісного й якісного аналізу. Організація роботи відповідала поставленій меті дослідження та дала можливість перейти від збору первинних даних до їх наукового опрацювання.

Для вивчення досліджуваної проблеми використано три психодіагностичні методики, кожна з яких спрямована на оцінювання окремих психологічних характеристик. Методика «Коефіцієнт емпатії» (EQ) дала можливість визначити загальний рівень емпатії респондентів, «Шкала емоційного відгуку» (BEES) – оцінити вираженість емоційного компонента емпатії, а методика К. Бартоломью і Л. Горовіц – встановити переважний стиль прив'язаності. Комплексне використання цих методик забезпечує всебічне вивчення досліджуваного явища, оскільки дозволяє оцінити як загальний рівень емпатії, так і особливості емоційного реагування, а також зіставити отримані показники з характером прив'язаності. Використаний психодіагностичний комплекс повністю відповідає меті та завданням дослідження й створює достатню основу для подальшого аналізу взаємозв'язку між досліджуваними психологічними характеристиками.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці із 60 осіб молодого віку, до складу якої увійшли респонденти з різними соціально-демографічними

характеристиками. Більшість учасників становили особи віком 20–23 роки, жінки, студенти закладів вищої освіти та мешканці міста. Вибірка охоплює молодь із різним досвідом навчальної, професійної та міжособистісної взаємодії, що є важливим для дослідження емпатії та стилів прив’язаності. Проведення емпіричної роботи здійснювалося з дотриманням принципів добровільності участі, анонімності, конфіденційності та нейтральності процедури опитування. Сукупність організаційних умов, використаних психодіагностичних методик і сформованої вибірки створює достатні передумови для достовірного аналізу особливостей прояву емпатії у молоді з різними стилями прив’язаності, результати якого наведено в наступному розділі.

РОЗДІЛ 3
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЇ У МОЛОДІ З РІЗНИМИ СТИЛЯМИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Емпіричне дослідження особливостей емпатії у молоді з різними стилями прив'язаності проведено на вибірці з 60 осіб віком від 18 до 25 років. Для дослідження використано три психодіагностичні методики: «Визначення стилю прив'язаності у дорослих» К. Бартоломью і Л. Горовіца, «Коефіцієнт емпатії» (Empathy Quotient, EQ) С. Барона-Коена та «Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale, BEES) А. Меграбяна і Н. Епштейна. Перша методика дала змогу визначити переважаючий стиль прив'язаності, друга – оцінити вираженість емпатійної здатності, третя – охарактеризувати емоційний відгук на переживання інших людей.

Аналіз результатів здійснювався послідовно: спочатку визначався розподіл респондентів за стилями прив'язаності, далі розглядалися показники емпатії та емоційного відгуку в кожній сформованій групі. Це дозволило порівняти результати респондентів із надійним, тривожним, уникаючим і тривожно-уникаючим стилями прив'язаності.

Першим етапом стало визначення стилю прив'язаності у кожного респондента. Отриманий розподіл представлено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1 – Результати методики «Визначення стилю прив'язаності у дорослих» К. Бартоломью і Л. Горовіца

Стиль прив'язаності	Кількість респондентів, осіб	Частка, %
Надійний	16	26,7
Тривожний	17	28,3
Уникаючий	13	21,7
Тривожно-уникаючий	14	23,3
Разом	60	100,0

Джерело: складено автором на основі проведеного дослідження

Найбільшою є група з тривожним стилем – 17 осіб, або 28,3 % вибірки. Надійний стиль виявлено у 16 респондентів, що становить 26,7 %. Тривожно-уникаючий стиль мають 14 осіб, або 23,3 %, а уникаючий – 13 осіб, або 21,7 %. Різниця між найбільшою та найменшою групами становить чотири особи, тому кількісне співвідношення стилів можна вважати відносно рівномірним. Кожна група охоплює щонайменше п’яту частину вибірки, що дозволяє перейти до їх окремого порівняння. Найбільша кількість респондентів із тривожним стилем свідчить про поширеність у вибірці моделі взаємин, за якої особливого значення набувають близькість, емоційна доступність партнера та його реакції. Для таких осіб зміни у поведінці значущої людини можуть привертати підвищену увагу. Це створює передумови для більш активного відстеження емоційних сигналів у міжособистісній взаємодії.

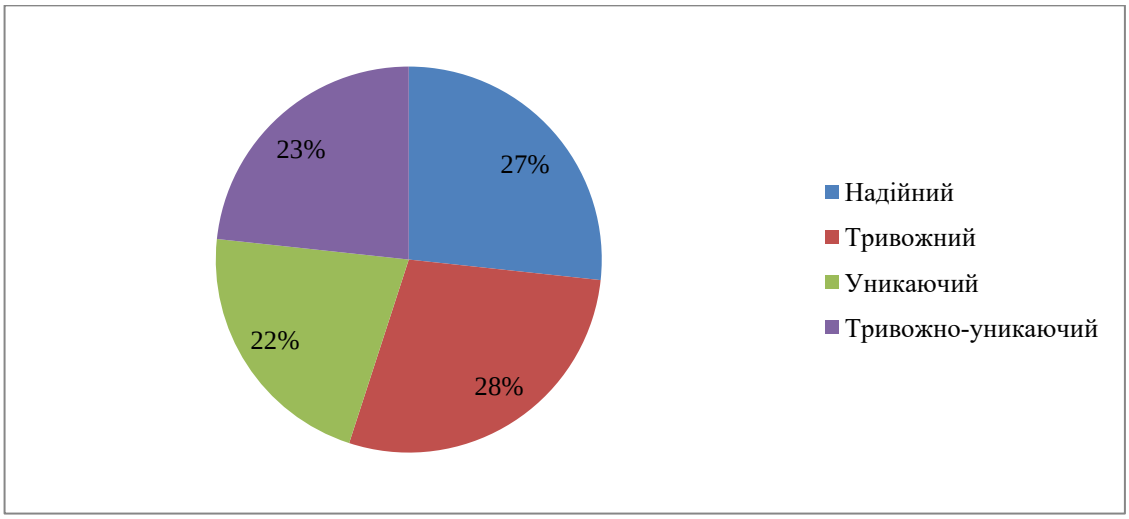


Рисунок 3.1 – Результати методики «Визначення стилю прив’язаності у дорослих» К. Бартоломью і Л. Горовіца

Джерело: складено автором на основі проведеного дослідження

Надійний стиль представлений майже такою самою кількістю респондентів – 16 осіб. Для нього характерне відносно стабільне ставлення до близькості та можливість підтримувати емоційний контакт без постійного страху відторгнення або потреби дистанціюватися. Наявність цієї групи дає змогу визначити, наскільки показники емпатії відрізняються за умов більш стабільної організації близьких стосунків. Уникаючий і тривожно-уникаючий

стилі разом представлені 27 респондентами, або 45,0 % вибірки. За уникаючого стилю переважає тенденція до дистанціювання та збереження автономності, тоді як тривожно-уникаючий поєднує прагнення до близькості з труднощами її підтримання. Тому порівняння цих двох груп дає можливість відокремити вплив різних способів регулювання емоційної близькості на прояви емпатії.

Отже, методика К. Бартоломью і Л. Горовіца дозволила сформувати чотири групи респондентів, чисельність яких є достатньо близькою. Це створює основу для подальшого аналізу того, як особливості прив'язаності співвідносяться з емпатійною здатністю та емоційним відгуком.

Наступним етапом було визначення загальної вираженості емпатії за методикою С. Барона-Коена. Середні показники EQ у сформованих групах наведено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2 – Результати методики «Коефіцієнт емпатії» (EQ) С. Барона-Коена у респондентів із різними стилями прив'язаності

Стиль прив'язаності	Кількість респондентів, осіб	Середнє значення EQ, балів	Медіана, балів	Стандартне відхилення, балів
Надійний	16	57,3	58	7,4
Тривожний	17	48,7	49	7,9
Уникаючий	13	45,2	46	8,1
Тривожно-уникаючий	14	40,1	41	8,0
Вибірка	60	48,2	49	9,0

Джерело: складено автором на основі проведеного дослідження

У таблиці 3.2 представлено результати методики «Коефіцієнт емпатії» С. Барона-Коена. Найвище середнє значення EQ отримано у групі з надійним стилем – 57,3 бала. Тривожна група має середній показник 48,7 бала, уникаюча – 45,2, а тривожно-уникаюча – 40,1 бала. Різниця між найвищим і найнижчим результатами становить 17,2 бала. Показник тривожно-уникаючої групи є приблизно на 30,0 % нижчим за результат надійної групи. Відставання уникаючої групи від надійної становить 12,1 бала, а тривожної – 8,6 бала.

Найвищий показник у групі з надійним стилем свідчить про більш виражену здатність враховувати емоційні стани інших людей. За надійної прив’язаності близькість не пов’язана постійно з очікуванням відторгнення або необхідністю зберігати дистанцію. Це може полегшувати зосередження на переживаннях співрозмовника та відповідне реагування на них. Медіана цієї групи становить 58 балів і майже збігається із середнім значенням. Стандартне відхилення 7,4 бала свідчить про наявність індивідуальних відмінностей, але результати залишаються відносно близькими до центрального показника.

У групі з тривожним стилем середнє значення EQ дорівнює 48,7 бала та практично відповідає середньому показнику всієї вибірки. Це може бути пов’язано з підвищеною увагою до реакцій значущої людини. Коли стабільність близьких стосунків має високу суб’єктивну значущість, емоційний стан партнера може відстежуватися уважніше. Водночас така чутливість не обов’язково означає емоційну стабільність. Увага до переживань іншого може поєднуватися з переживанням власної невпевненості у стосунках. Тому тривожна група займає проміжне положення: її показник вищий за результати двох уникаючих стилів, але нижчий за надійний. За уникаючого стилю середній EQ становить 45,2 бала. Нижче значення може бути пов’язане з обмеженням емоційного залучення у взаємодію. Людина може розуміти стан іншої особи, але не вважати необхідним активно включатися в її переживання. Орієнтація на автономність може зменшувати частоту та інтенсивність емоційного реагування.

Найнижчий результат отримано у тривожно-уникаючій групі – 40,1 бала. Різниця з уникаючим стилем становить 5,1 бала. Поєднання потреби в близькості з труднощами її підтримання може створювати суперечливу основу для емоційної взаємодії. У ситуаціях напруження увага людини може бути більше спрямована на власні переживання та оцінку безпеки стосунків, ніж на стан іншої особи.

Показники медіани близькі до середніх значень у всіх групах: 58, 49, 46 та 41 бал відповідно. Це свідчить про відносну відповідність центральних тенденцій. Стандартне відхилення коливається від 7,4 до 8,1 бала, тому результати представників однієї групи не є однаковими. Порівняння груп демонструє послідовне зниження EQ від надійного до тривожно-уникаючого стилю. Водночас зниження не є рівномірним. Найбільший розрив припадає на надійний і тривожний стилі – 8,6 бала, а найменший – на тривожний та уникаючий, між якими різниця становить 3,5 бала.

Отже, результати EQ свідчать про найвищу вираженість емпатійної здатності у групі з надійним стилем і найнижчу – у групі з тривожно-уникаючим. Уникаючий стиль займає нижчу позицію порівняно з тривожним, що може бути пов’язано з меншою орієнтацією на емоційний контакт.

Для доповнення характеристики емпатії було проаналізовано емоційний відгук за методикою А. Меграбяна та Н. Епштейна. Результати наведено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3 – Результати методики «Шкала емоційного відгуку» (BEES) А. Меграбяна та Н. Епштейна у респондентів із різними стилями прив’язаності

Стиль прив’язаності	Кількість респондентів, осіб	Середнє значення BEES, балів	Медіана, балів	Стандартне відхилення, балів
Надійний	16	44,1	45	6,8
Тривожний	17	39,3	40	6,5
Уникаючий	13	33,7	34	7,1
Тривожно-уникаючий	14	30,4	31	6,9
Вибірка	60	37,3	38	7,8

Джерело: складено автором на основі проведеного дослідження

У таблиці 3.3 наведено результати методики BEES, яка характеризує емоційний відгук на переживання інших людей. Найвище середнє значення зафіксовано у групі з надійним стилем – 44,1 бала. У тривожній групі показник становить 39,3 бала, в уникаючій – 33,7, у тривожно-уникаючій –

30,4 бала. Різниця між крайніми групами становить 13,7 бала. Порівняно з надійним стилем показник BEES у тривожної групи нижчий на 4,8 бала, в уникаючої – на 10,4, а у тривожно-уникаючої – на 13,7 бала.

Найвищий результат надійної групи свідчить про більшу вираженість безпосереднього емоційного реагування на переживання інших людей. Стабільніше ставлення до близькості може створювати умови для відкритої емоційної взаємодії без постійної потреби контролювати власну безпеку у стосунках. У тривожній групі BEES становить 39,3 бала. Результат на 5,6 бала вищий за показник уникаючої групи. Підвищена значущість близьких стосунків може посилювати емоційну реакцію на стан партнера. Особливо це може проявлятися тоді, коли переживання іншої людини сприймаються як сигнал про характер і стабільність взаємин.

Водночас емоційний відгук за тривожного стилю може супроводжуватися власною напругою. Реакція на стан партнера може бути посиленою через особисту зацікавленість у збереженні контакту. Тому відносно високий результат BEES не слід трактувати як однозначну ознаку емоційної зрілості. В уникаючій групі середній показник BEES становить 33,7 бала. Порівняно з надійною групою він нижчий на 10,4 бала. Це може свідчити про меншу інтенсивність емоційного залучення до переживань інших людей. Прагнення підтримувати дистанцію у близьких взаєминах може позначатися на готовності емоційно включатися в стан іншого.

Тривожно-уникаюча група має найнижчий показник – 30,4 бала. Її результат на 3,3 бала нижчий за уникаючу групу та на 8,9 бала – за тривожну. Отже, поєднання тривожності та уникнення супроводжується найбільшим зниженням емоційного відгуку у вибірці. Медіанні значення BEES залишаються близькими до середніх: 45, 40, 34 та 31 бал відповідно. Стандартне відхилення коливається від 6,5 до 7,1 бала, що свідчить про наявність індивідуальних відмінностей при збереженні групових тенденцій.

За результатами двох методик видно, що надійний стиль посідає перше місце, а тривожно-уникаючий – останнє. Відмінності між проміжними

групами мають різний характер. За EQ тривожна група перевищує уникаючу на 3,5 бала, тоді як за BEES ця різниця становить 5,6 бала. Отже, емоційний відгук сильніше розрізняє ці два стилі. Порівняння середніх значень EQ і BEES також показує, що показник EQ у всіх групах є вищим. Це пояснюється різним змістом методик: EQ характеризує ширшу емпатійну здатність, тоді як BEES зосереджується на емоційному реагуванні. Тому здатність розуміти емоційний стан іншого не обов'язково супроводжується такою самою інтенсивністю власного переживання. Для надійної групи різниця між EQ і BEES становить 13,2 бала. У тривожній групі – 9,4, в уникаючій – 11,5, у тривожно-уникаючій – 9,7 бала. Отже, співвідношення двох характеристик змінюється залежно від стилю прив'язаності.

Отримані результати дозволяють детальніше охарактеризувати кожну групу. У респондентів із надійним стилем поєднуються найвищі показники загальної емпатійної здатності та емоційного відгуку. Це свідчить про більш виражену готовність враховувати переживання іншої людини та емоційно реагувати на них.

Тривожний стиль характеризується показниками, близькими до середніх по вибірці. Така група демонструє достатню емпатійну чутливість, яка може бути пов'язана з високою значущістю близьких стосунків та увагою до емоційних сигналів партнера. Для уникаючого стилю характерне зниження обох показників. При цьому BEES зменшується сильніше, ніж EQ у порівнянні з тривожною групою. Це може свідчити про меншу готовність до емоційного включення, навіть за збереження здатності розуміти стан іншої людини. Тривожно-уникаючий стиль характеризується найнижчими результатами за двома методиками. Така картина може бути пов'язана з внутрішньою суперечністю близьких взаємин: потреба в контакті поєднується з прагненням дистанціюватися. У складних міжособистісних ситуаціях це може ускладнювати стабільне співпереживання.

Варто враховувати, що наявність певного стилю прив'язаності не означає однакового рівня емпатії у всіх представників групи. Значення стандартного відхилення та внутрішній розподіл результатів свідчать про

індивідуальну варіативність. Тому отримані дані характеризують тенденції груп, а не фіксовану психологічну характеристику кожної людини. У віці від 18 до 25 років ці особливості можуть мати практичний прояв у дружніх та партнерських взаєминах, де виникає потреба розпізнавати емоційні стани іншої людини, підтримувати її, реагувати на конфлікти та регулювати емоційну дистанцію. Різний стиль прив'язаності може визначати, наскільки комфортно молода людина почувається в ситуаціях емоційної близькості та як саме реагує на переживання партнера.

Найбільш сприятливе співвідношення показників у вибірці спостерігається за надійного стилю. Тут високий EQ поєднується з найвищим BEES. Тривожний стиль має дещо нижчі результати, але залишається вище уникаючого та тривожно-уникаючого. За уникаючого стилю знижується передусім емоційний компонент, тоді як тривожно-уникаючий характеризується зниженням обох показників.

Таким чином, результати трьох методик дають змогу простежити послідовну картину: у вибірці найвищі показники емпатії та емоційного відгуку характерні для респондентів із надійним стилем прив'язаності, проміжні – для тривожного та уникаючого стилів, а найнижчі – для тривожно-уникаючого. Найбільші відмінності спостерігаються між надійною та тривожно-уникаючою групами. Отже, аналіз результатів свідчить про відмінності у прояві емпатії у молоді з різними стилями прив'язаності. Для подальшої перевірки отриманих групових відмінностей необхідним є статистичний аналіз, що дозволить визначити значущість встановлених показників і характер взаємозв'язків між досліджуваними характеристиками.

3.2. Оцінка взаємозв'язку стилів прив'язаності та показників емпатії

Для поглиблення результатів дослідження проведено кореляційний аналіз взаємозв'язку між стилями прив'язаності та показниками емпатії.

Кореляційні результати розраховано на основі наведених вище показників за методиками визначення стилю прив'язаності, Empathy Quotient (EQ) та Balanced Emotional Empathy Scale (BEES). Для оцінювання напряму та сили взаємозв'язків використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

У кореляційному аналізі стилі прив'язаності впорядковано за рівнем психологічної безпеки – від надійного до тривожно-уникаючого. Отримані результати наведено в табл. 3.4.

Таблиця 3.4 – Результати кореляційного аналізу досліджуваних показників

Показники	ρ Спірмена	p	Напрям зв'язку	Сила зв'язку
Стиль прив'язаності – EQ	0,62	<0,001	Прямий	Помірно сильний
Стиль прив'язаності – BEES	0,69	<0,001	Прямий	Помірно сильний
EQ – BEES	0,75	<0,001	Прямий	Сильний

Джерело: розраховано автором

Отримані коефіцієнти мають додатне значення, що вказує на однаковий напрям зміни показників. У разі переходу від менш безпечних до більш безпечних характеристик прив'язаності спостерігається тенденція до підвищення рівня емпатії. Водночас найбільша сила зв'язку встановлена між двома емпатійними показниками – EQ та BEES.

Коефіцієнт ρ=0,62 характеризує помірно сильний прямий зв'язок між стилем прив'язаності та EQ. Отже, відмінності у стилях прив'язаності супроводжуються відмінностями у рівні емпатійних характеристик, які оцінює методика EQ. Статистична значущість p<0,001 вказує на те, що отриманий зв'язок є статистично значущим. Дещо вищим є коефіцієнт між стилем прив'язаності та BEES – ρ=0,69. Різниця між двома коефіцієнтами становить 0,07. Отже, показник емоційної емпатії має трохи тісніший зв'язок із характеристиками прив'язаності, ніж загальний показник EQ. При цьому напрям залежності за двома методиками однаковий. Найвищий коефіцієнт – ρ=0,75 – отримано між EQ та BEES. Значення свідчить про сильний прямий зв'язок між двома показниками емпатії. Високі значення одного показника

супроводжуються тенденцією до високих значень іншого. Отже, результати двох методик узгоджуються між собою. Виявлена кореляція між EQ та BEES має значення для подальшої інтерпретації результатів. EQ та BEES не є однаковими інструментами, однак обидві методики стосуються емпатійної сфери. Високий коефіцієнт між ними підтверджує, що різні характеристики емпатії у досліджуваній вибірці мають спільну тенденцію зміни.

Водночас кореляційний зв'язок між стилем прив'язаності та емпатією є дещо слабшим. Це означає, що стиль прив'язаності пов'язаний із рівнем емпатійних характеристик, але не може розглядатися як єдина характеристика, що визначає їх рівень. На емпатію можуть впливати інші психологічні та соціальні чинники, які в межах цього дослідження окремо не оцінювалися.

Для уточнення характеру міжгрупових відмінностей проведено порівняння величини різниці між середніми показниками EQ. Розраховані стандартизовані значення дають змогу оцінити не тільки абсолютну різницю між групами, а й її величину з урахуванням варіативності результатів.

Таблиця 3.5 – Величина відмінностей між групами за показником EQ

Порівняння	Різниця середніх значень	d
Надійний – тривожний	8,6	1,13
Надійний – уникаючий	12,1	1,51
Надійний – тривожно-уникаючий	17,2	2,20
Тривожний – уникаючий	3,5	0,45
Тривожний – тривожно-уникаючий	8,6	1,09
Уникаючий – тривожно-уникаючий	5,1	0,62

Джерело: розраховано автором

Найбільша різниця за EQ спостерігається між надійним та тривожно-уникаючим стилями. Середні значення відрізняються на 17,2 бала, а стандартизована величина різниці становить d=2,20. Це вказує на дуже виражене розмежування двох груп за рівнем емпатійності.

Порівняння надійного та уникаючого стилів також демонструє значну різницю – 12,1 бала при d=1,51. Між надійним і тривожним стилями різниця

становить 8,6 бала, а d=1,13. Отже, надійний стиль найбільше відрізняється від груп із нижчими показниками EQ. Інша картина спостерігається при порівнянні тривожного та уникаючого стилів. Різниця між середніми значеннями становить 3,5 бала, а d=0,45. Це найменша стандартизована відмінність за EQ. Отже, ці дві групи мають найбільш близькі результати серед чотирьох стилів. Між тривожним і тривожно-уникаючим стилями різниця становить 8,6 бала, а d=1,09. У цьому випадку розбіжність є значною. Між уникаючим та тривожно-уникаючим стилями різниця становить 5,1 бала при d=0,62, що відповідає помірній величині відмінності.

Таким чином, найбільш виражене розмежування за EQ спостерігається між крайніми стилями – надійним і тривожно-уникаючим. Найближчими за результатами є тривожний та уникаючий стилі. Це відповідає послідовності середніх показників, однак показує, що відстань між окремими групами є неоднаковою.

Аналогічний розрахунок проведено для показника BEES (табл. 3.6).

Таблиця 3.6 – Величина відмінностей між групами за показником BEES

Порівняння	Різниця середніх значень	d
Надійний – тривожний	4,8	0,73
Надійний – уникаючий	10,4	1,47
Надійний – тривожно-уникаючий	13,7	2,02
Тривожний – уникаючий	5,6	0,82
Тривожний – тривожно-уникаючий	8,9	1,33
Уникаючий – тривожно-уникаючий	3,3	0,47

Джерело: розраховано автором

Результати за BEES значною мірою повторюють структуру відмінностей, встановлену за EQ. Найбільша різниця спостерігається між надійним та тривожно-уникаючим стилями – 13,7 бала. Стандартизована величина різниці становить d=2,02, що свідчить про значне розмежування груп за емоційною емпатією. Між надійним та уникаючим стилями різниця становить 10,4 бала, а d=1,47. Між надійним і тривожним стилями – 4,8 бала

при d=0,73. Отже, надійний стиль має вищі результати BEES у порівнянні з кожною з інших груп.

Для тривожного та уникаючого стилів різниця становить 5,6 бала, а d=0,82. Порівняно з EQ ця відмінність є більшою. Це може свідчити про те, що розбіжність між двома стилями виразніше проявляється саме в емоційній складовій емпатії. Між тривожним та тривожно-уникаючим стилями різниця становить 8,9 бала, а d=1,33. Між уникаючим і тривожно-уникаючим стилями різниця є найменшою – 3,3 бала при d=0,47.

Для оцінювання однорідності результатів у межах окремих груп розраховано коефіцієнт варіації (табл. 3.7).

Таблиця 3.7 – Коефіцієнт варіації показників емпатії за стилями прив'язаності, %

Стиль прив'язаності	EQ	BEES
Надійний	12,9	15,4
Тривожний	16,2	16,5
Уникаючий	17,9	21,1
Тривожно-уникаючий	20,0	22,7

Джерело: розраховано автором

Найменший коефіцієнт варіації за EQ отримано для надійного стилю – 12,9%. За BEES він також має найнижче значення – 15,4%. Отже, учасники цієї групи мають більш близькі між собою результати. Для тривожного стилю коефіцієнти становлять 16,2% за EQ та 16,5% за BEES. Показники уникаючого стилю характеризуються більшою варіативністю – 17,9% та 21,1%. Найвищі значення спостерігаються для тривожно-уникаючого стилю – 20,0% за EQ та 22,7% за BEES. Збільшення коефіцієнта варіації в групах із нижчими середніми показниками означає, що результати учасників усередині цих груп є менш однорідними. Особливо це стосується тривожно-уникаючого стилю. Тому низьке середнє значення EQ або BEES у цій групі не означає однаково низьких результатів усіх її представників.

Найбільша відносна варіативність BEES порівняно з EQ спостерігається в групах з уникаючим і тривожно-уникаючим стилями. Для

уникаючого стилю різниця становить 3,2 відсоткового пункта, для тривожно-уникаючого – 2,7 відсоткового пункта. Це вказує на більшу неоднорідність емоційної емпатії в цих групах.

Для надійного та тривожного стилів показники варіації за двома методиками відрізняються незначно. Отже, результати EQ та BEES у цих групах мають близький рівень відносної однорідності.

Додатково проведено стандартизацію показників EQ і BEES відносно середніх значень усієї вибірки. Це дає змогу зіставити результати двох методик, які мають різні шкали вимірювання.

Таблиця 3.8 – Інтегрований стандартизований показник емпатії за стилями прив'язаності

Стиль прив'язаності	EQ, z	BEES, z	Інтегрований показник
Надійний	1,01	0,87	0,94
Тривожний	0,06	0,26	0,16
Уникаючий	–0,33	–0,46	–0,40
Тривожно-уникаючий	–0,90	–0,88	–0,89

Джерело: розраховано автором

За інтегрованим показником найвище значення має група з надійним стилем – 0,94. Це означає, що її середній рівень за двома емпатійними показниками перебуває вище середнього рівня вибірки. Тривожний стиль має інтегрований показник 0,16, тобто його результат близький до середнього рівня. Уникаючий стиль характеризується значенням –0,40, а тривожно-уникаючий – –0,89. Отже, зі зниженням рівня психологічної безпеки прив'язаності спостерігається послідовне зниження узагальненої оцінки емпатійних характеристик.

Різниця між надійним і тривожно-уникаючим стилями за інтегрованим показником становить 1,83 стандартного відхилення. Найбільший розрив спостерігається саме між цими двома групами. Тривожний стиль займає проміжне положення, а уникаючий зміщується в бік нижчих значень. Важливо, що стандартизовані показники за EQ та BEES мають близькі

значення в межах кожної групи. Для надійного стилю вони становлять 1,01 та 0,87, для тривожного – 0,06 та 0,26, для уникаючого – –0,33 та –0,46, для тривожно-уникаючого – –0,90 та –0,88. Це підтверджує узгодженість двох методик. Найбільша близькість між результатами двох методик спостерігається у групі з тривожно-уникаючим стилем. Різниця між z-показниками становить лише 0,02. Для уникаючого стилю різниця дорівнює 0,13, для надійного – 0,14, для тривожного – 0,20. Отже, загальна тенденція за EQ та BEES практично збігається. Окремо слід розглянути співвідношення тривожного та уникаючого стилів. За EQ їх середні значення відрізняються на 3,5 бала, тоді як за BEES – на 5,6 бала. Отже, емоційна емпатія демонструє дещо більшу різницю між цими групами. Це узгоджується з вищим коефіцієнтом кореляції BEES зі стилем прив'язаності.

Тривожний стиль при цьому не характеризується найнижчими показниками емпатії. Його інтегрований результат близький до середнього рівня вибірки. Це відрізняє його від уникаючого та тривожно-уникаючого стилів. Водночас показники групи залишаються нижчими порівняно з надійним стилем. Уникаючий стиль має нижчий рівень за обома методиками. Від'ємні стандартизовані значення свідчать про розташування результатів нижче середнього рівня вибірки. При цьому відмінність від тривожного стилю є помірною, що підтверджується як середніми значеннями, так і величинами d. Тривожно-уникаючий стиль характеризується найнижчими показниками за обома методиками. Від надійного стилю його відділяє найбільша різниця – 17,2 бала за EQ та 13,7 бала за BEES. Водночас коефіцієнти варіації цієї групи є найвищими. Тому результати свідчать одночасно про нижчий середній рівень емпатії та більшу неоднорідність групи.

Порівняння EQ та BEES дає змогу оцінити, наскільки узгоджено змінюються різні показники емпатії. Найвищий коефіцієнт кореляції між ними – $\rho=0,75$. Відповідно, учасники з вищими значеннями EQ мають тенденцію до вищих показників BEES. Це важливо для підтвердження

внутрішньої узгодженості отриманих результатів. Разом із тим EQ і BEES не можна ототожнювати. Вони мають різні шкали та спрямовані на оцінювання різних аспектів емпатії. Тому абсолютні значення цих показників не порівнювалися між собою. Для спільної інтерпретації використано стандартизовані значення.

Кореляційний аналіз також дає змогу визначити пріоритетність виявлених зв'язків. Першим за силою є зв'язок EQ–BEES – ρ=0,75. Другим є зв'язок стилю прив'язаності з BEES – ρ=0,69. Третім – зв'язок стилю прив'язаності з EQ – ρ=0,62. Отже, два емпатійні показники мають тісніший зв'язок між собою, ніж кожен із них окремо зі стилем прив'язаності. Це співвідношення показує, що стиль прив'язаності пов'язаний з емпатійною сферою, але не визначає її повністю. Виявлені коефіцієнти не дають підстав робити висновок про причинний вплив одного показника на інший. Вони характеризують статистичну взаємопов'язаність досліджуваних характеристик. Результати парних порівнянь підтверджують кореляційну картину. Найбільші відмінності виявлено між надійним і тривожно-уникаючим стилями. У двох методиках стандартизована величина різниці перевищує 2. Це означає, що відмінності між крайніми групами мають виражений характер. Порівняння тривожного та уникаючого стилів демонструє значно менший розрив. За EQ d=0,45, а за BEES d=0,82. Отже, ці стилі є близькими за загальним показником EQ, але дещо більше відрізняються за емоційною емпатією. Відмінності між тривожним та тривожно-уникаючим стилями є більш вираженими. За EQ d=1,09, за BEES d=1,33. Це означає, що зниження показників від тривожного до тривожно-уникаючого стилю простежується за обома методиками. Між уникаючим і тривожно-уникаючим стилями різниця менша. За EQ d=0,62, за BEES d=0,47. Отже, за цими двома стилями результати є ближчими, ніж при порівнянні тривожного стилю з тривожно-уникаючим.

Таким чином, міжгрупові відмінності не мають рівномірного характеру. Найбільше розмежування спостерігається між надійним та

тривожно-уникаючим стилями. Тривожний та уникаючий стилі займають проміжне положення, однак відрізняються за окремими емпатійними характеристиками.

Проведений аналіз дає змогу зробити висновок, що рівень емпатійних характеристик статистично пов'язаний зі стилем прив'язаності. Найтіснішим є зв'язок між EQ та BEES – ρ=0,75. Стиль прив'язаності має зв'язок із EQ на рівні ρ=0,62, а з BEES – ρ=0,69. Найбільші міжгрупові відмінності за обома методиками встановлено між надійним і тривожно-уникаючим стилями. Отже, результати кореляційного та порівняльного аналізу підтверджують наявність взаємозв'язку між характеристиками прив'язаності та емпатією. Найвищі емпатійні показники поєднуються з надійним стилем, а найнижчі – з тривожно-уникаючим. Тривожний та уникаючий стилі займають проміжне положення, хоча мають окремі відмінності за EQ і BEES.

3.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку емпатії у молоді з різними стилями прив'язаності

Результати проведеного дослідження дають підстави розглядати розвиток емпатії у молоді з урахуванням особливостей прив'язаності. Виявлений взаємозв'язок між стилем прив'язаності та показниками емпатії свідчить про доцільність диференційованої психологічної роботи. Однакова програма для всіх учасників може бути недостатньо ефективною, оскільки труднощі емпатійної взаємодії мають різний характер. За надійного стилю доцільно поглиблювати вже сформовані навички емоційного розуміння та взаємодії. За тривожного стилю першочергового значення набуває регуляція емоційних реакцій. Уникаючий стиль потребує поступового розвитку емоційної відкритості та готовності враховувати переживання інших людей. За тривожно-уникаючого стилю необхідно поєднувати роботу з емоційною регуляцією, довірою та навичками міжособистісної взаємодії.

Доцільність проведення цілеспрямованої роботи з розвитку емпатії підтверджується результатами наукових досліджень. Для молоді доцільно використовувати практичний формат роботи, у якому психологічна інформація поєднується з виконанням вправ, обговоренням ситуацій та аналізом власного досвіду. Формування емпатії потребує не тільки розуміння її психологічного змісту, а й регулярного використання відповідних навичок у спілкуванні. Дослідження програм емпатійного навчання показують позитивні результати для практичних та експериментальних форматів, зокрема для рольових вправ і моделювання міжособистісних ситуацій.

Першим напрямом роботи має бути формування здатності розпізнавати власні емоційні стани. Молодій людині складно правильно визначати переживання іншого, якщо вона не розрізняє власні емоції або не помічає моменту їх посилення. Тому на початковому етапі доцільно використовувати вправи на емоційну саморефлексію. Учасникам можна запропонувати щоденно фіксувати ситуацію, яка викликала емоційну реакцію, визначати назву емоції, її інтенсивність, причину та власну поведінкову відповідь.

Другим напрямом є розвиток навички емоційного розпізнавання іншої людини. Для цього можна використовувати короткі описи міжособистісних ситуацій, фотографії емоційних виразів обличчя, відеофрагменти без звуку та рольові діалоги. Завдання полягає не в тому, щоб вгадати емоцію, а в тому, щоб навчитися формулювати декілька можливих пояснень поведінки співрозмовника. Це зменшує тенденцію до однозначного трактування чужих дій. Третій напрям передбачає розвиток когнітивної емпатії – здатності зрозуміти позицію іншої людини. Практичною вправою може бути аналіз конфліктної ситуації з позицій усіх її учасників. Молодій людині пропонується визначити, що кожен учасник знає про ситуацію, що він може відчувати, чого прагне та чому обирає певну поведінку. Важливо відокремлювати припущення від встановлених факті [20].

Четвертим напрямом є формування навичок емпатійного слухання. Воно передбачає уважне сприймання висловлювань співрозмовника,

уточнення змісту його повідомлення, відображення емоційного стану та відсутність поспішних оцінок. Під час тренування одна людина протягом декількох хвилин розповідає про нейтральну життєву ситуацію, а інша не дає порад, не переводить розмову на власний досвід і після завершення коротко формулює, що зрозуміла зі слів співрозмовника. П'ятий напрям пов'язаний із розвитком емоційної регуляції. Надмірне емоційне напруження може ускладнювати розуміння іншої людини, оскільки увага зосереджується на власній реакції. Тому учасникам доцільно навчатися розпізнавати моменти емоційного напруження, робити коротку паузу перед відповіддю та визначати, яка поведінка буде конструктивною в конкретній ситуації [26].

Відповідно до результатів дослідження напрями психологічної роботи доцільно диференціювати за стилями прив'язаності. Основні завдання наведено в табл. 3.9.

Таблиця 3.9 – Диференціація психологічних рекомендацій за стилями прив'язаності

Стиль прив'язаності	**Основні труднощі**	**Пріоритетні завдання**	**Рекомендовані форми роботи**
Надійний	Окремі труднощі у поглибленні емоційного розуміння	Розвиток активного слухання, емоційної чутливості та підтримувальної комунікації	Рольові вправи, аналіз ситуацій, групові дискусії
Тривожний	Емоційна напруженість, висока чутливість до реакцій інших	Регуляція емоцій, зменшення залежності від зовнішньої оцінки, розвиток реалістичного трактування поведінки інших	Самоспостереження, когнітивна рефлексія, вправи на паузу перед реакцією
Уникаючий	Схильність до емоційного дистанціювання	Розпізнавання власних емоцій, прийняття емоційних повідомлень інших, розвиток відкритої комунікації	Вправи на називання емоцій, парна робота, рольові діалоги
Тривожно-уникаючий	Поєднання емоційної нестабільності та дистанціювання	Формування емоційної безпеки, розвиток довіри, регуляція реакцій та емпатійне слухання	Поступова групова робота, рольові ситуації, рефлексивні вправи

Джерело: складено автором на основі [26, 32]

Для молоді з надійним стилем прив’язаності основна мета полягає у поглибленні вже наявних емпатійних навичок. Представникам цієї групи доцільно пропонувати складніші комунікативні завдання, які передбачають розуміння суперечливих емоційних станів, врахування різних поглядів та вибір адекватної форми підтримки. Корисними є рольові вправи, у яких одна ситуація розглядається з позицій декількох учасників.

Практична вправа «Три позиції» може передбачати аналіз конфлікту між двома друзями. Учасник спочатку визначає позицію першої людини, потім другої, після чого описує ситуацію з позиції стороннього спостерігача. На завершальному етапі він формулює варіант відповіді, який враховує емоційний стан обох сторін. Вправа розвиває здатність одночасно враховувати декілька перспектив. Для представників тривожного стилю прив’язаності роботу доцільно починати з регуляції власних емоційних реакцій. Висока чутливість до змін у поведінці інших може призводити до передчасних висновків щодо ставлення співрозмовника. Наприклад, коротку відповідь у повідомленні можна сприймати як ознаку образи або відсторонення, хоча реальна причина може бути пов’язана з втомою, зайнятістю чи іншими обставинами [32].

Для корекції подібної тенденції доцільно використовувати вправу «Факт – припущення – альтернатива». Учасник записує фактичну інформацію про ситуацію, окремо зазначає власне припущення щодо причин поведінки іншої людини та формулює щонайменше два альтернативні пояснення. Після цього визначається спосіб перевірити припущення без конфронтації. Вправа сприяє відокремленню емоційної реакції від оцінки ситуації. Для тривожного стилю також доцільно використовувати техніку «Пауза перед відповіддю». Її сутність полягає у тому, що перед емоційно насиченою відповіддю людина визначає власний стан, формулює головну емоцію та лише після цього обирає спосіб комунікації. Завдання не передбачає придушення емоцій. Мета полягає у зменшенні імпульсивної реакції та переході до усвідомленої поведінки [26].

Для молоді з уникаючим стилем прив’язаності першочерговими є вправи, спрямовані на підвищення емоційної усвідомленості. Людина може добре розуміти зміст повідомлення співрозмовника, але не приділяти достатньої уваги емоційній складовій взаємодії. Тому корисними будуть завдання на визначення власних емоцій та емоцій інших людей у конкретних ситуаціях. Вправа «Назви емоцію» може виконуватися індивідуально або в парі. Учаснику пропонується описати ситуацію без оцінки її учасників, після чого визначити власну емоцію та припустити, що може відчувати інша людина. Наступним кроком є формулювання фрази, яка демонструє розуміння переживань співрозмовника. Наприклад, замість оцінки поведінки людини учасник має сформулювати нейтральну репліку, яка відображає її можливий емоційний стан [20].

Окрему увагу доцільно приділити розвитку навичок емоційного саморозкриття. Йдеться не про необхідність повідомляти іншим усі особисті переживання, а про здатність у прийнятній формі говорити про власний стан. Для цього можна використовувати конструкції «Я відчуваю…», «Мені складно…», «Я сприйняв цю ситуацію як…». Подібна комунікація зменшує потребу приховувати емоційні реакції та полегшує взаєморозуміння.

Найбільш комплексної роботи потребують представники тривожно-уникаючого стилю. Поєднання потреби у близькості з одночасним прагненням до дистанціювання може ускладнювати стабільну взаємодію. Тому робота має проходити поступово, без вимоги швидкого емоційного відкриття. На першому етапі доцільно формувати навички розпізнавання власних емоцій. Далі можна переходити до безпечного саморозкриття, емпатійного слухання та аналізу міжособистісних ситуацій. Для цієї групи рекомендовано вправу «Безпечний діалог». Двоє учасників по черзі обговорюють нескладну ситуацію. Один висловлює власну позицію, інший спочатку повторює зміст почутого, потім називає можливу емоцію співрозмовника та лише після цього повідомляє власну думку. Учасники змінюються ролями. Поступове ускладнення тем дозволяє тренувати здатність залишатися в контакті навіть за наявності емоційної напруги.

Комплекс рекомендованих вправ доцільно структурувати за психологічними завданнями. Це дає можливість використовувати програму як для групової, так і для індивідуальної роботи. Основні вправи наведено в табл. 3.10.

Таблиця 3.10 – Комплекс вправ для розвитку емпатії у молоді

Вправа	Психологічне завдання	Форма проведення	Тривалість
«Емоційний щоденник»	Усвідомлення власних емоцій	Індивідуальна	10–15 хв щодня
«Факт – припущення – альтернатива»	Перевірка інтерпретацій поведінки інших	Індивідуальна/парна	15–20 хв
«Три позиції»	Розвиток здатності бачити різні перспективи	Групова	20–25 хв
«Назви емоцію»	Розпізнавання емоцій	Парна	15–20 хв
«Активне слухання»	Формування навичок емпатійного слухання	Парна	20 хв
«Пауза перед відповіддю»	Регуляція емоційної реакції	Індивідуальна	10–15 хв
«Безпечний діалог»	Розвиток відкритої та підтримувальної комунікації	Парна	20–30 хв
«Емпатійна відповідь»	Формування адекватних способів емоційної підтримки	Групова	20–25 хв

Джерело: складено автором на основі [26, 32]

Ефективність вправ значною мірою залежить від їх регулярності. Одноразове виконання завдання може забезпечити усвідомлення проблеми, але для формування стійкої навички потрібне повторення в різних ситуаціях. Саме тому доцільно використовувати коротку програму, яка поєднує інформаційний, практичний і рефлексивний компоненти. Для студентської молоді оптимальним може бути цикл із восьми занять. Кожне заняття має містити коротку інформаційну частину, практичну вправу та підсумкову рефлексію. Така структура не потребує тривалих лекцій і дає можливість одразу застосовувати отримані знання в комунікативних ситуаціях. Дослідження емпатійних тренінгів підтверджують доцільність поєднання пояснення, спостереження та практичного відпрацювання навичок.

Зміст запропонованої програми наведено в табл. 3.11.

Таблиця 3.11 – Орієнтовна програма психологічних занять з розвитку емпатії

№	Тема	Основний зміст	Практичні методи
1	Емпатія та міжособистісна взаємодія	Поняття емпатії, її когнітивний та емоційний компоненти	Самодіагностика, обговорення
2	Усвідомлення власних емоцій	Розпізнавання та диференціація емоцій	«Емоційний щоденник»
3	Розуміння емоцій іншої людини	Ознаки емоційних станів, перевірка інтерпретацій	«Назви емоцію»
4	Інша перспектива	Розгляд ситуацій з позицій різних людей	«Три позиції»
5	Емпатійне слухання	Уточнення, відображення змісту та емоцій	«Активне слухання»
6	Емоційна регуляція	Пауза між емоційним стимулом і реакцією	«Пауза перед відповіддю»
7	Емпатія у конфліктах	Пошук способів взаємодії без знецінення позиції іншого	«Безпечний діалог»
8	Закріплення навичок	Аналіз змін і перенесення навичок у повсякденне спілкування	Рефлексія, повторне оцінювання

Джерело: складено автором на основі [20, 26, 32]

Перші два заняття мають створити основу для подальшої роботи. Учасники ознайомлюються з поняттям емпатії та вчаться розрізняти власні емоційні стани. Це особливо важливо для молоді, яка має труднощі з усвідомленням власних переживань. Робота повинна проводитися без оцінювання правильності або неправильності емоцій. Предметом аналізу є спосіб їх розпізнавання та вираження. На третьому та четвертому заняттях увага переноситься на розуміння емоцій і перспектив інших людей. Учасникам пропонуються ситуації з повсякденного життя: непорозуміння між друзями, відмова у спільній діяльності, критичне зауваження, зміна планів, суперечка під час навчання або роботи. Завдання полягає у визначенні можливих переживань кожного учасника ситуації та способів перевірити власне припущення.

П’яте заняття має бути присвячене активному слуханню. Учасники відпрацьовують три послідовні дії: уважно вислухати, уточнити зміст повідомлення та відобразити емоційний стан співрозмовника. Важливо, щоб учасник не переходив одразу до порад. Спочатку потрібно переконатися, що

зміст і емоції іншої людини правильно зрозумілі. Шосте заняття спрямоване на емоційну регуляцію. Учасникам пропонується проаналізувати ситуації, у яких сильна емоція змінює їхню поведінку. Після цього відпрацьовується алгоритм: розпізнати емоцію – зробити паузу – визначити потребу – обрати відповідь. Алгоритм може застосовуватися незалежно від стилю прив'язаності, але особливе значення має для тривожного та тривожно-уникаючого стилів.

Сьоме заняття передбачає роботу з конфліктами. Учасникам пропонуються рольові ситуації, у яких кожна сторона має власні інтереси. Завдання полягає не у визначенні переможця, а у пошуку формулювання, яке демонструє розуміння позиції іншої людини та одночасно зберігає власні межі. Це важливий компонент емпатійної поведінки, оскільки емпатія не означає автоматичну згоду з іншою людиною. На восьмому занятті проводиться підсумкова рефлексія. Учасники аналізують, які навички стали зрозумілішими, у яких ситуаціях вони вже використовували їх та які труднощі залишаються. За можливості результати повторного оцінювання порівнюються з початковими показниками. Оцінювання після завершення програми необхідне для визначення не тільки суб'єктивного враження учасників, а й змін за конкретними показниками емпатії.

Окремо потрібно передбачити індивідуалізацію програми. Визначення стилю прив'язаності не повинно використовуватися для навішування психологічного ярлика. Стиль є підставою для вибору пріоритетних напрямів роботи, а не для прогнозування поведінки конкретної людини в усіх ситуаціях. Мета програми полягає у розвитку навичок, а не у зміні особистості або примусовому переході до певного стилю прив'язаності.

Відповідно до результатів дослідження для кожної групи можна визначити різну послідовність роботи. Для надійного стилю доцільно швидше переходити до складних соціальних ситуацій і розвитку підтримувальної поведінки. Для тривожного стилю спочатку потрібно приділити більше уваги емоційній регуляції та перевірці інтерпретацій. Для

уникаючого стилю пріоритетними є емоційне усвідомлення та поступове саморозкриття. Для тривожно-уникаючого стилю рекомендована найбільш поступова програма з особливою увагою до безпеки взаємодії.

Практична реалізація програми може здійснюватися психологом закладу освіти, фахівцем психологічної служби або підготовленим ведучим групових занять. Груповий формат доцільний для вправ, які передбачають взаємодію, рольове моделювання та обговорення. Індивідуальний формат доцільніший для роботи з емоційною саморефлексією та аналізом особистих комунікативних ситуацій. Важливо забезпечити добровільність участі та конфіденційність обговорення особистої інформації. Психологічні вправи не повинні перетворюватися на примусове розкриття приватного досвіду. Учасник має право не відповідати на запитання, якщо воно викликає дискомфорт. Особливо це стосується вправ, пов’язаних із довірою, близькими стосунками та особистими переживаннями.

Отже, психологічні рекомендації щодо розвитку емпатії у молоді доцільно будувати з урахуванням стилю прив’язаності. Для надійного стилю пріоритетними є поглиблення емпатійного слухання та розуміння різних перспектив; для тривожного – регуляція емоцій і перевірка власних інтерпретацій; для уникаючого – розвиток емоційної усвідомленості та відкритої комунікації; для тривожно-уникаючого – поступове формування довіри, емоційної стабільності та навичок безпечної взаємодії. Поєднання інформаційних, рольових, рефлексивних і комунікативних вправ створює практичну основу для розвитку емпатії та її використання у повсякденному спілкуванні.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження на вибірці 60 осіб віком від 18 до 25 років дало змогу визначити особливості емпатії у молоді з різними стилями прив’язаності. За результатами методики К. Бартоломью і Л. Горовіца встановлено відносно рівномірний розподіл респондентів за чотирма стилями: надійний – 16 осіб (26,7 %), тривожний – 17 (28,3 %), уникаючий – 13 (21,7 %), тривожно-уникаючий – 14 осіб (23,3 %). За

методикою EQ найвищий середній показник емпатії отримано у респондентів із надійним стилем прив'язаності – 57,3 бала, найнижчий – у представників тривожно-уникаючого стилю – 40,1 бала. Різниця між цими групами становить 17,2 бала. Тривожний стиль характеризується середнім значенням 48,7 бала, уникаючий – 45,2 бала. Отже, зі зміною стилю прив'язаності від надійного до тривожно-уникаючого простежується зниження показників емпатійної здатності. Аналогічна тенденція встановлена за шкалою емоційного відгуку BEES. Найвищий результат отримано у групі з надійним стилем – 44,1 бала, а найнижчий – у тривожно-уникаючій групі – 30,4 бала. У тривожній групі середній показник становить 39,3 бала, в уникаючій – 33,7 бала. Найбільша різниця між групами становить 13,7 бала. Це свідчить про відмінності не тільки у загальній емпатійній здатності, а й у безпосередньому емоційному реагуванні на переживання інших людей.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними характеристиками. Між стилем прив'язаності та EQ встановлено прямий помірно сильний зв'язок ($\rho=0,62$; $p<0,001$), між стилем прив'язаності та BEES – прямий помірно сильний зв'язок ($\rho=0,69$; $p<0,001$). Найтісніший зв'язок виявлено між EQ та BEES ($\rho=0,75$; $p<0,001$). Отримані результати показують, що характеристики прив'язаності пов'язані з проявами емпатії, однак не визначають їх повністю. Порівняння величини відмінностей між групами показало, що найбільше розмежування спостерігається між надійним і тривожно-уникаючим стилями. За EQ стандартизована величина різниці становить $d=2,20$, за BEES – $d=2,02$. Найближчими за показниками EQ є тривожний та уникаючий стилі ($d=0,45$), тоді як за BEES їх відмінність є дещо більшою ($d=0,82$). Коефіцієнти варіації також свідчать про більшу неоднорідність результатів у групах з уникаючим та тривожно-уникаючим стилями.

На основі отриманих результатів розроблено психологічні рекомендації щодо розвитку емпатії у молоді з різними стилями прив'язаності. Для надійного стилю рекомендовано поглиблення навичок емпатійного слухання,

розуміння різних перспектив та підтримувальної комунікації. Для тривожного стилю пріоритетними є емоційна регуляція та перевірка власних інтерпретацій поведінки інших. Для уникаючого стилю запропоновано вправи на емоційне усвідомлення, саморозкриття та відкриту комунікацію. Для тривожно-уникаючого стилю передбачено поступове формування довіри, емоційної стабільності та безпечної взаємодії. Запропонована програма розвитку емпатії складається з восьми занять і поєднує інформаційні, практичні та рефлексивні компоненти. До її змісту включено вправи «Емоційний щоденник», «Назви емоцію», «Три позиції», «Активне слухання», «Пауза перед відповіддю», «Безпечний діалог» та інші практичні завдання. Їх застосування у груповій та індивідуальній формах спрямоване на розвиток емоційного усвідомлення, розуміння переживань інших людей, регуляцію власних реакцій та формування конструктивної комунікації.

Таким чином, результати розділу підтверджують наявність взаємозв’язку між стилями прив’язаності та емпатійними характеристиками молоді. Найвищі показники емпатії та емоційного відгуку виявлено за надійного стилю, найнижчі – за тривожно-уникаючого. Виявлені відмінності стали основою для диференціації психологічних рекомендацій і розроблення практичної програми розвитку емпатії з урахуванням особливостей міжособистісної взаємодії молоді.

ВИСНОВКИ

Визначено емпатію як складне психологічне утворення, що охоплює емоційний відгук, когнітивне розуміння переживань іншої людини, рефлексію власної участі у взаємодії, комунікативну підтримку та ціннісне ставлення до партнера. Досліджено основні наукові підходи до її тлумачення й охарактеризовано особливості емоційного, когнітивного, рефлексивного, комунікативного та ціннісного компонентів. Встановлено, що у молодіжному середовищі емпатія пов’язана з якістю дружніх, романтичних, навчальних і професійних контактів, сприяє взаєморозумінню, підтримці довіри та регуляції поведінки у складних ситуаціях. Описано умови, що впливають на її розвиток, серед яких сімейний досвід, освітнє середовище, взаємодія з однолітками та професійна підготовка. Аргументовано, що зріла емпатія передбачає не інтенсивність емоційного переживання, а поєднання чутливості до стану іншого з розумінням ситуації, саморегуляцією та збереженням особистісних меж. Встановлено, що нерівномірний розвиток окремих складових емпатії може ускладнювати міжособистісну взаємодію молоді та знижувати ефективність емоційної підтримки.

Досліджено зміст теорії прив’язаності та охарактеризовано безпечний, тривожний, уникаючий і дезорганізований стилі. Визначено, що відмінності між ними пов’язані з особливостями образу себе й інших, ставленням до близькості, потребою у підтримці, здатністю зберігати автономію та способом реагування на емоційне напруження. Описано прояви кожного стилю у самооцінці, емоційній регуляції, близьких стосунках, автономії та конфліктній поведінці молоді. Встановлено, що безпечна прив’язаність сприяє поєднанню самостійності з довірою і відкритістю, тоді як тривожний стиль посилює потребу у підтвердженні близькості, уникаючий обмежує емоційне саморозкриття, а дезорганізований ускладнює послідовність поведінки у стосунках. Аргументовано значення сімейного досвіду, оскільки

ранні моделі взаємодії можуть впливати на подальші очікування щодо підтримки, надійності та безпеки близьких контактів. Водночас встановлено, що досвід нових безпечних взаємин, розвиток рефлексії та психологічна допомога можуть сприяти зміні звичних способів переживання близькості.

Досліджено взаємозв'язок емпатії та стилів прив'язаності через особливості емоційної регуляції, внутрішніх моделей себе й іншого, менталізації та поведінки у близьких стосунках. Визначено, що стиль прив'язаності пов'язаний не тільки з рівнем емоційної чутливості, а й зі способом сприймання переживань іншої людини та готовністю виражати підтримку. Охарактеризовано відмінності прояву емпатії за безпечного, тривожного, уникаючого та дезорганізованого стилів прив'язаності. Встановлено, що безпечний стиль створює сприятливі умови для стабільного емпатійного реагування, тривожний може поєднувати високу чутливість із особистим дистресом, уникаючий – стримувати відкритий прояв підтримки, а дезорганізований – робити емоційний контакт нестійким. Емпатію доцільно розглядати не відокремлено від досвіду близьких стосунків, оскільки відчуття безпеки у взаємодії впливає на здатність приймати перспективу іншого, розуміти його емоції та зберігати власні межі. Обґрунтовано потребу в емпіричній перевірці виявлених теоретичних зв'язків у молодіжній вибірці з урахуванням окремих компонентів емпатії та різних стилів прив'язаності.

Визначено послідовність проведення емпіричного дослідження прояву емпатії у молоді з різними стилями прив'язаності. Охарактеризовано підготовчий, організаційний, діагностичний, аналітичний та інтерпретаційний етапи роботи, з'ясовано їх призначення та взаємозв'язок у межах єдиної процедури. Встановлено, що для отримання порівнюваних результатів необхідно дотримуватися однакової інструкції, порядку виконання завдань і нейтральної позиції дослідника під час опитування. Обґрунтовано необхідність попередньої перевірки повноти відповідей, їх кількісного опрацювання та подальшого зіставлення показників між групами респондентів. Окреслена процедура створила основу для послідовного

переходу від збору первинних відповідей до змістового аналізу проявів емпатії у молоді з різними стилями прив’язаності.

Описано психодіагностичний комплекс, використаний для дослідження. Визначено призначення методики «Коефіцієнт емпатії» (EQ), «Шкали емоційного відгуку» (BEES) та методики К. Бартоломью і Л. Горовіц для визначення стилю прив’язаності, а також охарактеризовано порядок їх проведення, систему підрахунку балів і принципи інтерпретації результатів. Встановлено, що EQ дає змогу отримати показник загальної емпатійності, BEES – оцінити вираженість емоційного відгуку, а методика прив’язаності – визначити переважний стиль побудови близьких стосунків. Обґрунтовано використання трьох методик у межах одного дослідження, оскільки їх поєднання дає можливість зіставити загальну емпатійність, емоційну чутливість і особливості прив’язаності. Це забезпечує необхідну основу для подальшого аналізу відмінностей між групами молоді та вивчення зв’язку між емпатією і стилями прив’язаності.

Охарактеризовано вибірку дослідження, до якої увійшли 60 осіб віком від 18 до 25 років, та розглянуто її основні соціально-демографічні характеристики. Встановлено переважання учасників віком 20–23 роки, жінок, студентів закладів вищої освіти та мешканців міста, а також визначено особливості розподілу респондентів за освітнім статусом, зайнятістю та сімейним станом. Описано досвід навчальної, професійної та особистої взаємодії учасників, що має значення для вивчення емпатії й прив’язаності у молодому віці. Окремо розглянуто етичні засади дослідження: добровільність участі, анонімність, конфіденційність, самостійність відповідей і нейтральність дослідницької процедури.

За результатами емпіричного дослідження встановлено відмінності у проявах емпатії залежно від стилю прив’язаності. У вибірці з 60 осіб найбільшу частку становили респонденти з тривожним стилем прив’язаності – 28,3 %, а найменшу – з уникаючим стилем – 21,7 %. За методикою EQ найвище середнє значення отримано в групі з надійним стилем – 57,3 бала,

тоді як за тривожно-уникаючого стилю воно становило 40,1 бала. Схожу тенденцію виявлено за шкалою BEES: 44,1 бала у групі з надійним стилем і 30,4 бала у групі з тривожно-уникаючим. Тривожний та уникаючий стилі посіли проміжне положення за обома показниками. Виявлені відмінності простежуються як у загальній емпатійній здатності, так і в емоційному реагуванні на переживання інших людей. Водночас внутрішньогрупова варіативність результатів свідчить, що стиль прив'язаності не визначає рівень емпатії однозначно.

Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущий зв'язок між характеристиками прив'язаності та показниками емпатії. Між стилем прив'язаності та EQ встановлено прямий помірно сильний зв'язок ($\rho=0,62$; $p<0,001$), а між стилем прив'язаності та BEES – прямий помірно сильний зв'язок ($\rho=0,69$; $p<0,001$). Найтіснішій зв'язок виявлено між EQ і BEES ($\rho=0,75$; $p<0,001$), що підтверджує узгодженість двох показників емпатійної сфери. Найбільші міжгрупові відмінності зафіксовано між надійним і тривожно-уникаючим стилями: величина різниці за EQ становила $d=2,20$, за BEES – $d=2,02$. Найближчими виявилися тривожний та уникаючий стилі, особливо за загальним показником EQ. Отже, результати статистичного аналізу підтверджують взаємопов'язаність стилів прив'язаності з емпатійними характеристиками, але не дають підстав розглядати прив'язаність як єдиний чинник їх формування.

На основі встановлених відмінностей розроблено рекомендації щодо розвитку емпатії з урахуванням особливостей прив'язаності. Для надійного стилю визначено напрями, пов'язані з поглибленням емпатійного слухання, розумінням різних позицій і підтримувальною комунікацією; для тривожного – з регуляцією емоційних реакцій та перевіркою власних інтерпретацій поведінки інших; для уникаючого – з розвитком емоційної усвідомленості, саморозкриття та відкритого спілкування; для тривожно-уникаючого – з поступовим розвитком довіри, емоційної стабільності та безпечної взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бріш К.Г. Розлади прив’язаності від теорії до терапії : посібник. Львів : 2012. 314 с.

2. Вавринів О.С. Становлення поняття емпатії в психології. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. №2. Т.1. С. 28-31.

3. Галушко С. М. «Прив’язаність» як науковий психологічний термін та особистісна характеристика. *Проблеми сучасної психології.* 2019. №2. С. 21–28. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2019_2_5 (дата звернення: 03.06.2026).

4. Голубєва О. В. Емпатія як соціально-психологічний феномен. *Психологічний журнал*. 2018. № 3. С. 45–52.

5. Гречаник М. І. Вплив стилів прив’язаності на формування робочого альянсу в процесі індивідуальної психотерапії. *Габітус.* 2025. Вип. 75, Т. 1. С. 206–212. DOI : https://doi.org/10.32782/hbts.75.1.34 (дата звернення: 03.06.2026).

6. Гречаник М., Ткалич М. Когнітивні компоненти прив’язаності індивіда. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 2. С. 106–111.

7. Гречаник М., Ткалич М. Еволюційні чинники становлення прив’язаності індивіда. *Журнал сучасної психології.* 2025. № 1(36). С. 28–35.

8. Гуменюк О. І. Психологічні особливості розвитку емпатії у студентської молоді в умовах дистанційного навчання. *Освіта та розвиток обдарованої особистості.* 2021. № 3 (82). С. 41–45.

9. Дерев’янко С. П. Характеристики емпатії студентів-психологів. *Вісник ЧНПУ.* Серія : Психологічні науки. 2015. Вип. 126. С. 70–74.

10. Дворніченко Л. Л. Емпіричне дослідження особливостей прояву емпатії у студентів ЗВО. *Слобожанський науковий вісник.* Серія : Психологія. *2023.* Вип. 2. С. 10–16. DOI : https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.2 (дата звернення: 03.06.2026).

11. Дьоміна Г. А. Психологічні особливості емпатії студентів – майбутніх соціально-психологічних працівників. *Актуальні проблеми психології.* 2013. Т. 7, Вип. 32. С. 73–79. URL : https://surl.li/abhmkm (дата звернення: 03.06.2026).

12. Журавльова Л. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2017. 328 с.

13. Заміщак М. І. Психологічні особливості формування емпатії в майбутніх педагогів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : «Психологія». 2023. Вип. 1. С. 62-66.

14. Зінченко О. П. Теорія прив'язаності у контексті міжособистісних стосунків. *Психологічний часопис*. 2021. № 5. С. 89-97. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/pshch_2021_5_12. (дата звернення: 03.06.2026).

15. Ічанська О.М., Закревська А.І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений.* 2019. №9 (73). С. 272-276.

16. Іванюк І. В. Соціальна емпатія як психологічний ресурс адаптації особистості до змін. *Психологія і суспільство.* 2022. № 2. С. 49–56.

17. Казанжи М., Вторнікова Ю. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. *Наука і освіта.* 2022. № 4. С. 41–48.

18. Кісарчук З., Омельченко Я., Лазос Г., Гурлєва Т., Гребінь Л., Журавльова Н., Уркаєв В. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: монографія, 2017.

19. Кейтлін Уголік Філіпс Майбутнє почуттів Розвиток емпатії у світі, одержимому технологіями. Рідна мова, 2020, 176 с.

20. Кузьміна В., Гульбс О., Діхтяренко С. Розвиток емпатії у студентів психологічного профілю в групах активного соціально-психологічного навчання 82 (АСПН). *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди.* Серія : Психологія. 2021. Випуск 63. С. 117-132.

21. Котлова Л. О., Шикирава Н. М. Емпатія як професійна якість практичного психолога. *Наукові психологічні дослідження і розробки молодих вчених :* збірник матеріалів IX Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції, (м Умань, 29-30 жовтня 2020 р.) / гол. ред. Сафін О. Д. Умань, 2020. С. 89-91.

22. Котлова Л. О., Шикирава Н. М. Структурно-динамічна модель розвитку емпатії практичних психологів. *RS Global. Socail and Economic Aspects of Educational in Modern Society.* 2020. С. 46-50.

23. Кунченко Д. А. Емпатія як основний механізм забезпечення першого етапу контейнування. *Габітус.* Серія : Соціальна психологія. Юридична психологія. 2021. Вип. 29. С. 152-159.

24. Крижановська З.,Бабак К. Роль типу прив’язаності в сприйманні близьких взаємин чоловіків та жінок. *Психологічні перспективи.* Луцьк, 2022. Вип. 39. С. 230–240. DOI : https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-kry (дата звернення: 08.06.2026).

25. Лазос Г. П., Малушка В. В. Тип прив’язаності як важливий чинник стресостійкості підлітків: теоретичні аспекти дослідження. *Psychological Journal.* 2022. Vol. 8, Issue 1 (57). С. 120–130. DOI : https://doi.org/10.31108/1.2022.8.1.10 (дата звернення: 08.06.2026).

26. Литвинова Н. А. Формування прив'язаності та її роль як вітальної потреби. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.* Серія : Педагогічні науки. Луганськ, 2021. № 1, ч. 2. С. 36–44. URL : http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/handle/123456789/7797 (дата звернення: 10.06.2026).

27. Мандзик Т. М. Прив’язаність до місця проживання молоді у зв’язку з їхніми часовими орієнтаціями. *Вісник Одеського нац.. ун-ту ім. І. І. Мечникова.* Серія : Психологія. Одеса, 2016. Т. 21, вип. 3. С. 184–193. DOI : https://doi.org/10.18524/2304-1609.2016.3(41).134530 (дата звернення: 06.06.2026).

28. Матюх Т. М. Емпатія як трансестетичний феномен : дис. на здобуття наук. ступеня кандидата філос. наук : спец. 09.00.08 естетика. Рівне., 2016. 201 с.

29. Матласевич О., Колодяжна І. Роль самотурботи в розвитку емпатії майбутніх психологів (The role of self–care in the development of empathy of future psychologists). *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія : «Психологія». 2022, (№15). С. 45–51.

30. Мельничук О. Б. Емпатія в структурі професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери. *Проблеми сучасної психології :* збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Вип. 31. С. 214-226

31. Мельник Т. В. Емпатія як чинник гармонізації міжособистісної взаємодії у професійному середовищі. *Соціальна психологія.* 2019. № 1. С. 47–53.

32. Мітіна С. В. Особливості розвитку емпатії студентів – майбутніх психологів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського.* Серія : «Психологія». 2024. Том 35 (74). №3. С. 52-57.

33. Никуляк О. Г. Сутність поняття «емпатія», його основні характеристики. *Наука майбутнього* : збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених / гол. ред. Колегії В. В. Гоблик; заст. гол. ред. І. І. Алмашій. Мукачево : РВВ МДУ, 2020. Вип. 1 (5). С. 126-133.

34. Ніколаєв Л. О., Скляренко С. Р. Феномен розвитку емпатії особистості у період дорослішання: соціально-психологічний аспект. *Вісник Національного університету оборони України.* 2021. № 3 (61). С. 73–81. DOI : https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-61-3-73-81 (дата звернення: 11.06.2026).

35. Опитувальник методики «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна. URL : https://surl.li/aycgbo

36. Огребчук В., Павлюк Т. Особливості прояву емпатії студентської молоді. *Особистість в умовах кризи та конфлікту* : матеріали VI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. *INFORUM*. URL : https://www.inforum.in.ua/conferences/20/55/406 (дата звернення: 10.06.2026).

37. Пилипенко Н. О. Розвиток безпечної прив'язаності у дорослому віці: психологічні методики. *Науковий вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Серія : Психологія. 2021. № 3. С. 45-52. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvknu_psy_2021_3_8 (дата звернення: 08.06.2026).

38. Писарик О. Прив'язаність – життєво-важливий зв'язок. Збірка статей, що написані на основі курсу Гордона Ньюфелда «Життєвий зв'язок» (GordonNeufeld. The Vital Connection). Львів, 2011. 70 с

39. Підчасов Є. В., Галушко С. М. Термінологічний аналіз поняття «прив'язаність» як соціально-психологічної категорії. *Харківський осінній марафон психотехнологій* : матеріали наук.- 67 практ. конф. (каталог психотехнологій ; тези доп.), (м. Харків, 27 жовтня 2018 р.) / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2018. Ч. 2. С. 246–250.

40. Стадник Н.М., Зайцева О.М., Коц В.П. Дослідження емпатії як психофізіологічного компоненту. *Перша міжнародна конференція молодих учених «Харківський природничий форум».* Харків, 19-20 квітня 2018 року. С. 21-23.

41. Сторож В. Психологічні особливості емпатії майбутніх фахівців соціономічної сфери. *Проблеми гуманітарних наук.* Серія : Психологія. 2023. Вип. 51. С. 109-114.

42. Савелюк Н. Територіальна прив'язаність як складова громадянської ідентичності особистості: феноменологічний аналіз. *Психологія особистості.* 2010. № 10. С. 138–144. URL : http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/18301 (дата звернення: 05.06.2026)

43. Семків І. І., Вонс О.-М. С. Психологічні особливості романтичних стосунків осіб із різним типом прив'язаності в юнацькому та зрілому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету.*

Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 3. С. 46–56. DOI : https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-6 (дата звернення: 09.06.2026).

44. Ткаченко Н. В. Специфіка зв'язку типу прив'язаності зі співзалежністю у осіб зрілого віку. *4th ISPC «Scientific Paradigm in the Context of Technologies and Society Development*», (December 16-18, 2022; Geneva, Switzerland). Geneva, 2022. № 136. С. 217–222. URL : https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/1927 (дата звернення: 05.06.2026).

45. Ткалич М., Гречаник М. Теоретичне підґрунтя дослідження прив'язаності особистості: концепції та підходи. *Габітус.* 2025. № 70. С. 198–204.

46. Чайка Г. В. Особистісна автономія та прив'язаність до інших у дорослому віці (за матеріалами зарубіжних дослідників). *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2019. С. 484–501. URL : https://bit.ly/3lOChmm (дата звернення: 05.06.2026).

47. Чайка Г. В. Прив'язаність особистості до інших людей фактори, які впливають на неї. *Психологічний часопис* / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2021. Т. 7, Вип. 4. С. 9–17. DOI : https://doi.org/10.31108/1.2021.7.4.1 (дата звернення: 10.06.2026).

48. Чаплак Я.В. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. *Психологічний часопис.* 2018. №5 (15). С. 24-39.

49. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. канд. психол. наук: спец. : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» Дніпропетровськ, 2015. 187 с.

50. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В., Колтунович Т. А. Особливості прояву емпатії та рефлексії майбутніх психологів, 2022, *Psychological Journal*. Вип. 8(1 (57)). С. 131–148.

51. Шикирава Н. М. Емпатія як особистісна характеристика та професійна якість практичного психолога. *Габітус.* Серія : Психологія особистості. 2021. Вип. 23. С. 182-187.

52. Baron-Cohen S. The Essential Difference: Male and Female Brains and the Truth About Autism. London : Penguin, 2004.

53. Baron-Cohen S. Zero Degrees of Empathy: A New Theory of Human Cruelty. London : Allen Lane, 2011.

54. Bartholomew K., Horowitz L. M. Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1991. Vol. 61, № 2. P. 226–244. DOI : https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226. (дата звернення: 10.07.2026).

55. Balconi M., Bortolotti A. Emotional face recognition, empathic trait (BEES), and cortical contribution in response to positive and negative cues: the effect of rTMS on dorsal medial prefrontal cortex**.** *Cognitive Neurodynamics***.** 2013. Vol. 7, № 1. P. 13–21. URL : https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3538101/ (дата звернення: 10.07.2026).

56. Mehrabian A., Epstein N. A measure of emotional empathy. *Journal of Personality.* 1972. Vol. 40, № 4. P. 525–543. URL : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/4642390/ (дата звернення: 10.07.2026).