

інструментом комунікації, що поєднує національну символіку та механізми емоційного впливу на споживача.

### **Список використаних джерел**

1. Гальчинська, О. (2022). Дизайн-проекування основних компонентів айденітики бренду. У Графічний дизайн в інформаційному та візуальному просторі. КНУТД. 149–169.
2. Кубко, В. П., Баранюк, А. В. (2016). Фірмові константи як засоби іденіфікації корпоративного стилю організації. Гілея: збірник наукових праць, (106), 242–244.
3. Кулінка, Ю. С., Романко, Л. П. (2017). Основи айденітики: матеріали та методичні рекомендації до спецкурсу. ДВНЗ «КДПУ».
4. Марченко, А. А., Ємельова, А. П. (2021). Візуальні засоби дизайну в системі корпоративної іденіфікації. Науковий огляд Криворізького державного педагогічного університету, (6), 1–7.
5. Airey, D. (2014). Logo design love: A guide to creating iconic brand identities. Peachpit Press, 12–19.
6. Budelmann, K. (2019). Brand identity essentials: 100 principles for designing logos and building brands. Rockport Publishers. 52–60.

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМПАТІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

**Кіцула Світлана**

здобувач вищої освіти магістерського рівня психології

**Спринська Зоряна**

к. психол. н., доцент

Кафедра психології

Дрогобицький державний педагогічний університет

імені Івана Франка, Україна

У сучасному світі, що характеризується швидкими соціальними змінами, цифровізацією спілкування та зростанням психологічного навантаження на молодь, питання розвитку емоційної сфери особистості набуває особливої значущості. Емпатія, як здатність розуміти й співпереживати почуттям інших, є однією з ключових складових емоційного інтелекту, соціальної адаптації та гуманістичних цінностей особистості.

Юнацький вік є критичним періодом становлення моральних орієнтирів, самосвідомості та міжособистісних відносин. Саме в цей час закладається основа здатності до глибокого емоційного контакту з іншими, формується емпатійне ставлення до людей, що впливає на подальші життєві сценарії. Недостатній

розвиток емпатії в цьому віці може призводити до емоційного відчуження, конфліктності, девіантної поведінки та порушення соціалізації.

У зв'язку з цим дослідження психологічних особливостей емпатії в юнацькому віці є надзвичайно актуальним. Воно дозволяє краще зрозуміти механізми формування емоційної чутливості молоді та розробити ефективні психолого-педагогічні засоби підтримки цього процесу. Це має важливе значення як для системи освіти, так і для практичної психології, родинного виховання та молодіжної політики загалом.

Емпатія – це здатність відчувати та зрозуміти емоції іншої людини. Вона включає не лише емоційне співпереживання, але й раціональне усвідомлення чужого стану. Емпатія є основою для побудови довірливих стосунків, моральної поведінки та соціальної відповідальності.

Психологи поділяють емпатію на два основні компоненти [1]:

- Емоційна емпатія – це вміння «пережити» почуття іншого, ніби вони свої.
- Когнітивна емпатія – здатність зрозуміти думки та мотиви іншої особи без емоційного включення.

Юнацький вік охоплює приблизно 15–21 роки. Це час інтенсивного особистісного росту, переосмислення життєвих цінностей і побудови власного «Я». У цей період зростає чутливість до емоцій інших людей, інтерес до міжособистісних стосунків, формуються навички морального судження. Все це сприяє розвитку емпатійних якостей. Емпатія в юності є гнучкою – її можна розвивати або, навпаки, втратити за несприятливих умов.

Один з головних психологічних завдань юнацтва – це формування ідентичності: відповіді на питання «Хто я?», «Яким я хочу бути?». У цьому процесі молода людина починає краще розуміти себе, що є необхідною умовою для розуміння інших [4]. Емпатія зростає разом зі здатністю ставити себе на місце іншої людини та розглядати ситуацію з її точки зору. Це важливо для побудови глибоких дружніх, романтичних і навіть професійних стосунків.

У юнацькому віці відзначається особливий розвиток когнітивної емпатії – здатності логічно мислити про емоції інших людей. Проте емоційна емпатія може бути нерівномірною: через нестабільність емоційного фону, внутрішні конфлікти, юнаки й дівчата можуть або надмірно співпереживати, або закриватися емоційно. Це може виявлятися в сильних переживаннях за друзів, чутливості до чужої думки, бажанні допомагати або навпаки – у байдужості.

Розвиток емпатії значною мірою залежить від середовища, у якому зростає юна особистість. Якщо дитина з раннього віку бачила приклад уважного ставлення до інших (у сім'ї, школі, колі друзів), вона з більшою ймовірністю буде емпатійною. Навпаки, досвід емоційного відчуження, ігнорування, агресії або байдужості може знизити здатність до емпатії. Соціальні мережі та медіа теж формують уявлення про емоційність, часто спотворюючи реальне співпереживання.

Дослідження вказують, що в середньому дівчата демонструють вищу емпатійність, ніж хлопці. Це пов'язано з декількома чинниками [2]:

- ✓ біологічні особливості (наприклад, гормональні відмінності),
- ✓ соціалізація (дівчат з дитинства частіше заохочують до прояву емоцій, турботи, співчуття),
- ✓ очікування суспільства (від жінок більше очікують «емоційного інтелекту»).

Проте індивідуальні відмінності важливіші за статеві – хлопці з високим рівнем емпатії також зустрічаються дуже часто.

Успішна соціалізація юнака неможлива без емпатії. Саме вона дозволяє вибудовувати довірливі стосунки, працювати в команді, вирішувати конфлікти, проявляти підтримку. Люди з розвиненою емпатією мають більше друзів, краще адаптуються до нових умов (наприклад, університету чи першої роботи), легше інтегруються в суспільство.

Низький рівень емпатії може мати серйозні наслідки [3]:

- ❖ емоційна ізоляція, труднощі в стосунках;
- ❖ егоцентризм, агресивність, жорстокість;
- ❖ схильність до асоціальної чи девіантної поведінки.

У деяких випадках дефіцит емпатії може бути ознакою психоемоційних порушень або результатом травматичних подій у дитинстві.

Розвивати емпатію в юнацькому віці можливо за допомогою цілеспрямованого підходу. До основних методів її розвитку варто віднести:

- психотренінги (групові заняття, вправи на співпереживання);
- рольові ігри та театралізовані форми навчання;
- обговорення моральних дилем у класі;
- активне слухання, практика «Я-повідомлень»;
- створення емоційно безпечного середовища в школі, родині.

Ці методи формують емоційний інтелект, толерантність, соціальну відповідальність.

Подальші дослідження емпатії мають враховувати: культурні особливості (як емпатію розуміють у різних країнах і спільнотах), зв'язок емпатії з цифровою поведінкою (вплив соцмереж), використання емпатії у професійній підготовці (педагогіка, медицина, психологія). Розуміння психології емпатії дозволяє створювати програми профілактики булінгу, розвитку емоційного інтелекту та гармонійного становлення особистості.

### Список використаних джерел

1. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 2. Т.1. С. 28-31.
2. Журавльова Л.П., Шпак М.М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III(25), Issue: 49, 2015.

3. Коломієць Т. В. Розвиток емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. *Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України*. 2016. № 9. С. 77-84.
4. Сердюк Н.М. Емпатія як компонент конкурентоздатності майбутніх психологів. *Педагогіка-Pedagogy. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського №5 (112)*, 2016. С. 95-99.

## **ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ У КРАЇНАХ ЄС: СИСТЕМНИЙ АНАЛІЗ ПРИЧИН, НАСЛІДКІВ ТА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ**

**Мельничук Н.М.**

здобувачка вищої освіти бакалаврського рівня  
Кафедра соціальної роботи в Національний університет  
«Одеська політехніка», Україна  
магістр психології,  
соціальний працівник в лагері для біженців, Австрія

The paper examines emotional burnout among social workers in the EU (excluding the UK) based on recent European studies (2023–2025). It highlights the multifaceted causes of professional exhaustion, its impact on the efficiency of social services, institutional stability, and mental health of specialists. A three-level prevention model is proposed, integrating individual, organizational, and policy measures. Special emphasis is placed on the role of psychological safety, emotional intelligence, supervision, and state policy in creating a resilient professional environment. The analysis includes a comparative study of burnout prevention strategies in different EU countries, as well as statistical data on the prevalence and consequences of the syndrome.

За даними Європейського агентства з безпеки та гігієни праці (EU-OSHA, 2023), понад 40 % соціальних працівників у країнах ЄС стикаються з хронічним стресом, емоційною виснаженістю та зниженням професійної мотивації. Ця проблема загострилася через пандемію COVID-19, економічні кризи та збільшення соціального навантаження на системи підтримки населення. Дослідження Giménez-Bertomeu et al. (2024) показує, що рівень емоційного вигорання серед соціальних працівників у країнах Східної Європи (Угорщина, Румунія, Болгарія, Польща, Словаччина) досягає 70–75 %, у Південній Європі (Італія, Іспанія, Греція) — 60–65 %, тоді як у Західній та Північній Європі (Нідерланди, Німеччина, Швеція) цей показник становить 45–55 %. Така різниця свідчить про нерівномірний розподіл ресурсів та різний рівень підтримки фахівців у різних регіонах ЄС. Це вимагає глибокого аналізу причин, наслідків