

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК СТАНОВЛЕННЯ ЕМПАТІЇ
У ПІДЛІТКІВ

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, групи зП-44
Гноянко Яни Володимирівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, викладач
Блозва Павло Ігорович

РЕЦЕНЗЕНТ:
психолог Старосинявського ліцею ім.
О.Романенка
Гречковська Лариса Петрівна

Тернопіль – 2026

АНОТАЦІЯ

Гноянко Я.В Соціальні мережі як чинник становлення емпатії у підлітків. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2025. 72 с.

У кваліфікаційній роботі проаналізовано вплив соціальних мереж на розвиток емпатії у підлітків; розкрито сутність емпатії та особливості її формування; проведено емпіричне дослідження рівня емпатії та цифрової активності; визначено взаємозв'язок між користуванням соцмережами та емпатійними проявами; розроблено практичні рекомендації.

Ключові слова: емпатія, підлітковий вік, соціальні мережі, цифрова комунікація, когнітивна емпатія, афективна емпатія, міжособистісна взаємодія.

ABSTRACT

Hnoyanko Y.V Social Media as a Factor in the Development of Empathy Among Adolescents. Bachelor's thesis for the BA degree in the specialty 053 Psychology. Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. Ternopil, 2025. 72 p.

This thesis analyses the impact of social media on the development of empathy in adolescents; explores the nature of empathy and the factors influencing its development; conducts an empirical study of empathy levels and digital activity; identifies the relationship between social media use and manifestations of empathy; and provides practical recommendations.

Keywords: empathy, adolescence, social media, digital communication, cognitive empathy, affective empathy, interpersonal interaction.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ.....	7
1.1. Психологічна сутність емпатії та особливості її розвитку у підлітковому віці.....	7
1.2. Соціальні мережі як середовище міжособистісної взаємодії підлітків.....	9
1.3. Механізми впливу цифрової комунікації на формування емпатійних проявів.....	13
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМПАТІЮ ПІДЛІТКІВ.....	19
2.1. Методологія, вибірка та організація емпіричного дослідження.....	19
2.2. Аналіз отриманих емпіричних результатів.....	21
2.3. Інтерпретація результатів щодо взаємозв'язку користування соцмережами та рівня емпатії.....	40
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ.....	50
3.1. Профілактика негативного впливу соціальних мереж на емоційно-ціннісну сферу підлітків.....	50
3.2. Програми формування емпатії із залученням онлайн- та офлайн-технологій.....	53
3.3. Рекомендації для батьків, педагогів та психологів щодо підтримки емпатійного розвитку підлітків.....	55
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Сучасний світ переживає стрімку цифровізацію соціальних взаємодій, особливо серед підростаючого покоління. Соціальні мережі стали невід'ємною частиною повсякденного життя підлітків, перетворившись із засобу розваги на головне середовище спілкування, самовираження та формування соціальної ідентичності. За даними сучасних досліджень, підлітки проводять у соціальних мережах у середньому від 3 до 5 годин щодня, а для багатьох цей показник перевищує 6 годин. Саме в цьому віртуальному просторі відбувається значна частина їхнього емоційного та соціального досвіду.

Однією з ключових психологічних якостей, що формується в підлітковому віці, є емпатія – здатність розуміти емоційний стан іншої людини, переживати її почуття та адекватно на них реагувати. Емпатія виступає фундаментальною основою просоціальної поведінки, моральної свідомості, успішних міжособистісних стосунків і психологічного благополуччя особистості в цілому. Підлітковий період є сенситивним етапом її розвитку, оскільки саме тоді відбувається перехід від емоційного зараження до зрілої когнітивно-афективної емпатії.

Актуальність теми дослідження зумовлена суперечливим впливом соціальних мереж на емоційний розвиток сучасних підлітків. З одного боку, цифрові платформи розширюють можливості для спілкування, дозволяють контактувати з людьми різних культур і поглядів, сприяють розвитку толерантності та когнітивної емпатії. З іншого боку, брак невербальних сигналів, поверхневий характер комунікації, ідеалізований контент і надмірне використання мереж можуть призводити до зниження глибини емоційного співпереживання, послаблення чутливості до живих емоційних сигналів та формування поверхневої «цифрової емпатії».

Незважаючи на значну кількість зарубіжних та вітчизняних досліджень, присвячених впливу цифрових технологій на психіку підлітків, питання механізмів і характеру впливу соціальних мереж саме на розвиток емпатії

залишається недостатньо вивченим в українському психологічному просторі. Багато робіт носять теоретичний або фрагментарний характер, а емпіричні дані часто суперечливі.

Об'єкт дослідження – розвиток емпатії у підлітковому віці.

Предмет дослідження – вплив соціальних мереж на формування емпатійних проявів у підлітків.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання**:

1. Розкрити психологічну сутність емпатії та особливості її розвитку в підлітковому віці.
2. Проаналізувати соціальні мережі як сучасне середовище міжособистісної взаємодії підлітків.
3. Виявити основні механізми впливу цифрової комунікації на формування емпатійних проявів.
4. Охарактеризувати методологію та організацію емпіричного дослідження.
5. Проаналізувати та інтерпретувати отримані емпіричні результати щодо взаємозв'язку особливостей користування соціальними мережами та рівня розвитку емпатії у підлітків.
6. Сформулювати практичні рекомендації для батьків, педагогів та психологів.

Мета кваліфікаційної роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив соціальних мереж на розвиток емпатії у підлітків.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, стандартизовані психодіагностичні методики (Багатофакторний опитувальник емпатії М. Девіса (IRI) та Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойко), анкетування (авторська анкета «Особливості використання соціальних мереж»), методи математичної статистики (кореляційний аналіз, критерії Манна-Уїтні, Краскела-Уолліса, Шапіро-Вілکا).

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості використання висновків та рекомендацій у роботі шкільних психологів,

класних керівників, батьків для оптимізації цифрової поведінки підлітків з метою збереження та розвитку їхньої емпатійної сфери.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 70 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічна сутність емпатії та особливості її розвитку у підлітковому віці

Емпатія є одним із найскладніших і водночас найфундаментальніших психологічних явищ, яке пронизує наше щоденне життя і визначає, наскільки глибоко ми можемо розуміти оточуючих. По суті, це не просто вміння помічати, що інша людина сумна чи зраділа, а справжня здатність ніби «влізти в її шкіру», відчувати її внутрішній світ, думки, страхи чи надії і відреагувати на них так, щоб цей відгук був щирим і природним. Слово «емпатія» походить від грецького *empathia*, що буквально означає «емоційне занурення» чи «співпереживання», і в сучасній психології його розглядають не як пасивне спостереження, а як активний процес, коли людина не лише фіксує зовнішні сигнали - міміку, тон голосу, жести, - але й внутрішньо проживає частину тих самих емоцій, зберігаючи при цьому чітку межу між «своїм» і «чужим». Це вміння стає особливо потужним інструментом у спілкуванні, бо дозволяє уникати поверхневих суджень і будувати стосунки на рівні справжнього розуміння [1].

У підлітковому віці емпатія набуває особливого звучання, адже саме тоді в житті людини відбувається справжній вибух соціальних змін. Підлітки вже не ті маленькі діти, які реагують на емоції батьків інстинктивно і безпосередньо; вони починають свідомо формувати свою ідентичність, шукати себе в групах ровесників, пробувати різні ролі в колективі. Фізіологічні зміни в мозку, зокрема в префронтальній корі та лімбічній системі, роблять їх більш чутливими до емоційних сигналів, але водночас і більш вразливими до перевантаження цими сигналами. У цей період

когнітивна емпатія - тобто здатність логічно зрозуміти перспективу іншої людини, поставити себе на її місце і проаналізувати її мотиви - тісно переплітається з емоційною емпатією, коли підліток буквально «заражається» почуттями друга чи однокласника, відчуває їхній біль чи радість у своєму тілі. Ці два компоненти не існують окремо: когнітивна частина допомагає не втратити себе в чужих емоціях, а емоційна - додає глибини й щирості, роблячи спілкування живим і теплим. Саме завдяки такому поєднанню підлітки вчаться не просто «розуміти», а й адекватно реагувати - підтримати в скруті, розділити радість, або ж делікатно відступити, коли людина потребує простору [2].

Розвиток емпатії в дорослому віці не відбувається рівно і плавно, як по прямій лінії; це складний, нерівномірний процес, який залежить від безлічі факторів - від сімейного клімату і стилю виховання до досвіду спілкування в школі, компанії друзів і навіть впливу соціальних мереж. Дослідження показують, що в дитинстві емпатія часто буває досить примітивною, заснованою переважно на емоційному зараженні, але в підлітковому віці вона стає багатогранною: з'являється здатність не тільки співпереживати, а й аналізувати, чому людина поводить себе саме так, які приховані мотиви керують її вчинками, і як її емоції пов'язані з минулим досвідом. Підліток, який активно розвиває емпатію, частіше демонструє просоціальну поведінку - допомагає іншим, захищає слабших, уникає непотрібних конфліктів. І навпаки, коли цей розвиток гальмується через постійні стреси, булінг чи емоційну холодність у родині, підліток може стати замкнутим, цинічним або, навпаки, надто вразливим і залежним від чужих емоцій. Саме тому підлітковий період - це вік, коли емпатія перетворюється з природної здібності на свідомо сформовану компетентність, яка впливає на все подальше життя: на вибір професії, на створення сім'ї, на здатність бути справжнім другом і партнером [3, 4].

Важливо розуміти, що емпатія в підлітковому віці тісно пов'язана з формуванням моральної самосвідомості. Коли підліток вчиться не просто «відчувати» біль іншого, а й усвідомлювати, чому цей біль виник і що можна зробити, щоб його полегшити, у нього формується внутрішнє відчуття

відповідальності, поваги до іншої людини і бажання діяти на користь спільного блага. Це вже не дитяче «мені шкода», а доросліше «я розумію, чому тобі болять, і хочу допомогти, бо це правильно». Таке поєднання когнітивного розуміння, емоційного відгуку і поведінкової реакції робить емпатію справжнім фундаментом здорових міжособистісних стосунків. У середовищі однолітків, де панує конкуренція, але водночас і потреба в прийнятті, емпатія стає тим мостом, який дозволяє підліткам не просто виживати в соціумі, а будувати глибокі, щирі зв'язки, що залишаються з ними на довгі роки [5].

Отже, емпатія - це не просто приємне доповнення до характеру, а справжня психологічна надбудова, яка в підлітковому віці переживає свій найактивніший і найвразливіший етап розвитку. Під впливом соціального досвіду, взаємодії з батьками, вчителями, друзями та навіть віртуальним світом вона збагачується новими гранями, стає гнучкішою і глибшою. І саме від того, наскільки уважно дорослі супроводжують цей процес - чи створюють умови для відкритих розмов, чи заохочують до рефлексії над власними і чужими почуттями, - залежить, якою людиною виросте підліток: чуйним і відповідальним членом суспільства чи, навпаки, відстороненим спостерігачем. Цей період закладає фундамент для всіх майбутніх соціальних і емоційних взаємодій, роблячи емпатію не просто навичкою, а справжньою сутністю особистості.

1.2. Соціальні мережі як середовище міжособистісної взаємодії підлітків

Сьогодні соціальні мережі справді стали невід'ємною частиною життя підлітків, перетворившись на те головне середовище, де вони проводять більшу частину свого часу і будують усі міжособистісні стосунки в цифровому просторі. Це не просто розвага чи спосіб убити час – це цілий віртуальний світ, де підлітки створюють свій контент, кидають один одному повідомлення, коментують дописи друзів, ставлять лайки і таким чином формують свої

соціальні зв'язки, які часто здаються такими ж реальними, як і ті, що виникають у школі чи на вулиці. Соціальні мережі в цьому сенсі – це інтерактивні платформи в інтернеті, де кожен може бути і творцем, і глядачем, і учасником розмови одночасно. Вони не просто розширили коло спілкування, зробивши його практично безмежним, а й повністю переформатували те, як підлітки будують дружбу, як вони виражають себе, як пізнають себе і оточуючих. І все це має найбезпосередніший зв'язок із розвитком емпатії – тієї здатності розпізнавати емоції інших людей, розуміти їхній внутрішній стан і навіть переживати його разом з ними, ніби це твої власні почуття.

Підлітковий вік сам по собі – це період, коли молодь активно формує свою соціальну ідентичність і вчиться всім тим навичкам міжособистісної комунікації, які потім супроводжуватимуть її все життя. Саме в ці роки підлітки вчаться встановлювати стосунки, підтримувати їх, реагувати на емоції друзів, співпереживати, коли комусь погано, або радіти разом, коли все добре. Це і є основа емпатії. І ось тут соціальні мережі вийшли на перше місце як головний майданчик для такого навчання, тому що підлітки сидять у них годинами, щодня, і спілкуються там різними способами – через текст, через фото і відео, через асинхронні повідомлення, коли хтось пише, а відповідь приходить через кілька годин, або через синхронні розмови в чатах, коли все відбувається в реальному часі. У цих мережах відбувається не просто обмін інформацією, а справжнє формування і відпрацювання соціальних реакцій: як правильно підтримати, як відреагувати на чийсь радість чи смуток, як показати, що ти поруч, навіть якщо фізично ти за сотні кілометрів. Але взаємодія в соціальних мережах кардинально відрізняється від того живого спілкування обличчям до обличчя, до якого ми всі звикли в реальному світі. Тут немає тих важливих невербальних сигналів, які в звичайному житті роблять більшу частину роботи: немає міміки, коли хтось усміхається чи хмуриється, немає інтонації в голосі, яка може сказати більше, ніж самі слова, немає жестів руками чи постави тіла, які видають справжні емоції. Замість цього – текст, фотографії, короткі відео, лайки, емодзі та коментарі. Через це

процес розпізнавання емоційного стану іншої людини стає значно складнішим. Підліток може прочитати повідомлення «я в порядку», але не побачити сльози в очах автора, не почути тремтіння в голосі. І саме через це розвиток емпатії в цифровому середовищі йде зовсім іншим шляхом, ніж у реальному житті, і не завжди в кращий бік [6, 7].

Наукові дослідження вже давно показують, що вплив соціальних мереж на емпатію підлітків – це дуже складна і неоднозначна історія, де немає простих відповідей «добре» чи «погано». Систематичні огляди робіт учених підтверджують: усе залежить не стільки від того, скільки годин дитина проводить онлайн, скільки від того, як саме вона там взаємодіє – який у неї стиль користування, наскільки активно вона бере участь у житті інших, чи є це для неї заміною реального спілкування чи просто доповненням. Деякі дослідження знаходять позитивний зв'язок: коли підліток активно коментує, підтримує друзів, бере участь в обговореннях, його емпатія, особливо когнітивна її частина (тобто здатність розуміти точку зору іншої людини), може навіть зростати. Інші роботи, навпаки, показують негативний вплив або взагалі відсутність будь-якого значущого зв'язку. Головне, що стало зрозуміло – не сам факт сидіння в соцмережах шкодить чи допомагає, а те, як саме підліток використовує цей інструмент у своєму повсякденному житті [8].

Особливо небезпечним виявляється проблемне або надмірне використання соціальних мереж. Коли спілкування стає нав'язливим, емоційно залежним, коли підліток перевіряє стрічку кожні п'ять хвилин, коли цифрові реакції повністю витісняють живі зустрічі і розмови віч-на-віч – ось тоді емпатія починає страждати. Реальні соціальні сигнали замінюються лайками і короткими коментарями, які часто бувають поверховими і не передають справжньої глибини емоцій. Людина ніби вчиться співпереживати тільки через екран, і з часом це може призвести до того, що в реальному житті вона вже гірше «читає» емоції інших, менше здатна по-справжньому відгукнутися на чужий біль чи радість [9].

Водночас, якщо користування залишається регулярним, але здоровим і збалансованим, соціальні мережі можуть стати чудовим тренувальним майданчиком для емпатії. Коли підліток пише довгий коментар під постом друга, який переживає складний період, коли він підтримує когось у групі, коли бере участь в обговореннях важливих тем – це фактично відпрацьовує ті самі навички, що й живе спілкування. Особливо добре це працює з когнітивною емпатією: розумінням, чому інша людина думає саме так, чому відчуває саме ці емоції. Крім того, соцмережі дають унікальну можливість контактувати з дуже різними людьми – з однолітками з інших міст, інших країн, інших культур. Ця різноманітність вчить бачити світ не тільки зі своєї дзвіниці, а й очима іншої людини, вчить гнучкості, толерантності і справжнього розуміння «іншості». А це, безперечно, потужний поштовх для розвитку емпатії. Проте є й інша сторона медалі. Коли віртуальне спілкування стає надто домінуючим, воно може поступово витіснити реальні контакти. Підліток звикає до того, що емоції можна виразити емодзі, а підтримку – лайком, і коли він опиняється вживу, то раптом не знає, як правильно відреагувати на міміку, на інтонацію, на паузу в розмові. Це призводить до своєрідної соціальної ізоляції навіть серед друзів: людина фізично присутня, але емоційно вже відсторонена. Якість реального міжособистісного спілкування падає, здатність проявляти щире співчуття в офлайні слабшає, і в результаті емпатія, яка так добре тренувалася в цифровому світі, може давати збій у реальному. Тому в підсумку соціальні мережі для сучасних підлітків – це не просто технологічна іграшка чи засіб для розваги. Це повноцінне середовище міжособистісної взаємодії, яке має дуже складний, багатогранний вплив на розвиток емпатії. Вони можуть чудово тренувати соціальні навички, розширювати емоційний досвід, вчити розуміти емоції інших через цифрові форми комунікації і навіть робити підлітків більш відкритими до різних точок зору. Але водночас, особливо при надмірному чи односторонньому використанні, вони здатні послаблювати здатність до глибокого емоційного співпереживання в реальному житті, роблячи нас трохи менш чутливими до

живих людей поруч. Усе залежить від того, як саме ми – і підлітки, і їхні батьки – вчимося користуватися цим потужним інструментом.

1.3. Механізми впливу цифрової комунікації на формування емпатійних проявів

Цифрова комунікація в соціальних мережах справді стала для сучасних підлітків не просто одним із варіантів спілкування, а справжнім основним каналом, через який вони будують стосунки, діляться переживаннями і намагаються зрозуміти світ навколо. Для багатьох з них день починається і закінчується саме в телефоні: вони прокидаються, перевіряють повідомлення, проводять години в TikTok, Instagram чи Telegram, лягають спати з останнім скролінгом стрічки. Але ця форма взаємодії кардинально відрізняється від того живого, дихаючого контакту «віч-на-віч», до якого людство звикало тисячоліттями. У реальному світі ми сприймаємо емоції іншої людини всім тілом і всіма органами чуття одночасно. Ми бачимо, як у друга трохи опускаються куточки губ, коли він сумний, чуємо, як змінюється тембр голосу, коли він хвилюється, помічаємо, як він відводить погляд або, навпаки, дивиться прямо в очі з щирою радістю. Ці мікросигнали працюють на рівні підсвідомості - мозок автоматично обробляє їх і дає нам майже миттєве розуміння того, що відбувається з людиною всередині [10].

У цифровому ж світі майже все це зникає. Замість живого обличчя - статична фотографія з фільтром або коротке відео, яке часто знято під вигідним кутом і відредаговано. Замість інтонації - сухий текст, який можна прочитати по-різному залежно від настрою того, хто читає. Замість жестів і постави тіла - емодзі, гіфки та реакції під постом. Підліток, який проводить у цьому середовищі більшу частину свого вільного часу, поступово вчиться розпізнавати емоції саме через ці спрощені, штучні сигнали. Він стає майстром читання «мовою інтернету»: розуміє, що означає поєднання певних емодзі,

знає, який фільтр зазвичай використовують, коли хочуть показати сум або щастя, вмiє помічати, коли хтось «пише сухо» і, ймовірно, чимось засмучений. Але ця майстерність часто виявляється марною або навіть шкідливою, коли справа доходить до реального живого спілкування [11].

Насамперед варто говорити про те, що емоційний обмін у мережі часто стає штучно скороченим і поверхневим. Підлітки виливають свої почуття у постах чи сторіз, ставлять лайки, серця чи сумні емодзі, але все це - лише бліді тіні справжніх переживань. Коли немає можливості побачити, як у людини тремтить голос, як вона відводить погляд чи стискає кулаки, мозок просто не отримує повного набору сигналів, необхідних для глибокого розуміння. Дослідження показують, що саме через брак цих невербальних підказок цифрове спілкування гірше тренує здатність розпізнавати тонкі емоційні нюанси, які в реальному житті дозволяють нам по-справжньому «відчувати» іншого. Замість того, щоб вчитися співпереживати на рівні інтуїції, підліток звикає до готових шаблонів: «лайк = підтримка», «сумний смайлик = проблема». І з часом це може призводити до того, що в живому спілкуванні він просто не знає, як правильно відреагувати на справжні сльози чи щиру радість. Ще один важливий механізм пов'язаний з тим, як соціальні мережі формують наше уявлення про емоції інших людей через ретельно відредагований контент. Підлітки постійно бачать ідеальні фотографії, відфільтровані історії успіху чи красиво змонтовані відео, де все виглядає щасливим, впевненим і бездоганим. Але за цим фасадом часто ховається зовсім інша реальність - тривога, невпевненість, біль. Через таке постійне сприйняття «підправленої» версії емоцій формується поверхнєве, а не глибинне розуміння того, що відчуває інша людина. Замість справжньої емпатії з'являється ілюзія розуміння: «вона завжди така позитивна в сторіз, значить у неї все супер». Це особливо небезпечно в підлітковому віці, коли власна самооцінка і так хитка, а порівняння з чужим «ідеальним» життям може спотворювати сприйняття реальних емоцій оточення. Підліток починає

мимоволі оцінювати почуття інших не за їхньою справжньою глибиною, а за тим, наскільки вони відповідають цифровому стандарту [12, 13].

Водночас не можна не згадати феномен емоційного зараження, який у цифровому просторі працює на повну силу. Стрічки новин і рекомендацій миттєво разносять хвилі емоцій: від масового обурення й сліз через чиясь трагедію до колективного захвату від мему чи тренду. Підліток, який проводить там багато часу, мимоволі «підхоплює» цей емоційний фон, навіть не вступаючи в пряме спілкування. Він може відчувати сум або радість просто тому, що всі навколо в мережі зараз у цьому стані. З одного боку, це розвиває здатність переживати разом з іншими, що є важливою частиною емпатії. Але з іншого - емоції приходять без контексту, без живого зв'язку, без можливості уточнити, чому саме людина так відчувається. Тому співпереживання стає ніби «віртуальним», відірваним від реальної зустрічі двох людей. І саме тут криється ризик: підліток вчиться відчувати емоції натовпу, але може втрачати навичку тонко відчувати емоції конкретної людини поруч [14].

Окремо варто сказати про соціально-порівняльні процеси, які теж суттєво впливають на емпатію. Постійне порівняння себе з ідеальними образами блогерів, ровесників і «успішних» людей формує не лише комплекси, а й особливий фільтр сприйняття чужих емоцій. Підліток може підсвідомо думати: «він завжди такий впевнений на фото, значить не може бути сумним по-справжньому». Або навпаки - бачити в будь-якій слабкості іншого загрозу для власної самооцінки. Це ускладнює чисте, неупереджене співпереживання, бо замість «я тебе розумію» з'являється внутрішнє порівняння і оцінка. Однак не все так однозначно негативно. Цифровий простір має і потужний позитивний потенціал. У тематичних спільнотах, закритих чатах підтримки чи групах, де підлітки відкрито діляться своїми переживаннями, вони вчаться говорити про емоції словами, підтримувати одне одного і знаходити тих, хто справді розуміє. Там, де панує безпека і щирість, цифрове спілкування може стати справжнім тренажером емпатії: вмінням вислухати, поставити правильне питання, знайти потрібні слова [15].

Крім того, регулярна практика описування своїх почуттів у постах чи коментарях розвиває емоційну грамотність. Підліток змушений підбирати слова, щоб передати те, що відчуває, і це тренує не лише його власне саморозуміння, а й здатність краще сприймати емоції інших. Звичайно, це не заміна живому спілкуванню, але в сучасному світі це вже неабиякий ресурс. У підсумку механізми впливу цифрової комунікації на емпатію виявляються складними й багатограними: від обмеження через брак невербальних сигналів і поверхневості контенту до можливості емоційного зараження і розвитку через спільноти підтримки. Одні механізми стримують, інші - підштовхують вперед. Головне - усвідомлювати цей вплив і не пускати все на самоплив. Підліткам потрібна допомога дорослих, педагогів і психологів, щоб уміти відрізнити поверхнєве цифрове «співпереживання» від справжньої, живої емпатії. Тоді соціальні мережі перестануть бути загрозою і стануть потужним інструментом для розвитку по-справжньому чутливих і людських відносин.

Підбиваючи підсумки першого розділу, можна сказати головне: емпатія - це одна з найважливіших рис людини, яка дозволяє нам не просто бачити, що інший сумний чи радий, а по-справжньому розуміти його внутрішній світ і щиро на це відгукуватися. У підлітковому віці емпатія переживає свій найактивніший і найвразливіший період розвитку. Саме тоді в мозку відбуваються серйозні зміни, підліток починає свідомо формувати свою особистість, вчиться будувати стосунки з однолітками і поступово переходить від простого емоційного «зараження» до глибокого розуміння мотивів і почуттів інших людей. Від того, наскільки успішно цей процес пройде, багато в чому залежить, якою людиною він виросте - чуйною і відповідальною чи холодною і відстороненою.

Сьогодні величезну роль у цьому процесі відіграють соціальні мережі. Для більшості підлітків вони вже давно перестали бути просто розвагою. Це головне середовище, де вони спілкуються, заводять друзів, виражають себе і вчаться взаємодіяти з іншими. Тут вони проводять години щодня, і саме через

екрани відбувається значна частина їхнього емоційного життя. Але цифрове спілкування сильно відрізняється від живого. У реальному світі ми сприймаємо емоції цілим набором сигналів: бачимо міміку, чуємо інтонацію голосу, помічаємо жести, погляд, поставу тіла. У соцмережах від усього цього майже нічого не залишається. Замість живого обличчя - фото з фільтрами, замість голосу - сухий текст або коротке відео, замість справжньої підтримки - лайк чи емодзі. Через це підліток вчиться розпізнавати емоції по-іншому: він стає вправним у читанні інтернет-мовою, але часто втрачає чутливість до тонких живих сигналів.

З одного боку, соціальні мережі дають певні переваги. Вони дозволяють спілкуватися з різними людьми з усього світу, бачити інші точки зору, тренувати вміння підтримувати когось словами в коментарях, розвивати когнітивну емпатію - тобто краще розуміти, чому людина думає і відчувається саме так. У тематичних групах і спільнотах підтримки підлітки можуть відкрито говорити про свої почуття і вчитися емоційної грамотності. З іншого боку, є й серйозні ризики. Постійне споживання відредагованого, «ідеального» контенту призводить до поверхневого сприйняття емоцій. Підліток звикає, що за гарними фото і позитивними сторіз може ховатися зовсім інше. Брак невербальних сигналів робить співпереживання менш глибоким. А коли віртуальне спілкування починає витісняти живі зустрічі, емпатія в реальному житті може слабшати: людина фізично поруч, але емоційно вже «не досягується». Особливо небезпечно, коли користування соцмережами стає надмірним і нав'язливим. Тоді лайки і короткі коментарі повністю замінюють справжню підтримку, а емоційне зараження від стрічки замінює живе співпереживання конкретній людині. У результаті підліток може стати більш цинічним, менш чутливим або, навпаки, надто залежним від цифрових реакцій.

Отже, вплив соціальних мереж на розвиток емпатії у підлітків є складним, багатогранним і неоднозначним. Він не буває однозначно позитивним чи негативним. Все залежить від того, як саме підліток

користується цими мережами: чи використовує їх як доповнення до реального життя, чи як повну заміну; чи активно взаємодіє з іншими, чи лише пасивно скролить стрічку; чи вміє він відрізняти поверхневе цифрове «співчуття» від справжньої емпатії. Перший розділ показав теоретичні основи цього питання і довів, що соціальні мережі сьогодні стали потужним фактором, який активно формує емоційний розвиток сучасних підлітків. Вони можуть як допомагати розвивати емпатію, так і гальмувати її - залежно від стилю користування та підтримки з боку дорослих.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМПАТІЮ ПІДЛІТКІВ

2.1. Методологія, вибірка та організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилось із метою визначення впливу соціальних мереж на розвиток емпатії у підлітків. Для цього було обрано комбінацію кількісних та якісних методів, що дозволяють одночасно оцінити поведінкові патерни підлітків у цифровому середовищі та рівень їхніх емпатійних умінь.

Дослідження проводилося дистанційно за допомогою онлайн-інструментарію Google Forms. Вибірку дослідження склали 38 підлітків віком від 15 до 18 років. Респонденти були залучені до опитування шляхом поширення посилання на анкету у соціальних мережах. Критерієм відбору учасників було перебування у зазначеному віковому діапазоні та добровільна згода на участь в опитуванні. Дослідження проводилося з дотриманням принципів анонімності та конфіденційності отриманих даних.

Для оцінки емпатії ми використовували дві відомі стандартизовані методики. Перша з них – це **багатофакторний опитувальник емпатії Марка Девіса (Interpersonal Reactivity Index, IRI)**. За теорією Девіса, емпатія - це не одна проста якість, а складне явище, яке складається з кількох різних частин. Воно включає і розуміння людини, і емоційні переживання, які тісно переплітаються, але все ж залишаються відносно незалежними. Опитувальник складається з 28 питань і вимірює чотири важливі компоненти: емоційну турботу (наскільки людина співчуває іншим і хоче допомогти), здатність бачити ситуацію з точки зору іншої людини, особисту тривожність (коли людина сильно хвилюється і відчуває дискомфорт за себе в напружених ситуаціях) та схильність фантазувати і сильно переживати за героїв книг,

фільмів чи серіалів. Такий підхід дозволяє оцінити як когнітивні, так і емоційні сторони емпатії, а також помітити її можливі негативні прояви, наприклад, коли співпереживання перетворюється на надмірну тривогу.

Другою методикою стала **методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойко**. За його теорією, емпатія – це здатність людини співпереживати проблемам і почуттям інших під час спілкування. Вона краще розвивається, коли людина бачить у іншому щось схоже на себе - у поведінці чи емоціях. Бойко виділяє три види емпатії: емоційну (коли ми мимоволі «заражаємося» почуттями іншої людини), когнітивну (коли ми свідомо намагаємося зрозуміти її думки і переживання) та предикативну (здатність передбачати, як людина відреагує в певній ситуації). Методика містить 36 тверджень і оцінює шість різних параметрів: раціональний, емоційний та інтуїтивний канали емпатії, установки, які допомагають або заважають, глибину проникнення в внутрішній світ людини та здатність ідентифікувати себе з нею. Завдяки цьому тесту можна зрозуміти загальний рівень емпатії підлітка, наскільки добре він розпізнає емоції інших людей і наскільки правильно на них реагує в реальному житті [23].

Крім цих двох методик, ми також розробили власну **анкету під назвою «Особливості використання соціальних мереж»**. Вона базується на сучасних дослідженнях про те, як онлайн-простір впливає на соціальний і емоційний розвиток людини. Анкета допомагає з'ясувати, скільки часу підліток проводить у соціальних мережах, який контент він переглядає, чи більше він просто дивиться, чи активно спілкується, і які емоції в нього виникають від цієї інформації. Мета цієї анкети - знайти можливі зв'язки між тим, як саме молоді люди користуються соцмережами, і рівнем їхньої емпатії.

Перед початком обробки даних проводилася перевірка на нормальний розподіл показників емпатії та цифрової активності, що дозволяло визначити доцільність застосування параметричних або непараметричних статистичних методів. Враховуючи розбіжності у розподілі результатів, основними для порівняння груп обрано непараметричні критерії: тест Манна–Уїтні для двох

груп та критерій Краскела–Уолліса для трьох і більше груп. Крім того, проводився розрахунок кореляційних залежностей між показниками використання соціальних мереж та рівнем емпатії для виявлення тісноти взаємозв'язку між цифровою активністю та емоційними компетенціями підлітків. Усі етапи дослідження проводилися з дотриманням етичних норм: участь респондентів була добровільною, їхні дані залишалися конфіденційними, а результати використовувалися лише в узагальненому вигляді [24, 25].

2.2. Аналіз отриманих емпіричних результатів

У ході дослідження було проведено комплексний аналіз рівня розвитку емпатійних здібностей респондентів за допомогою двох взаємодоповнюючих методик, а також детальне анкетування щодо особливостей використання соціальних мереж.

Спочатку результати, отримані за методикою багатофакторного опитувальника емпатії (IRI) М. Девіса, продемонстрували, що середній рівень емпатії у вибірці становить $M = 3,42$ при стандартному відхиленні $SD = 0,80$. Це свідчить про загалом середній рівень розвитку емпатійних здібностей із чіткою тенденцією до підвищених значень. Водночас спостерігається значна варіативність індивідуальних показників (мінімальне значення $Min = 1,00$, максимальне $Max = 4,50$), що підкреслює наявність суттєвих індивідуальних відмінностей серед респондентів і вказує на гетерогенність вибірки за рівнем емпатії.

Описова статистика за шкалами методики IRI (n=38)

Шкала	M	SD	Min	Max
Децентрація (PT)	3,71	0,62	2,43	4,86
Емпатійне занепокоєння (EC)	3,98	0,58	2,71	5,00
Фантазія (FS)	3,24	0,77	1,71	4,86
Особистісний дистрес (PD)	2,74	0,69	1,29	4,29

Найвищі середні значення виявлено за шкалою емпатійного занепокоєння ($M = 3,98$), що свідчить про високу схильність респондентів до співчуття та емоційної підтримки інших людей. Найнижчий показник спостерігається за шкалою особистісного дистресу ($M = 2,74$), що характеризує достатню емоційну стійкість підлітків у ситуаціях спостереження чужих переживань.

Для більш глибокого аналізу структури емпатії було здійснено дослідження окремих компонентів за шкалами методики IRI М. Девіса: децентрації (Perspective Taking), емпатичної турботи (Empathic Concern), особистісного дистресу (Personal Distress) та фантазії (Fantasy). Результати показали, що найбільш вираженим компонентом емпатії у досліджуваних є емпатична турбота. Високі показники за цією шкалою свідчать про схильність респондентів до співчуття, емоційної підтримки та турботливого ставлення до інших людей. Учасники дослідження демонструють готовність допомагати тим, хто перебуває у складних життєвих обставинах, а також здатність емоційно реагувати на переживання інших.

Відносно високі результати також були отримані за шкалою децентрації, що характеризує здатність особистості враховувати позицію іншої людини та розуміти різні точки зору. Це свідчить про достатньо розвинену когнітивну складову емпатії, яка забезпечує ефективне міжособистісне спілкування та сприяє конструктивній взаємодії з оточенням. Показники за шкалою фантазії

перебувають на середньому рівні. Це вказує на здатність респондентів емоційно залучатися до подій художніх творів, співпереживати персонажам та переносити їхній досвід на власне сприйняття навколишнього світу.

Найнижчі значення спостерігаються за шкалою особистісного дистресу. Такий результат свідчить про відносно невисокий рівень особистого дискомфорту в ситуаціях, коли інші люди переживають труднощі або страждання. З одного боку, це може вказувати на здатність зберігати емоційну стабільність у стресових ситуаціях, а з іншого - сприяє більш ефективному наданню допомоги без надмірного емоційного виснаження.

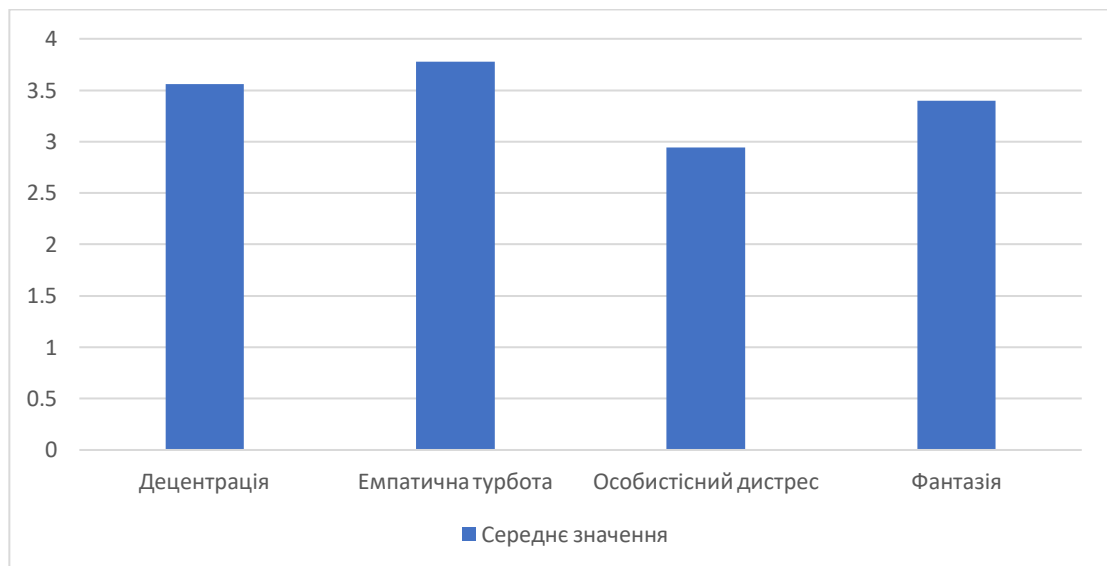


Рисунок 2.1. Середні показники за шкалами методики IRI

Для перевірки нормальності розподілу даних було застосовано критерій Шапіро-Вілка, результати якого виявили статистично значуще відхилення від нормального розподілу ($W = 0,91$; $p = 0,005$). Отримані дані обґрунтовують доцільність переходу до непараметричних методів статистичного аналізу. З метою виявлення взаємозв'язків між окремими показниками емпатії проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена, який показав наявність слабких і помірних позитивних кореляцій. Це підтверджує внутрішню узгодженість та взаємозалежність компонентів емпатії в структурі особистості. У зв'язку з відсутністю нормального розподілу для подальшого аналізу відмінностей між групами рекомендовано використовувати

непараметричні критерії: Манна-Уїтні (для порівняння двох незалежних вибірок) та Краскела-Уолліса (для трьох і більше незалежних груп). Таким чином, результати за методикою IRI загалом свідчать про середній рівень емпатії у досліджуваній вибірці та повністю виправдовують застосування непараметричних методів подальшого аналізу.

Аналіз розподілу відповідей свідчить про високий загальний рівень емпатії в групі з чітким домінуванням позитивних, соціально орієнтованих компонентів. Найвиразніше виражена емпатична турбота (ЕС) - афективний компонент, який відображає здатність відчувати симпатію, жаль, турботу та бажання допомогти іншим людям у скрутному становищі. За більшістю пунктів цієї шкали спостерігається сильний зсув у бік високих оцінок (4 і 5).

Зокрема:

- 73,6 % респондентів відзначили, що часто співчують людям, яким не пощастило;
- 79 % відчують співчуття до тих, хто потрапив у біду;
- 68,4 % часто відчують співчуття загалом;
- 71 % намагаються враховувати почуття інших людей;
- 63,1 % відчують бажання допомогти тим, хто страждає;
- понад 70 % зворушуються чужими проблемами та відчують жаль до інших.

Добре розвинена також когнітивна емпатія (Perspective Taking - PT) - здатність розуміти точку зору іншої людини, уявляти ситуацію її очима та аналізувати мотиви поведінки. Близько 60–75 % респондентів регулярно намагаються зрозуміти різні точки зору, поведінку інших людей і дивитися на ситуацію з альтернативних перспектив. Наприклад, «Я часто намагаюся зрозуміти точку зору іншої людини» та «Я намагаюся дивитися на ситуацію очима інших» отримали високі оцінки у значної частини групи. Це свідчить про розвинені навички перспективного мислення та когнітивного розуміння емоцій і мотивів.

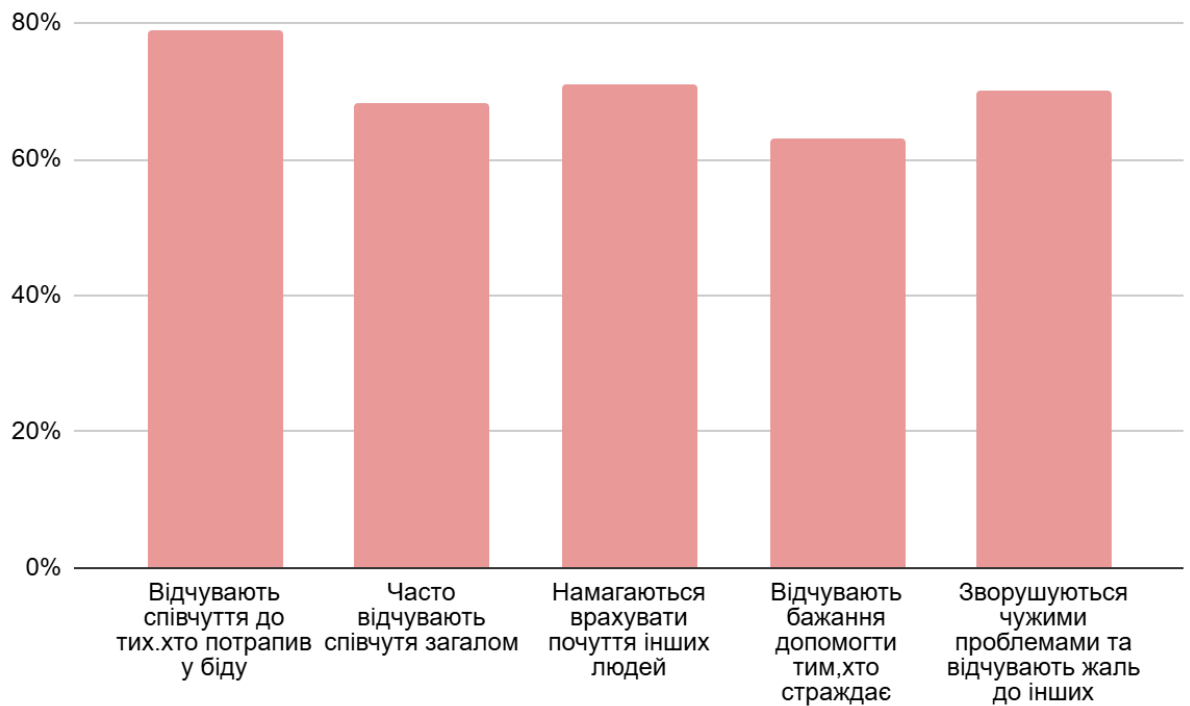


Рис.2.2.Розподіл показників емпатійних проявів у підлітків

Такий профіль вказує на тепле, турботливе ставлення до оточуючих і високий рівень «іншоспрямованої» емпатії, що сприяє просоціальній поведінці та підтримці.

Компонент фантазії (Fantasy - FS), який характеризує тенденцію емоційно занурюватися у вигадані історії (книги, фільми), уявляти себе на місці персонажів і сильно переживати за них, показав середні до високих значення. Близько 50–65 % респондентів відзначили, що легко уявляють себе учасником подій, про які читають, сильно переживають за героїв фільмів, глибоко занурюються в художні сюжети та співпереживають вигаданим персонажам. Водночас помітна частина групи (20–30 %) рідше проявляє таку емоційну ідентифікацію (оцінки 1–2–3), що вказує на більшу індивідуальну варіативність у цій шкалі порівняно з емпатичною турботою та перспективним взяттям.

Найменш вираженим у групі виявився особистісний дистрес (Personal Distress - PD) - самоорієнтований афективний компонент, який проявляється у відчутті тривоги, напруги чи втрати емоційної рівноваги при спогляданні чужих страждань або сильних емоцій. Розподіл відповідей тут більш

рівномірний, з переважанням середніх оцінок (3 і 4). Більшість респондентів зазначили, що в складних ситуаціях зберігають емоційну рівновагу, не сильно нервують, коли інші переживають, і не відчувають значного напруження від чужих емоцій. Лише менша частина групи (близько 30–40 %) частіше відчуває дискомфорт або швидко переймає чужі емоції. Це важливий позитивний аспект, оскільки низький рівень особистісного дистресу дозволяє проявляти емпатію ефективно, без ризику емоційного вигорання чи власної психологічної перевантаженості.

Порівнюючи шкали між собою, можна констатувати чітку ієрархію: найвищі показники - в емпатичній турботі та перспективному взятті, середні - в фантазії, найнижчі - в особистісному дистресі. Така структура є здоровою та зрілою: група демонструє високу здатність до розуміння та співчуття іншим, поєднану з достатньою емоційною стійкістю.

Порівняно з нормативними даними для дорослої популяції (за оригінальними дослідженнями М. Девіса, 1983; а також пізнішими крос-культурними валідаціями, зокрема у роботах М. Davis et al., 2017), показники емпатичної турботи та когнітивної емпатії в цій групі виглядають вище середнього, тоді як рівень особистісного дистресу — нижче середнього. Такий розподіл результатів може вказувати на переважання просоціальних орієнтацій у структурі емпатії досліджуваних підлітків та їхню відносну емоційну стабільність у ситуаціях міжособистісної взаємодії. Це характерно для людей з добре розвиненими соціальними навичками, орієнтованих на комунікацію, допомогу та підтримку. Такий профіль емпатії може бути особливо цінним у професійних сферах, пов'язаних з освітою, психологією, медициною, менеджментом чи волонтерською діяльністю. Таким чином, результати опитування підтверджують, що досліджувана група характеризується високим рівнем адаптивної емпатії, яка поєднує когнітивне розуміння, емоційну турботу та відносну емоційну стабільність. Це створює сприятливі передумови для ефективної міжособистісної взаємодії та просоціальної поведінки.

Додатково для поглибленої діагностики емпатійних здібностей була застосована методика діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойко. Обробка результатів здійснювалася шляхом кодування відповідей за дихотомічним принципом («так» -1 бал, «ні» - 0 балів) з наступним обчисленням сумарного інтегрального показника емпатії. Описова статистика продемонструвала, що середнє значення сумарного показника становить $M = 23,0$ при стандартному відхиленні $SD = 3,56$. Мінімальне значення дорівнює 20, максимальне - 27, що також вказує на середній рівень розвитку емпатійних здібностей із виразною тенденцією до підвищених значень.

Таблиця 2.2

Описова статистика за шкалами методики В.В. Бойка

Шкала	M	SD
Раціональний канал	4,31	1,02
Емоційний канал	4,56	0,89
Інтуїтивний канал	3,92	1,15
Установки, що сприяють емпатії	3,78	1,08
Проникаюча здатність	3,64	1,12
Ідентифікація	4,12	0,97

Найбільш розвиненими компонентами емпатії за методикою В.В. Бойка виявилися емоційний та раціональний канали емпатії. Найнижчі середні значення зафіксовано за шкалою проникаючої здатності, що може свідчити про певні труднощі глибокого занурення у внутрішній світ співрозмовника.

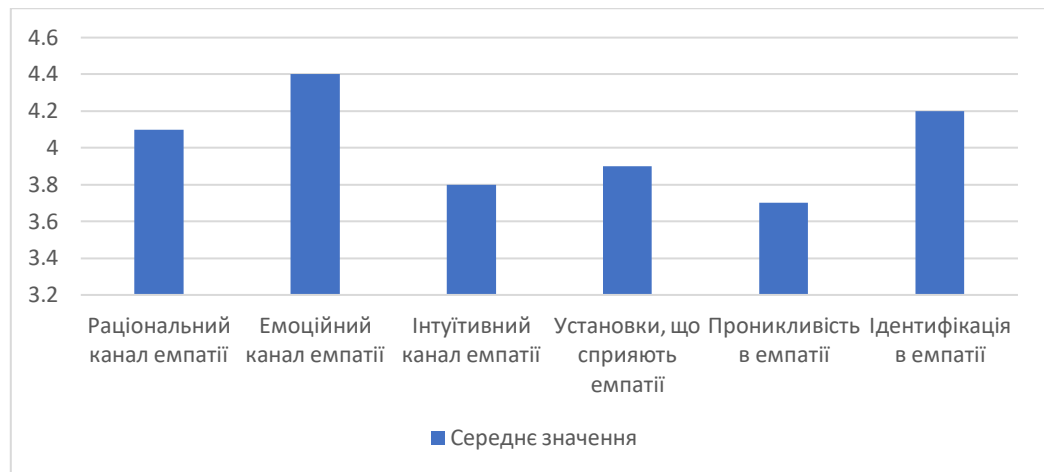
Аналіз отриманих даних показав, що найбільш вираженими є показники, пов'язані зі здатністю розуміти емоційний стан інших людей, встановлювати емоційний контакт та виявляти співчуття. Це свідчить про достатньо високий рівень розвитку емоційного компоненту емпатії у досліджуваних. Високі

результати за шкалою раціонального каналу емпатії свідчать про здатність респондентів уважно ставитися до внутрішнього світу інших людей, аналізувати їхні переживання та враховувати емоційний стан під час міжособистісної взаємодії. Учасники дослідження демонструють схильність до розуміння мотивів поведінки інших та прагнення поглянути на ситуацію з позиції співрозмовника.

Показники емоційного каналу емпатії також перебувають на достатньо високому рівні. Це вказує на здатність респондентів емоційно відгукуватися на переживання інших людей, співчувати їм та встановлювати емоційний зв'язок. Досліджувані виявляють готовність підтримувати інших у складних життєвих ситуаціях та проявляти чуйність до чужих проблем.

Результати за інтуїтивним каналом емпатії свідчать про наявність здатності розуміти емоційний стан співрозмовника без отримання повної вербальної інформації. Респонденти часто орієнтуються на невербальні прояви поведінки, інтонацію, міміку та загальну атмосферу спілкування. Достатньо високими є показники установок, що сприяють емпатії. Це свідчить про позитивне ставлення досліджуваних до міжособистісної взаємодії, готовність до спілкування та відкритість до переживань інших людей.

Показники проникливості в емпатії та ідентифікації також перебувають на середньому або вище середнього рівні. Це характеризує здатність респондентів створювати атмосферу довіри, встановлювати психологічний контакт та певною мірою ототожнювати себе зі співрозмовником для кращого розуміння його внутрішнього світу. Загалом аналіз результатів за окремими шкалами методики В. В. Бойка підтверджує достатньо високий рівень розвитку емпатійних здібностей у досліджуваних вибірці. Найбільш розвиненими компонентами виступають емоційний та раціональний канали емпатії, тоді як інші складові перебувають на середньому або вище середнього рівні, формуючи цілісну структуру емпатійної компетентності особистості.



Таблиця 2.3. Середні показники за шкалами методики В. В. Бойка

Перевірка нормальності розподілу за критерієм Шапіро-Вілка не виявила статистично значущих відхилень ($W = 0,84$; $p = 0,19$), що формально дозволяє говорити про відповідність нормальному розподілу. Однак, враховуючи дихотомічний характер вихідних даних та обмежену варіативність сумарного показника, доцільним залишається використання саме непараметричних методів статистичного аналізу. Отримані результати в цілому свідчать про достатньо високий рівень розвитку емпатії у досліджуваній вибірці, який проявляється в добре розвиненій здатності респондентів розуміти емоційний стан інших людей, ефективно співпереживати їм та встановлювати глибокий емоційний контакт.

Окрім діагностики емпатії, у рамках дослідження було проведено спеціальне анкетування щодо особливостей використання соціальних мереж респондентами. Аналіз отриманих даних показав, що більшість опитаних проводить у соціальних мережах значну частину свого щоденного часу: понад 3 години на добу, причому суттєва частка респондентів зазначила споживання контенту понад 5 годин щодня. Найпопулярнішими платформами серед учасників дослідження виявилися TikTok, Instagram та YouTube, що яскраво свідчить про переважання візуального та розважального контенту в їхньому цифровому споживанні. Щодо типу контенту, переважна більшість респондентів віддає перевагу розважальним матеріалам, а також блогам і лайфстайл-контенту. Навчальний контент посідає другорядну позицію, тоді як

новинний контент споживається значно рідше й не є пріоритетним. Аналіз форм взаємодії з контентом виявив домінування пасивної моделі поведінки: більшість учасників дослідження обмежується простим переглядом стрічки (скролінгом), значно рідше вдаючись до активних дій у вигляді лайків, коментарів чи створення власного контенту. У контексті соціальної взаємодії в мережах встановлено, що респонденти переважно спілкуються з людьми, яких вони знають у реальному житті, або підтримують відносний баланс між знайомими та незнайомими користувачами. Емоційна реакція на споживаний контент у більшості випадків є помірною: респонденти зазначають, що реагують на нього лише іноді або навіть рідко. Водночас вплив контенту на власний емоційний стан оцінюється як переважно ситуативний - найчастіше учасники вказують, що контент інколи здатен змінювати їхній настрій.

Таким чином, комплексний аналіз результатів дослідження демонструє середній із тенденцією до підвищеного рівень розвитку емпатійних здібностей респондентів за обома використаними методиками, підтверджує внутрішню узгодженість структури емпатії та обґрунтовує застосування непараметричних статистичних методів. Паралельно анкетування щодо соціальних мереж виявило активне, проте переважно пасивне та розважальне споживання цифрового контенту з помірним емоційним залученням, що створює цілісну картину психологічних та поведінкових особливостей сучасної молоді в умовах цифрового середовища.

Майже всі респонденти повністю погоджуються, що довіряють своїй інтуїції, коли йдеться про розуміння інших людей. Це твердження вимірює когнітивно-інтуїтивну складову емпатії - здатність швидко й без свідомого аналізу «відчувати» людину. Такий високий показник свідчить про те, що підлітки впевнені у своїй здатності ментально оцінювати емоційний стан оточуючих. У контексті соціальних мереж ця навичка активно формується через постійне спостереження за реакціями, емодами, лайками та короткими коментарями, де підлітки змушені швидко «вгадувати» настрій автора поста

чи сторіс. Це підтверджує, що соціальні мережі тренують швидкісну інтуїтивну емпатію, але водночас можуть обмежувати її глибинність.

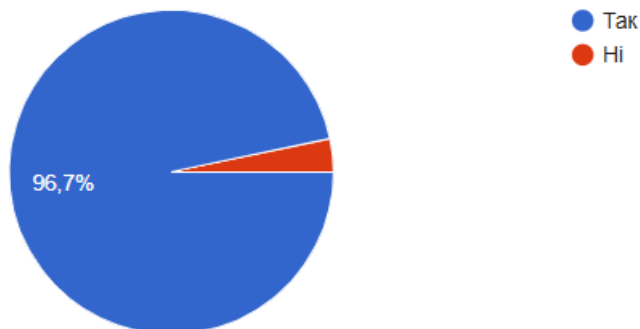


Рис. 2.4 Довіра до інтуїції щодо людей

Практично всі опитані підлітки стверджують, що легко помічають, коли в людини змінюється настрій. Твердження відображає спостережливу чутливість до емоційних сигналів. Високий відсоток вказує на розвинену увагу до невербальних і паралінгвістичних маркерів. У соціальних мережах така чутливість розвивається завдяки сторіс, рилсам і реакціям у чатах, де зміна емоційного фону передається через візуальний контент і швидкі відповіді. Це означає, що соціальні мережі сприяють формуванню поверхневої, але дуже швидкої емоційної спостережливості.

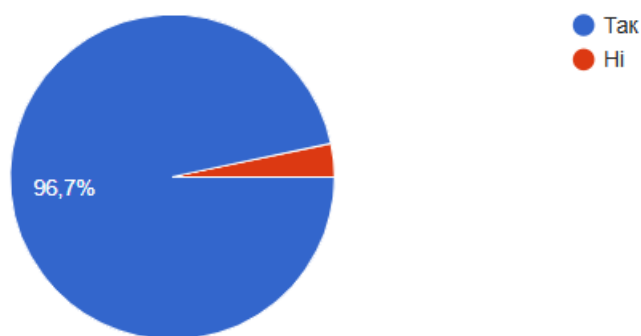


Рис. 2.5 Помічання змін у настрої людей

Майже всі респонденти вважають, що здатні «відчувати» емоційний стан людини під час спілкування. Це твердження оцінює здатність до емоційного «зчитування» в реальному часі. Такий результат свідчить про

високу чутливість до емоційного фону співрозмовника. У соціальних мережах ця здатність формується через постійний обмін повідомленнями, голосові повідомлення та відеодзвінки, де підлітки вчаться вловлювати емоції навіть за обмеженої інформації. Однак віртуальне середовище може призводити до того, що підлітки краще «відчувають» емоції онлайн, ніж у живому спілкуванні.

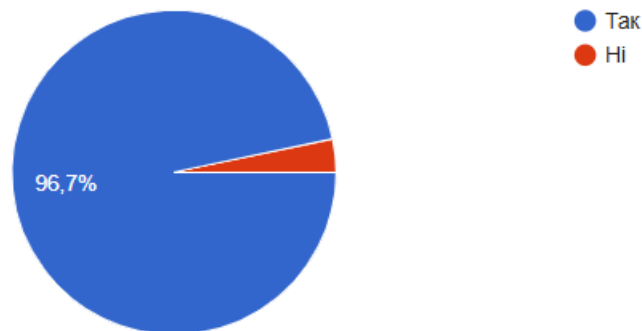


Рис. 2.6 Відчуття емоційного стану співрозмовника

Високий відсоток показує, що підлітки свідомо фіксують емоційний стан людини, з якою спілкуються. Твердження підкреслює активну, а не пасивну увагу до настрою. Це важливий елемент когнітивної емпатії. Соціальні мережі посилюють цю навичку, адже в чатах і коментарях підлітки постійно аналізують, чи людина «в настрої» чи ні, щоб правильно побудувати діалог. Така увага формується як звичка і переноситься на реальне спілкування.

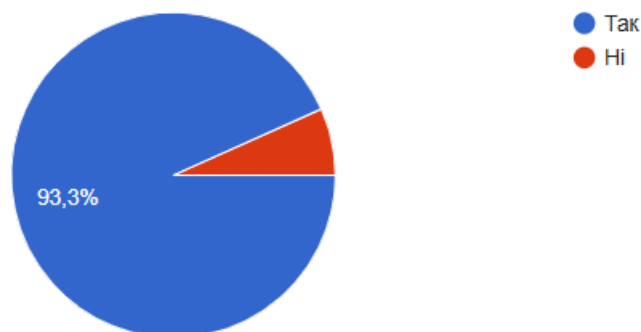


Рис. 2.7 Увага до настрою співрозмовника

Більшість підлітків відзначають, що можуть уявити себе на місці іншої людини. Це класичний прояв когнітивної емпатії - здатність до перспективного мислення. Високий показник свідчить про розвинену здатність до розуміння чужої точки зору. У соціальних мережах ця навичка розвивається через читання постів, обговорення новин і коментарів, де підлітки часто намагаються «стати на місце» автора. Однак віртуальна перспектива часто залишається поверхневою.

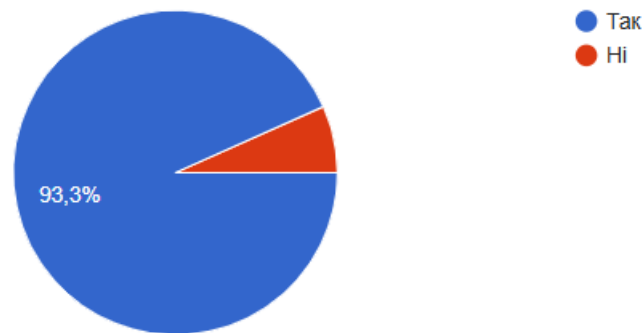


Рис. 2.8 Здатність поставити себе на місце іншого

Підлітки демонструють високу готовність надавати допомогу та співчувати у складних ситуаціях. Ці твердження вимірюють поведінкову складову емпатії - перехід від розуміння до реальної дії. Такий високий рівень свідчить про те, що емпатія підлітків не обмежується лише внутрішніми переживаннями, а проявляється у конкретних вчинках. Соціальні мережі сприяють цьому через репости, донати, підтримку в чатах і коментарях, де допомога стає видимою і швидкою.

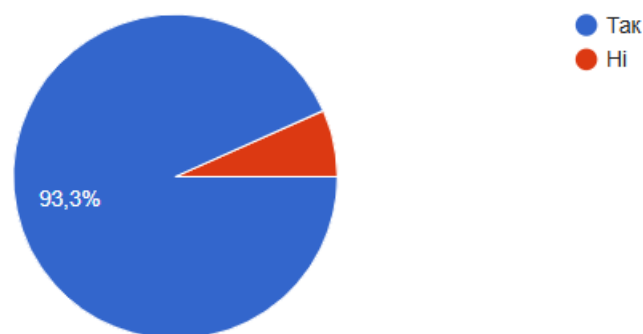


Рис. 2.9 Готовність допомагати та співчувати у складних ситуаціях

Підлітки, згідно з дослідженням, не тільки відчують співчуття, але й уважні до деталей, що допомагає точніше розуміти емоційний стан. Соціальні мережі розвивають цю навичку через спостереження за селфі, сторіс і реакціями.

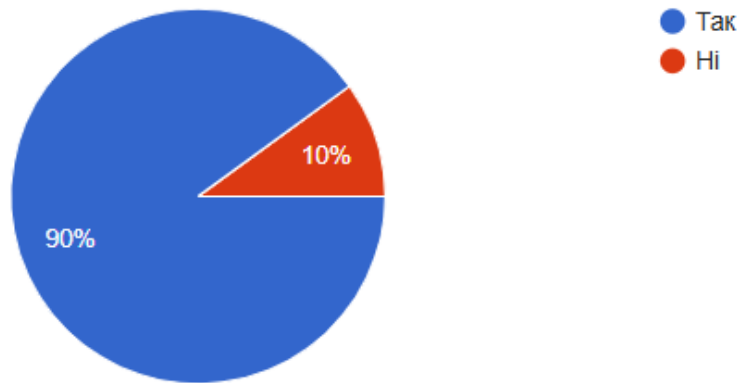


Рис. 2.10 Співчуття та увага до деталей поведінки

Найнижчі показники зафіксовано за твердженнями, які стосуються глибокої афективної емпатії. Це найнижчий результат у всьому опитуванні. Лише трохи більше половини підлітків зазначають, що глибоко занурюються в емоційні проблеми інших. Такий показник свідчить про слабо виражену афективну емпатію - підлітки розуміють проблеми, але не схильні сильно «проживати» їх разом з іншою людиною. Соціальні мережі, де проблеми часто подаються у форматі коротких історій або мемів, сприяють поверхневому сприйняттю чужого болю і не дають можливості для глибокого емоційного занурення.

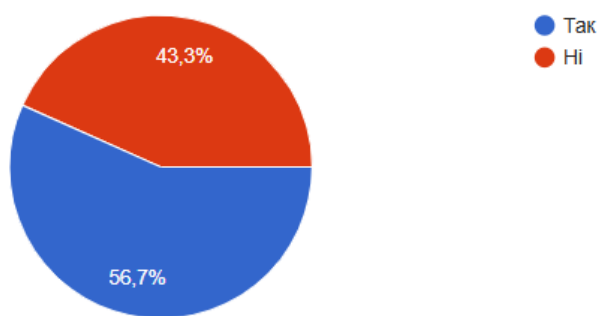


Рис. 2.11 Переживання за чужі проблеми

Отримані результати чітко демонструють дисбаланс у структурі емпатії підлітків. Когнітивна емпатія (інтуїція, помічання змін настрою, здатність «читати» емоції, ставити себе на місце іншого) розвинена дуже добре. Поведінкова емпатія (готовність допомагати та підтримувати) також перебуває на високому рівні. Водночас афективна емпатія - глибоке емоційне переживання чужих проблем і болю - залишається помітно слабшою. Такий профіль емпатії є характерним для сучасного покоління підлітків, які значну частину комунікації здійснюють у соціальних мережах. Швидке «зчитування» емоцій через емодзі, короткі тексти, візуальний контент і реакції добре розвиває когнітивну та поведінкову складові, проте поверховий, швидкоплинний і часто анонімний характер онлайн-спілкування ускладнює формування глибокого емоційного співпереживання. Таким чином, проведене опитування свідчить про достатньо високий загальний рівень емпатії у підлітків, але з вираженим переважанням когнітивної та поведінкової складових над афективною. Це важливий результат для подальшого аналізу ролі соціальних мереж у становленні емпатії.

З метою вивчення особливостей використання соціальних мереж учасниками дослідження була розроблена авторська анкета «Особливості використання соціальних мереж». Анкета містила запитання щодо тривалості перебування в соціальних мережах, найбільш популярних платформ, типів контенту, характеру взаємодії з ним, особливостей онлайн-спілкування, а також емоційних реакцій на інформаційний контент. Отримані результати

дали змогу охарактеризувати специфіку користування соціальними мережами респондентами та проаналізувати окремі аспекти їхньої онлайн-активності.

Більшість учасників опитування проводять у соціальних мережах досить значну частину свого дня. Зокрема, 43,3% респондентів (13 осіб) зазначили, що витрачають від 3 до 5 годин щодня, ще 36,7% (11 осіб) проводять там від 1 до 3 годин, а 16,7% (5 осіб) - до 1 години. Лише одна людина визнала, що проводить у соцмережах понад 5 годин на день. Таким чином, понад 80% опитаних проводять у соціальних мережах більше однієї години щодня, що вказує на досить високу залученість цієї аудиторії до онлайн-платформ.

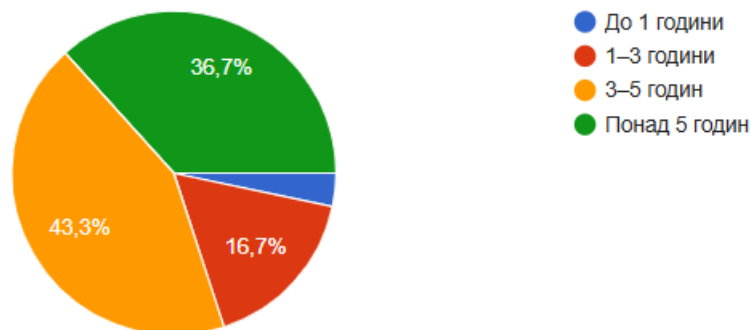


Рис. 2.12 Скільки часу Ви проводите в соціальних мережах щодня?

Серед соціальних мереж, які респонденти використовують найчастіше, лідирують TikTok і Instagram. TikTok згадали 10 учасників опитування, Instagram - 9, YouTube обрали 4 людини, Telegram - 3, а Facebook - лише 2. Крім того, одна людина вказала комбінацію Instagram, TikTok та YouTube одночасно, а ще одна згадала Twitch. Це свідчить про те, що сучасна молодь і активні користувачі віддають перевагу короткому відео-контенту та візуальним платформам, тоді як традиційні мережі, такі як Facebook, втрачають популярність у цій аудиторії.

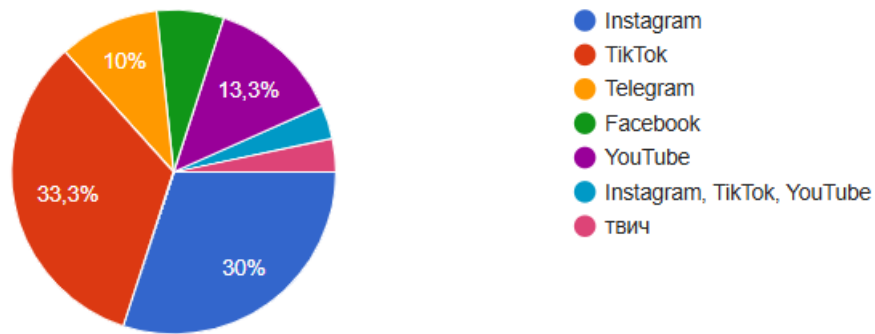


Рис. 2.13 Які соціальні мережі Ви використовуєте найчастіше? (можна кілька)

Найпоширенішим типом контенту, який респонденти переглядають у соціальних мережах, є розважальний - його обрали 56,7% учасників (17 осіб). На другому місці опинився навчальний контент, який переглядають 16,7% (5 осіб). Блоги та лайфстайл обрали лише 10% (3 людини), життя відомих людей - 6,7% (2 особи), новини та політика - також 6,7% (2 особи). Загалом результати показують, що для більшості опитаних соціальні мережі насамперед слугують джерелом розваг, а не новин чи глибокого навчального матеріалу.

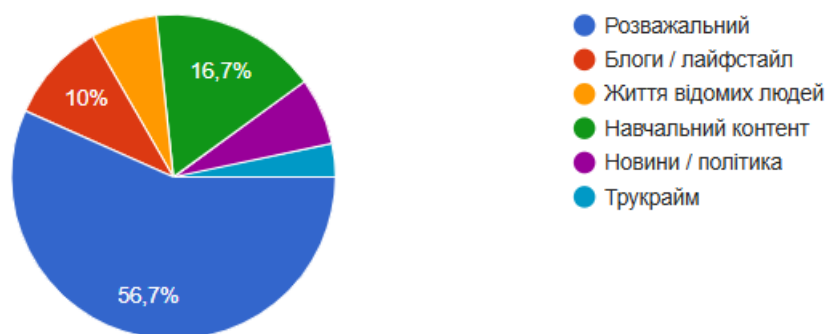


Рис. 2.14 Який тип контенту Ви переглядаєте найчастіше?

Переважна більшість респондентів (56,7%, або 17 осіб) взаємодіє з контентом у соціальних мережах пасивно - вони просто переглядають стрічку і скролять її, не виконуючи жодних активних дій. Ще 26,7% (8 осіб) ставлять

лайки, що є мінімальною формою взаємодії. Значно рідше учасники опитування пишуть коментарі (лише 1 людина), поширюють контент (2 особи) або створюють власний контент (також 2 особи).



Рис. 2.15 Як Ви зазвичай взаємодієте з контентом?

Такі результати яскраво демонструють, що аудиторія переважно споживає контент, а не активно бере участь у його обговоренні чи створенні.

Майже половина респондентів (46,7%, або 14 осіб) зазначила, що в соціальних мережах вони переважно спілкуються з людьми, яких добре знають у реальному житті - друзями, родиною чи близькими знайомими. Ще 40% (12 осіб) відповіли, що взаємодіють приблизно порівну як з реальними знайомими, так і з незнайомцями. Лише 13,3% (4 людини) спілкуються переважно з людьми, яких вони ніколи не бачили особисто. Це говорить про те, що для більшості опитаних соціальні мережі все ще залишаються доповненням до реальних соціальних зв'язків, а не основним місцем знайомств з новими людьми.

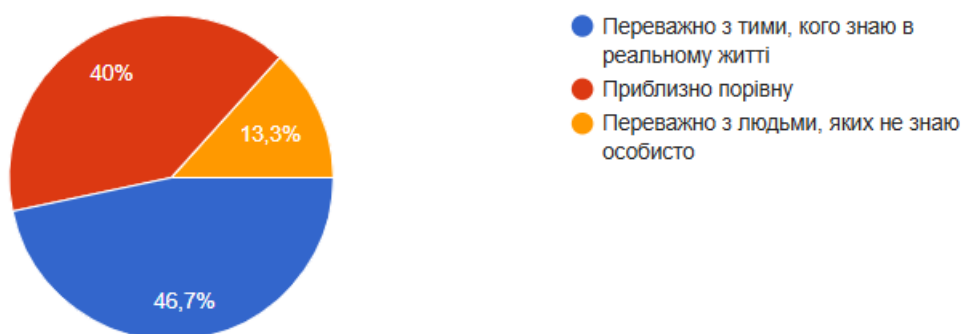


Рис. 2.16 З ким Ви переважно взаємодієте в соціальних мережах?

Емоційна реакція на контент у соціальних мережах у більшості респондентів проявляється лише іноді - так відповіли 46,7% учасників (14 осіб). Рідко емоційно реагують 26,7% (8 осіб), а ніколи - лише 6,7% (2 особи). Часто або дуже часто емоційно реагують на контент по 10% респондентів (по 3 особи в кожній категорії). Загалом результати показують, що більшість людей відносно спокійно сприймають контент і рідко переживають сильні емоції під час перегляду стрічки.

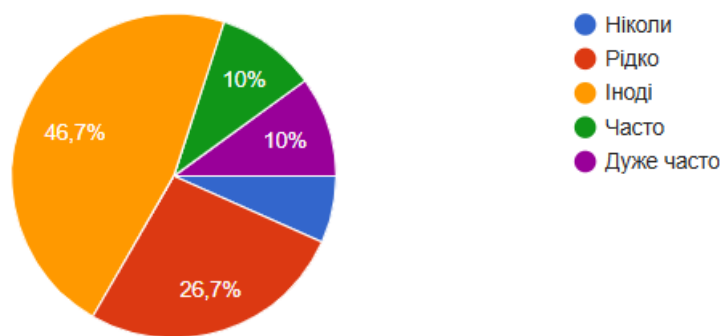


Рис. 2.17 Як часто Ви емоційно реагуєте на контент?

Побачений контент ніколи впливає на настрій у переважної більшості респондентів - так вважають 70% опитаних (21 особа). Повністю заперечують будь-який вплив 6,7% (2 особи), а «скоріше ні» відповіли ще 13,3% (4 особи). Лише 10% учасників (3 людини) зазначили, що контент часто або дуже сильно впливає на їхній емоційний стан. Це означає, що хоча соціальні мережі й здатні трохи змінювати настрій більшості людей, для переважної частини опитаних цей вплив залишається помірним і неглибоким.

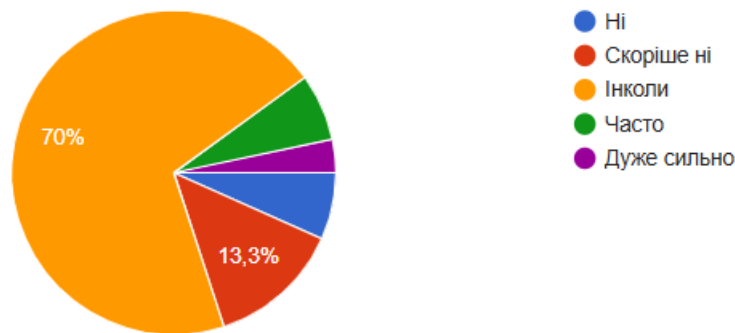


Рис. 2.18 Чи впливає побачений контент на Ваш настрій?

2.3. Інтерпретація результатів щодо взаємозв'язку користування соцмережами та рівня емпатії

Для виявлення можливих відмінностей у рівні емпатії залежно від часу перебування у соціальних мережах було проведено порівняльний аналіз із використанням непараметричних критеріїв Манна–Уїтні та Краскела–Уолліса. Вибір непараметричних методів обумовлений невеликим обсягом вибірки та нерівномірним розподілом респондентів між групами. На першому етапі було здійснено описовий аналіз даних. Респондентів розподілено на чотири групи відповідно до часу щоденного використання соціальних мереж.

Таблиця 2.3

Описова статистика показників емпатії у групах з різною тривалістю використання соціальних мереж

Час використання соціальних мереж	n	M	Mdn	SD
До 1 години	1	25,00	25,0	—
1–3 години	4	24,75	23,5	4,50
3–5 годин	13	28,62	29,0	6,81
Понад 5 годин	11	31,09	33,0	5,82

Як видно з таблиці 2.3, медіанний показник емпатії поступово зростає зі збільшенням часу перебування у соціальних мережах. Найнижчі значення

зафіксовано у групі респондентів, які користуються соціальними мережами 1–3 години на добу ($Mdn = 23,5$), тоді як найвищі – у групі з інтенсивним використанням соціальних мереж понад 5 годин на добу ($Mdn = 33,0$).

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між респондентами з помірним (до 3 годин на добу) та інтенсивним (понад 3 години на добу) використанням соціальних мереж було застосовано U-критерій Манна–Уїтні. До першої групи увійшли 5 осіб ($M = 24,80$; $Mdn = 25,0$), до другої – 24 особи ($M = 29,75$; $Mdn = 33,0$).

Результати аналізу показали: $U = 28,5$; $z = -1,819$; $p = 0,072$; $r = 0,338$.

Таблиця 2.4

Результати U-критерію Манна–Уїтні

Статистичний показник	Значення
U-критерій Манна–Уїтні	28,5
Z-значення	–1,819
Рівень значущості (p)	0,072
Розмір ефекту (r)	0,338

Отримане значення p перевищує критичний рівень значущості 0,05, тому статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. Водночас величина ефекту $r = 0,338$ – відповідає середньому рівню ефекту, що свідчить про наявність тенденції до вищих показників емпатії серед осіб, які проводять у соціальних мережах понад три години на добу. Це значення було отримано як показник розміру ефекту для U-критерію Манна–Уїтні шляхом стандартизації Z-значення.

Для одночасного порівняння всіх чотирьох груп було використано критерій Краскела–Уолліса. Результати аналізу становили: $H = 4,279$; $df = 3$; $p = 0,233$; $\eta^2 = 0,051$. Критерієм Краскела–Уолліса у цьому випадку порівнювали рівень емпатії між чотирма незалежними групами респондентів, сформованими за тривалістю щоденного використання соціальних мереж (до

1 години, 1–3 години, 3–5 годин, понад 5 годин). Тобто аналіз дозволяв одночасно оцінити, чи існують статистично значущі відмінності саме в показниках емпатії (за методикою В. В. Бойка) залежно від інтенсивності перебування у соціальних мережах.

Таблиця 2.5

Результати критерію Краскела–Уолліса (порівняння чотирьох груп за рівнем використання соціальних мереж)

Статистичний показник	Значення
Критерій Краскела–Уолліса (H)	4,279
Ступені свободи (df)	3
Рівень значущості (p)	0,233
Ефект (η^2)	0,051

Отримане значення $p = 0,233$ не досягає рівня статистичної значущості, що свідчить про відсутність достовірних відмінностей між групами за рівнем емпатії. Величина ефекту $\eta^2 = 0,051$ відповідає малому розміру ефекту. Додаткові пост-хок порівняння із застосуванням критерію Манна–Уїтні та поправки Бонферроні також не виявили статистично значущих відмінностей між окремими групами.

Для більш детального вивчення взаємозв'язку між особливостями використання соціальних мереж та емпатійними здібностями було проведено додатковий аналіз окремих шкал методики діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка. Оскільки загальний показник емпатії продемонстрував лише тенденцію до зростання зі збільшенням часу перебування у соціальних мережах, доцільним стало дослідити окремі компоненти емпатії. Для перевірки статистичної значущості відмінностей між чотирма групами респондентів, сформованими за тривалістю користування соціальними мережами, було використано критерій Краскела–Уолліса.

Таблиця 2.6

**Результати порівняння шкал методики В. В. Бойка залежно від
тривалості користування соціальними мережами**

Шкала	Н	Р
Раціональний канал емпатії	6,74	0,081
Емоційний канал емпатії	4,88	0,181
Інтуїтивний канал емпатії	3,95	0,267
Установки, що сприяють емпатії	2,91	0,406
Проникаюча здатність	2,54	0,468
Ідентифікація в емпатії	3,22	0,359

Аналіз результатів показав, що жодна зі шкал методики В. В. Бойка не продемонструвала статистично значущих відмінностей залежно від тривалості користування соціальними мережами ($p > 0,05$). Водночас для окремих компонентів емпатії було виявлено певні тенденції. Найближчими до рівня статистичної значущості виявилися результати за шкалою «Раціональний канал емпатії» ($N = 6,74$; $p = 0,081$). Отриманий результат свідчить про тенденцію до зростання когнітивного компонента емпатії зі збільшенням часу перебування в соціальних мережах. Це може пояснюватися тим, що онлайн-комунікація вимагає постійного аналізу повідомлень, інтерпретації емоційних сигналів та розуміння намірів співрозмовників.

Дещо слабші тенденції були виявлені для шкал «Емоційний канал емпатії» ($N = 4,88$; $p = 0,181$) та «Інтуїтивний канал емпатії» ($N = 3,95$; $p = 0,267$). Це свідчить про те, що інтенсивність використання соціальних мереж може певною мірою впливати на здатність розпізнавати емоційні стани інших людей, однак цей вплив не є достатньо вираженим для досягнення статистичної значущості.

Найменші відмінності між групами були зафіксовані для шкал «Проникаюча здатність» ($N = 2,54$; $p = 0,468$) та «Установки, що сприяють

емпатії» ($N = 2,91$; $p = 0,406$). Отримані результати дозволяють припустити, що зазначені характеристики більшою мірою залежать від індивідуально-психологічних особливостей особистості, ніж від інтенсивності використання соціальних мереж.

Аналіз окремих шкал методики В. В. Бойка підтверджує результати, отримані під час дослідження загального показника емпатії. Хоча зі збільшенням часу перебування в соціальних мережах спостерігається тенденція до зростання окремих компонентів емпатії, насамперед її когнітивної складової, статистично значущих відмінностей між групами виявлено не було. Це може бути пов'язано з невеликим обсягом вибірки та нерівномірним розподілом респондентів між групами.

Таким чином, результати дослідження не підтвердили на статистично значущому рівні наявність зв'язку між тривалістю використання соціальних мереж та рівнем емпатії. Проте описова статистика демонструє тенденцію до підвищення показників емпатії зі збільшенням часу перебування в соціальних мережах. Відсутність статистично значущих результатів може бути зумовлена невеликим обсягом вибірки та нерівномірним розподілом респондентів між групами, зокрема наявністю лише одного учасника у групі «До 1 години». Отримані дані дозволяють припустити існування позитивного зв'язку між інтенсивністю використання соціальних мереж та розвитком окремих компонентів емпатії, однак для підтвердження цієї тенденції необхідні подальші дослідження на більшій і статистично збалансованій вибірці.

Емпіричне дослідження, яке провели в другому розділі, допомогло добре зрозуміти, на якому рівні в підлітків розвинена емпатія і як вони користуються соціальними мережами. Також вдалося помітити перші ознаки зв'язку між цими двома речами. У дослідженні взяли участь 38 підлітків.

За результатами двох різних тестів на емпатію рівень емпатії у підлітків виявився середнім, але ближчим до високого. У тесті Девіса загальний показник склав 3,42 бала, особливо добре розвинені емпатична турбота і здатність бачити ситуацію з точки зору іншої людини. Найнижчим був

особистий дистрес - це означає, що підлітки досить спокійно переживають, коли співчують іншим. Другий тест Бойко теж показав досить високий рівень емпатії - середній бал 23,0. Детальніше розгляд компонентів емпатії виявив цікаву особливість: когнітивна емпатія (швидко розуміти емоції, помічати зміни настрою, уявляти себе на місці іншого) і поведінкова емпатія (готовність допомогти) розвинені дуже добре - у 90–96,7 % підлітків. А от афективна емпатія, тобто глибоко переживати чужі проблеми емоційно, значно слабша - тільки 56,7 % сказали, що сильно переживають за інших. Такий профіль, ймовірно, типовий для сучасних підлітків, які виростили з гаджетами.

Анкета про користування соціальними мережами показала, що підлітки дуже активно сидять онлайн: більше 80 % проводять у мережах понад годину щодня, багато - по 3–5 годин і більше. Найпопулярніші платформи - TikTok і Instagram, а контент переважно розважальний. Більшість просто пасивно гортає стрічку, реагує на пости лише іноді, і настрої від цього змінюється не сильно і ненадовго. Соціальні мережі для них - це швидше доповнення до звичайного спілкування з друзями, а не заміна реального життя.

Отже, результати дозволяють зробити такі основні висновки. Активне користування соціальними мережами, особливо з короткими відео та розважальним контентом, добре розвиває швидку когнітивну емпатію - підлітки швидко вловлюють емоції через емодзі, сторіс і короткі повідомлення. Однак пасивне гортання і поверховий характер онлайн-спілкування, швидше за все, заважають розвиватися глибокій емоційній емпатії, тобто здатності довго і сильно переживати за інших людей. Загальний рівень емпатії залишається досить високим завдяки сильній когнітивній і допоміжній частині, але різниця між розумінням емоцій і глибоким співпереживанням, ймовірно, пов'язана саме з особливостями цифрового спілкування. Таким чином, соціальні мережі впливають на емпатію підлітків неоднозначно: вони допомагають розвивати когнітивну і поведінкову сторони, але можуть обмежувати емоційну глибину.

Між показниками методик емпатії М.Девіса і В.Бойка мають такі кореляційні зв'язки. Децентрація (Девіс) і раціональний канал емпатії (Бойко) найсильніша кореляційна пара. Обидва показники відповідають за когнітивну емпатію-вміння інтелектуально зрозуміти хід думок, логіку та мотиви іншої людини. Емпатійне занепокоєння (Девіс) і емоційний канал емпатії (Бойко) мають високу позитивну кореляцію. Співчуття за Девісом безпосередньо живиться здатністю емоційно резонувати з оточуючими, співпереживати «в унісон» за Бойком. Фантазія (Девіс) і інтуїтивний канал емпатії (Бойко) має зв'язок помірної додаткової кореляції. Здатність уявляти себе на місці вигаданих персонажів, допомагає людині на підсвідомому, інтуїтивному рівні зчитувати інформацію про людей у реальному житті за нестачі вихідних даних. Емпатійне занепокоєння (Девіс) і установки, що сприяють емпатії(Бойко) мають додатну кореляцію. Якщо у людини зафіксовано високий рівень щирого співчуття, у неї автоматично відсутні бар'єри у спілкуванні, немає егоцентризму чи упередженості, які блокують емпатію в тесті Бойка. По особистісна тривога (Девіс) і усі канали емпатії за Бойком, то тут спостерігається від'ємна кореляція, особливо з емоційним каналом та проникаючою здатністю оскільки особистісна тривога за Девісом - це егоцентричний страх і дискомфорт від чужого болю, вона діє як психологічний захист. Людина панікує і «закривається», що суттєво знижує її реальні емпатійні здібності за Бойком. Аналіз середніх значень показав, що досліджуваній вибірці притаманний високий рівень розвитку емпатійних здібностей. За методикою В.Бойка середнє значення становить $M=23.0$, що відповідає високому рівню емпатії, а за методикою М.Девіса $M=3.42$, що вказує на виражену особистісну схильність до співпереживання.

Таблиця 2.7

Кореляції між шкалами методик М. Девіса та В.В. Бойка (р Спірмена)

Шкали	ρ	P
Децентрація – Раціональний канал	0,71	<0,001
Емпатійне занепокоєння – Емоційний канал	0,68	<0,001
Фантазія – Інтуїтивний канал	0,49	0,004
Емпатійне занепокоєння – Установки емпатії	0,52	0,002
Особистісний дистрес – Емоційний канал	-0,46	0,008
Особистісний дистрес – Проникаюча здатність	-0,55	0,001

Проведений кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена виявив низку статистично значущих взаємозв'язків між шкалами методики М. Девіса та В.В. Бойка. Найсильніший позитивний зв'язок встановлено між шкалою децентрації та раціональним каналом емпатії ($\rho = 0,71$; $p < 0,001$). Отриманий результат є цілком закономірним, оскільки обидві шкали відображають когнітивний компонент емпатії та здатність розуміти позицію іншої людини. Високий позитивний зв'язок також зафіксовано між емпатійним занепокоєнням та емоційним каналом емпатії ($\rho = 0,68$; $p < 0,001$), що свідчить про єдність афективних механізмів співпереживання. Між шкалами фантазії та інтуїтивного каналу емпатії виявлено помірний позитивний зв'язок ($\rho = 0,49$; $p = 0,004$). Це дозволяє припустити, що здатність до уявного перенесення себе в інші ситуації сприяє розвитку інтуїтивного розуміння емоційних станів інших людей. Водночас особистісний дистрес демонструє статистично значущі негативні кореляції з емоційним каналом емпатії ($\rho = -0,46$; $p = 0,008$) та проникаючою здатністю ($\rho = -0,55$; $p = 0,001$). Отримані результати свідчать, що надмірна тривожність у ситуаціях спостереження чужих переживань може перешкоджати ефективному емпатійному реагуванню.

Центральним завданням дослідження був аналіз зв'язків між показниками емпатії та особливостями використання соціальних мереж. Результати кореляційного аналізу за Спірменом наведено в таблиці 2.8

**Кореляції Спірмена шкал емпатії з показниками використання
соцмереж**

Шкала емпатії	Час	Тип взаємодії	Емоційні реакції	Вплив настрою
Девіс: прийняття перспективи (PT)	-0.01	-0.04	+0.31†	+0.18
Девіс: емпатійна турбота (EC)	-0.02	+0.04	+0.31†	+0.33†
Девіс: особистий дистрес (PD)	-0.03	-0.10	+0.04	+0.13
Девіс: фантазія (FS)	+0.15	-0.08	-0.05	-0.05
Бойко: раціональний канал	+0.23	-0.08	+0.17	-0.20
Бойко: емоційний канал	+0.22	-0.10	+0.10	-0.17
Бойко: інтуїтивний канал	+0.16	-0.29	-0.03	-0.15
Бойко: установки	+0.26	-0.08	+0.11	-0.13
Бойко: проникаюча здатність	-0.06	+0.09	+0.27	+0.01
Бойко: ідентифікація	+0.02	-0.11	+0.24	-0.06

*Примітка. *** $p < 0.001$; ** $p < 0.01$; * $p < 0.05$; † $p < 0.10$ (тенденція).*

Як видно з таблиці, жодна з кореляцій між шкалами емпатії та показниками використання соціальних мереж не досягає рівня статистичної значущості ($p < 0.05$). Водночас простежуються три змістовно узгоджені зв'язки на рівні тенденції ($p < 0.10$): частота емоційних реакцій на контент позитивно пов'язана з емпатійною турботою ($r = +0.31$; $p = 0.095$) та прийняттям перспективи ($r = +0.31$; $p = 0.097$), а вплив контенту на настрій — з емпатійною турботою ($r = +0.33$; $p = 0.079$). Спрямованість цих зв'язків теоретично очікувана: особи з вищою емпатійністю схильні емоційно

відгукуватися на контент частіше, а їхній настрій більшою мірою залежить від побаченого в мережі.

Прикметно, що ані час перебування в соціальних мережах, ані канали емпатії за методикою Бойко не виявили зв'язку з показниками використання соцмереж. Тобто рівень емпатії не пов'язаний із тим, ЯК ДОВГО людина користується мережами, а лише — на рівні слабкої тенденції — з її емоційною чутливістю до контенту. Структуру виявлених зв'язків наочно подано у вигляді кореляційної плеяди (Рис).

Кореляційна плеяда: наявні зв'язки використання соцмереж зі шкалами емпатії
Показано лише змінні з наявними зв'язками; між блоками — зв'язки рівня тенденції ($p < 0.10$)

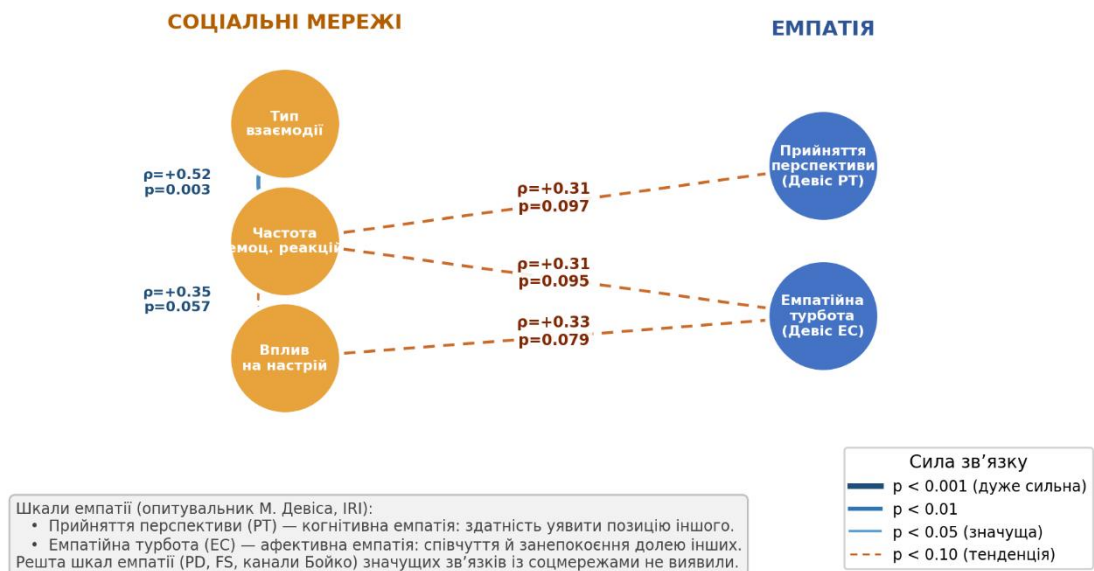


Рис.2.19 Кореляційна плеяда показників прояву емпатії та користування соціальними мережами

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ

3.1. Профілактика негативного впливу соціальних мереж на емоційно-ціннісну сферу підлітків

Сучасні соціальні мережі давно вже перестали бути просто розвагою чи способом підтримувати зв'язок із друзями – вони глибоко проникли в повсякденне життя підлітків, формуючи не тільки їхнє коло спілкування, а й увесь емоційно-ціннісний світ. Підлітки проводять у TikTok, Instagram, Snapchat і Telegram години щодня, і це не просто перегляд картинок чи коротких відео: кожен лайк, коментар чи сториз стає частиною їхньої самооцінки, уявлення про себе і про те, як правильно жити. Але поряд із очевидними плюсами – можливістю швидко знаходити однодумців, обмінюватися думками і навіть отримувати підтримку в складні моменти – з'являється й серйозна небезпека. Постійне перебування в цифровому просторі часто призводить до поверхневості спілкування: замість живого погляду в очі й відчуття справжніх емоцій співрозмовника підлітки звикають реагувати смайликами. Через це поступово слабшає здатність по-справжньому співпереживати, вловлювати нюанси настрою іншої людини і будувати глибокі, щирі стосунки. Дослідження показують, що саме через таку «лайкову» культуру в підлітків може знижуватися рівень емпатії, бо вони рідше практикують ті навички, які розвиваються тільки в реальному, живому контакті.

Профілактика цього негативного впливу не може бути простим «забирайте телефони» чи заборонаю – потрібен продуманий, комплексний підхід, який поєднує виховання цифрової грамотності, розвиток критичного мислення і свідоме створення умов для насиченого офлайн-спілкування.

Насамперед важливо навчити підлітків усвідомлювати, що відбувається з ними самими і з іншими людьми під час онлайн-взаємодії. Вони мають вчитися аналізувати: чому я зараз пишу цей коментар, що я насправді відчуваю, коли бачу ідеальне життя в чужому профілі, і які емоції може викликати моя публікація в того, хто її прочитає. Це не суха теорія – це щоденна практика, коли підліток поступово вчиться ставити паузу перед тим, як натиснути «опублікувати», і розуміти можливі наслідки. Формування здорових цифрових звичок теж грає величезну роль: обмеження часу в гаджетах, свідомий вибір контенту, який справді збагачує, а не виснажує. Коли підліток сам починає контролювати свій цифровий простір, а не просто «скролити», у нього з'являється внутрішня опора і менше залежності від зовнішніх оцінок [16].

Одним із найдієвіших способів розвивати емоційний інтелект і емпатію в умовах соцмереж є активні педагогічні стратегії, які не просто розповідають, а змушують проживати ситуації. Рольові ігри, розбір реальних кейсів із життя, моделювання онлайн-конфліктів – усе це працює набагато краще, ніж лекції. Наприклад, підлітки можуть зіграти ситуацію, коли хтось опублікував невдалий жарт, і потім прожити емоції того, хто став об'єктом цього жарту. Після такої вправи обов'язково йде рефлексія: «Що ти відчув, коли писав цей коментар? А що, на твою думку, відчувала інша людина? Як це вплинуло на ваші стосунки?» Ведення щоденників емоцій, де підліток фіксує, які почуття виникли після години в Instagram, або групові обговорення «які пости мене сьогодні зачепили і чому» – це потужні інструменти, які допомагають переводити цифровий досвід у глибоке внутрішнє осмислення. Такі методи не тільки розвивають емпатію, а й вчать відповідальності за свої слова в мережі, бо підліток починає розуміти: за екраном – реальна людина зі своїми почуттями.

Дуже важливо працювати ще й із мотивацією підлітків, бо без внутрішнього бажання всі заборони й правила швидко перетворюються на порожній звук. Треба показувати й активно формувати позитивну модель

користування соцмережами – таку, де мережа стає простором підтримки, обміну корисним досвідом, спільного розвитку, а не майданчиком для змагання «хто крутіший». Коли підліток бачить, як його друзі підтримують один одного в коментарях, діляться справжніми історіями, а не тільки ідеальними фото, він сам починає наслідувати цю модель. Дослідження чітко підтверджують: ті підлітки, які свідомо регулюють час у соцмережах і обирають якісний контент, з часом демонструють вищий рівень емпатії, легше будують глибокі стосунки і менше страждають від порівняння себе з іншими.

Це результат поступового переключення уваги з «як мене оцінять» на «як я можу допомогти чи підтримати». Окремо й дуже серйозно потрібно залучати батьків і педагогів, бо саме вони є головними моделями поведінки. Дорослі не можуть просто читати нотації про «не сидіти в телефоні» – вони самі мають демонструвати етичне, уважне ставлення до цифрового простору. Спільне обговорення контенту, який підліток переглянув («А що ти думаєш про цей пост? Як, на твою думку, почувається автор?»), розбір реальних випадків кібербулінгу чи шахрайства, розповіді про власні помилки в мережі – усе це створює атмосферу довіри і спільного зростання. Батьки і вчителі, які самі вміють регулювати свої цифрові звички, стають для підлітка надійним орієнтиром і допомагають зміцнювати емоційно-ціннісні пріоритети. Тільки коли дорослі поруч, а не «проти», підліток вчиться справді відповідально ставитися до себе і до інших у цифровому світі [17].

Загалом профілактика негативного впливу соціальних мереж на емоційно-ціннісну сферу підлітків – це не про заборони і обмеження, а про активне, щире формування навичок, які допоможуть жити повноцінно в обох світах – цифровому і реальному. Це постійна робота з критичним сприйняттям контенту, розвиток справжньої емпатії через переживання й рефлексію, і, найголовніше, підтримка з боку дорослих, які самі готові йти цим шляхом разом із дітьми. Тільки такий глибокий, комплексний підхід дає змогу зберегти і примножити емоційну чутливість, соціальну компетентність і

здатність до щирих людських зв'язків навіть у світі, де більшість спілкування відбувається через екран.

3.2. Програми формування емпатії із залученням онлайн- та офлайн-технологій

У сучасному світі підлітки справді проводять величезну частину свого дня в цифровому просторі - скролять стрічки, чатяться в групах, дивляться сторіз і живуть у віртуальних спільнотах. Це вже не просто розвага, а ціла паралельна реальність, яка може стати потужним інструментом для розвитку емпатії, якщо підійти до неї з розумом і педагогічним підходом. Дослідження чітко показують, що соціальні мережі не обов'язково роблять дітей егоїстичними чи відстороненими - навпаки, вони можуть стати справжньою школою співпереживання, коли використання технологій стає цілеспрямованим і грамотно організованим. Підлітки вчаться читати емоції за емодзі, розпізнавати прихований біль за коротким «норм», відчувати настрій співрозмовника навіть через екран. Головне - не пускати цей процес на самоплив, а перетворювати його на осмислене навчання.

Програми формування емпатії сьогодні вже неможливо уявити без гармонійного поєднання онлайн- і офлайн-технологій. Онлайн-інструменти це не просто додатки чи ігри, а справжні цифрові майданчики для практики. Інтерактивні платформи дозволяють підліткам занурюватися в віртуальні ролеві сценарії: ось ти - учень, якого булять у чаті, а ось - той, хто став свідком. Треба проаналізувати, що відчуває кожна сторона, що можна було б сказати інакше, як підтримати. Навчальні вебінари, соціальні ігри та спеціальні додатки для групових обговорень дають можливість моделювати сотні життєвих ситуацій: від конфлікту в класі до важкої розмови з другом, який переживає втрату. Підлітки вчаться не тільки розпізнавати емоції, а й формулювати власні почуття словами, реагувати так, щоб не поранити, і

водночас не боятися бути щирими. У безпечному цифровому просторі помилка не така болісна - можна переграти сцену, обговорити її з однолітками і спробувати ще раз. Це формує сміливість і водночас обережність у спілкуванні. Але онлайн сам по собі - це лише половина справи. Офлайн-технології додають ту живу, справжню глибину, якої не вистачає екрану. Тренінги, інтерактивні вправи, психодрама, коли підлітки буквально втілюють ролі інших людей і відчують їхні емоції на собі, групові дискусії за чашкою чаю - усе це вчить помічати те, що не видно в чаті: легкий тремор голосу, опущені плечі, швидкий погляд убік. Арт-терапевтичні заняття дозволяють виражати те, що важко сказати словами через малюнок, колаж чи навіть танець. Саме в реальному спілкуванні підлітки вчаться підтримувати однолітка не просто написавши «тримайся», а обійнявши, подивившись в очі, просто мовчки посидівши поруч. Ці два світи - цифровий і реальний - не конкурують, а доповнюють один одного. Спочатку підліток пробує навичку в безпечному онлайн-просторі, де можна помилитися без публічного осуду, а потім переносить її в живе спілкування, де емоції стають набагато сильнішими і справжнішими [22].

Особливо цінними стають програми, побудовані навколо обміну реальним досвідом у соціальних мережах. Коли підлітки створюють закриті онлайн-спільноти і починають чесно ділитися своїми переживаннями - не для лайків, а для взаємної підтримки - відбувається справжній прорив у розвитку соціальної чутливості. Тут працює техніка «емпатичного слухання»: один розповідає свою історію, інший намагається переказати її так, ніби це його власні емоції, а потім усі разом обговорюють, чи правильно він зрозумів. Хтось пише: «Я відчув, що тобі було страшно і самотньо, хоча ти писав, що все ок». Інший відповідає: «Так, саме це я й відчував, але не міг сказати». Такі розмови руйнують стіни, які ми часто самі собі будуємо. Підлітки вчаться не просто читати текст, а відчувати людину за ним. Звичайно, весь цей процес не може існувати без уважного педагогічного супроводу. Вчителі й психологи - це не просто модератори, а справжні провідники. Вони стежать, щоб дискусії

не скотилися в токсичність, вчасно підказують, де підліток міг неправильно прочитати емоцію, допомагають розібратися в власних реакціях. Вони пояснюють, чому іноді ми бачимо в іншому те, що відчуваємо самі, і як навчитися відокремлювати власні проекції від реальних почуттів співрозмовника. Саме завдяки такому супроводу програми стають не просто набором вправ, а глибоким процесом особистісного зростання.

Загалом сучасні програми формування емпатії у підлітків - це вже не експеримент, а продумана система, яка поєднує найкраще від цифрового й реального світів. Вони розвивають не тільки вміння розпізнавати й аналізувати емоції, а й справжню соціальну відповідальність, чутливість до оточуючих і готовність підтримувати. У час, коли соціальні мережі стали для підлітків основним простором спілкування, саме такі програми допомагають зробити цей простір не джерелом самотності, а місцем, де народжується справжнє розуміння і турбота один про одного. І це, мабуть, найважливіше, чого ми можемо навчити сьогоднішніх підлітків.

3.3. Рекомендації для батьків, педагогів та психологів щодо підтримки емпатійного розвитку підлітків

У сучасних умовах, коли цифрові технології глибоко проникли в повсякденне життя підлітків, соціальні мережі перетворилися на справжнє поле для формування їхніх соціальних навичок і, зокрема, емпатії. Це середовище може стати як потужним каталізатором позитивних змін, так і джерелом серйозних викликів, адже підлітки постійно стикаються з потоками емоцій, коментарів і реакцій, які іноді бувають жорстокими чи маніпулятивними. Саме тому батьки, педагоги та психологи відіграють ключову роль у тому, щоб допомогти молодим людям не просто виживати в цьому віртуальному світі, а свідомо розвивати в собі здатність до справжнього співпереживання, розуміння чужих почуттів і етичної взаємодії. Їхня

підтримка має бути не разовою, а системною, щоб підлітки поступово навчилися перетворювати онлайн-спілкування на інструмент особистісного зростання, а не на джерело емоційного виснаження [18].

Для батьків активна участь у цифровому житті дитини стає одним із найважливіших елементів підтримки емпатійного розвитку. Замість того, щоб просто контролювати час у гаджетах чи забороняти певні додатки, варто перетворити соціальні мережі на спільну територію для розмов і відкриттів. Батьки можуть регулярно запрошувати підлітка поділитися тим, що його зачепило за день у Instagram, TikTok чи Telegram-каналах: якийсь пост, коментар під фото друга чи навіть суперечка в чаті класу. У такі моменти важливо не моралізувати чи нав'язувати свою думку, а ставити щирі, відкриті запитання, наприклад: «А що ти відчув, коли прочитав це?», «Як ти думаєш, чому людина так написала – може, в неї був поганий день?» чи «Як би ти сам відповів, щоб не образити?». Такі бесіди допомагають підлітку не тільки аналізувати емоційні реакції інших, а й краще усвідомлювати власні почуття, розвивати критичне мислення і, головне, вчитися бачити за екраном живу людину зі своїми переживаннями. Поступово це формує звичку до емпатійного погляду на світ, де кожен коментар – це не просто набір слів, а відображення чийось емоцій і мотивів. Батьки, які самі демонструють таку уважність, стають для дитини живим прикладом, як можна залишатися чутливим навіть у цифровому просторі [19].

Педагоги, зі свого боку, мають унікальну можливість інтегрувати соціальні мережі безпосередньо в навчальний процес, перетворивши їх на інструмент розвитку соціальної та емоційної компетентності. Замість традиційних уроків, які часто здаються відірваними від реальності підлітків, можна організовувати онлайн-дискусії в закритих групах, спільні проєкти, де учні разом аналізують реальні історії з життя людей у мережі, висловлюють свої емоційні реакції і шукають шляхи розв'язання конфліктів. Наприклад, після обговорення якоїсь вірусної історії про кібербулінг педагог може попросити учнів описати, що відчувала жертва, що думав агресор і як би вони

самі могли втрутитися, щоб підтримати. Важливо, щоб кожна така активність супроводжувалася чіткими роз'ясненнями про етику в цифровому світі: повагу до чужих кордонів, відповідальність за свої слова і вміння зупинити токсичну взаємодію. Крім того, педагог може запропонувати вести «емоційний щоденник» у спеціальному онлайн-журналі чи навіть у спільному класному чаті – там підлітки записують, які почуття викликали в них пости чи коментарі інших, і поступово вчать систематизувати свої емоції, помічати патерни в поведінці оточення і розвивати навички співпереживання. Такий підхід робить навчання живим і актуальним, допомагаючи підліткам зрозуміти, що емпатія – це не абстрактна якість, а практична навичка, яку можна тренувати щодня [20].

Психологи в цій роботі стають тими фахівцями, які створюють безпечний простір для глибокої рефлексії та емоційного саморозвитку підлітків саме в контексті цифрового життя. Під час індивідуальних сесій чи групових зустрічей вони допомагають розібрати конкретні ситуації з соціальних мереж – від неприємних конфліктів і образливих коментарів до моментів щирої підтримки та радості від спільних перемог. Підліток під керівництвом психолога вчиться не просто реагувати емоційно, а усвідомлювати, чому саме він відчув гнів, сором чи співчуття, як ці емоції впливають на його поведінку і як можна регулювати їх, не втрачаючи при цьому чутливості до інших. Особливо цінним тут стає розвиток так званої цифрової емпатії – вміння читати емоції за текстом повідомлень, емодзі чи навіть відсутністю відповіді, розуміти контекст і поважати почуття людини по той бік екрана. Це особливо актуально в епоху, коли більшість спілкування відбувається в месенджерах і чатах: психолог допомагає підлітку перейти від імпульсивних реакцій до свідомого вибору слів, які не ранять, а підтримують. Такі заняття стають не просто консультаціями, а справжньою школою емоційної зрілості, де підліток вчиться бути не споживачем контенту, а активним творцем позитивних відносин [21].

Крім того, усім дорослим, які оточують підлітків – чи то вдома, чи в школі, чи на прийомі в кабінеті психолога – варто пам'ятати про кілька універсальних принципів, які посилюють ефект такої підтримки. Насамперед, необхідно свідомо підтримувати баланс між часом у соціальних мережах і реальним, живим спілкуванням: спільні прогулянки, сімейні вечери без гаджетів, спортивні секції чи творчі гуртки допомагають підлітку відчувати емоції в повному спектрі, а не тільки через екран. Далі, дуже корисним буде заохочення до участі у волонтерських проєктах чи соціально значущих ініціативах – коли підліток бачить реальний результат своїх дій, наприклад, допомагає літнім людям чи організовує акцію для притулку тварин, він набагато глибше переживає відчуття причетності та співпереживання. Не менш ефективними виявляються рольові ігри та симуляції, де підлітки в безпечній атмосфері відпрацьовують складні ситуації: як заспокоїти друга після неприємного коментаря, як вибачитися за свій пост чи як підтримати когось у чаті. Нарешті, постійна робота над критичним мисленням – обговорення маніпулятивних постів, розпізнавання пропаганди чи фейкових новин – допомагає розвивати не тільки емоційний, а й соціальний інтелект, роблячи підлітка більш стійким до негативного впливу мережі.

Загалом, коли батьки, педагоги та психологи діють спільно і послідовно, вони створюють справжнє середовище, в якому емпатія підлітків не просто зберігається, а активно зростає. Цифровий світ перестає бути загрозою і перетворюється на потужний ресурс для розвитку соціальної чутливості, за умови, що поруч є дорослі, які моделюють позитивні приклади, навчають аналізувати емоції і завжди готові підтримати. Саме така комплексна турбота допомагає молодому поколінню вирости не тільки технічно підкованими, а й по-справжньому людяними – здатними чути, розуміти і співпереживати іншим, незалежно від того, чи це відбувається онлайн, чи в реальному житті.

У третьому розділі ми розглянули, як можна розвивати емпатію у підлітків, навіть коли вони більшу частину часу проводять у соціальних мережах. Виявляється, що цифровий світ не обов'язково руйнує здатність

співпереживати іншим. Якщо підходити до цього свідомо, то соцмережі можуть стати не проблемою, а корисним інструментом. Головне - не просто забороняти телефони, а вчити підлітків помічати, як онлайн-життя впливає на їхні почуття і на почуття інших людей. Важливо формувати здорові звички: обмежувати час у гаджетах, обирати якісний контент і регулярно зупинятися, щоб подумати, що насправді відчуваєш після скролінгу стрічки. Через рольові ігри, розбір реальних ситуацій і щоденники емоцій підлітки вчаться розуміти, що за кожним коментарем чи лайком стоїть жива людина зі своїми переживаннями. А коли батьки й учителі самі показують приклад уважного й етичного ставлення до мережі, діти легше переймають цю модель поведінки.

Сучасні програми розвитку емпатії найкраще працюють, коли поєднують онлайн- і офлайн-технології. У віртуальному просторі підлітки можуть безпечно тренувати навички: грати різні ролі, моделювати конфлікти, вчитися читати емоції за текстом і емодзі. Це дає можливість помилятися без великого ризику і потім спокійно все обговорити. Але справжню глибину додає живе спілкування - тренінги, арт-терапія, групові розмови віч-на-віч, де можна побачити справжні емоції в очах, почути голос і відчути підтримку не лише словами «тримайся». Коли ці два світи доповнюють один одного, підлітки поступово вчаться переносити емпатію з екрана в реальне життя. Особливо добре працює, коли вони створюють закриті спільноти для чесного обміну переживаннями і вчаться по-справжньому слухати один одного. Головне, щоб поруч завжди був уважний дорослий - педагог чи психолог, який допомагає розібратися в емоціях і не дає розмовам скотитися в токсичність.

Загалом, підтримка емпатійного розвитку підлітків у цифрову епоху - це спільна робота батьків, педагогів і психологів. Замість контролю й нотацій важливо створювати простір для щирих розмов про те, що підліток бачить і відчуває в мережі. Батьки можуть разом обговорювати пости, педагоги - інтегрувати соцмережі в уроки через дискусії й проєкти, а психологи - допомагати глибше розуміти власні реакції й розвивати цифрову емпатію. Дуже корисно підтримувати баланс між онлайн- і офлайн-життям,

заохочувати волонтерство, рольові ігри та критичне мислення. Коли дорослі діють разом і самі є прикладом чутливості та відповідальності, підлітки виростають не просто технічно підкованими, а й по-справжньому людяними - здатними чути, розуміти й підтримувати інших як в інтернеті, так і в реальному житті.

ВИСНОВКИ

Підлітковий вік є сенситивним періодом розвитку емпатії, коли відбувається У підлітковому віці емпатія - це дуже важлива якість, яка допомагає розуміти почуття інших людей, співпереживати їм і правильно реагувати. Саме в ці роки вона активно розвивається. Соціальні мережі стали головним місцем, де сучасні підлітки спілкуються, проводять багато часу і отримують емоційний досвід. Але спілкування через екран сильно відрізняється від живого: немає міміки, голосу, погляду. Тому вплив соцмереж на емпатію виявився складним і неоднозначним.

Дослідження показало, що підлітки в цілому мають середній або навіть трохи вищий рівень емпатії. Вони добре розуміють, що відчуває інша людина, легко помічають зміни настрою і часто готові допомогти. Однак глибоко переживати чужий біль і проблеми вони навчилися гірше. Це пов'язано з тим, що в соціальних мережах більшість часу вони просто скролять стрічку, дивляться розважальний контент і рідко активно спілкуються. Пасивне користування мережами робить емпатію більш поверхневою, а живе спілкування поступово слабшає.

Отже, соціальні мережі не є ні повністю корисними, ні повністю шкідливими для розвитку емпатії. Все залежить від того, як саме підліток ними користується. Якщо мережі доповнюють живе спілкування, а не замінюють його, і якщо підліток активно підтримує інших, пише коментарі, обговорює - емпатія може розвиватися. Якщо ж соцмережі займають майже весь вільний час і замінюють реальних друзів - глибина співпереживання зменшується. Батькам і вчителям важливо допомагати підліткам знаходити правильний баланс між онлайн- і офлайн-життям, щоб емпатія залишалася живою і щирою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Gaspar A., Esteves F. *Empathy development from adolescence to adulthood and its consistency across targets*. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.936053/full>
2. Silke C., Brady B., Boylan C., Dolan P. Factors influencing the development of empathy and pro-social behaviour among adolescents: A systematic review. URL: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.07.027>
3. Rieffe C., Camodeca M. Empathy in adolescence: Relations with emotion awareness and social roles. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26778274/>
4. Cherewick M., Schmiede S., Hipp E., Leiferman J., Njau P., Dahl R.E. A developmental analysis of dimensions of empathy during early adolescence: Behavioral empathy but not cognitive empathy is associated with lower psychopathology. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10021927/>
5. Маєр, Ю. (2019). Психологічні особливості розвитку емпатії у підлітків – вихованців навчальних закладів закритого типу. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (21). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2013-21.%p>
6. Social Networking Site Use and Adolescents Empathic Skills: A Systematic Literature Review (2026). URL: https://link.springer.com/article/10.1007/s40894-025-00279-x?utm_source.com
7. Vossen H.G.M., Valkenburg P.M. Do social media foster or curtail adolescents' empathy? A longitudinal study. *Computers in Human Behavior* (2016). URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563216303673?utm_source.com
8. Wölfer R., Cortina K.S., Baumert J. Embeddedness and empathy: How the social network shapes adolescents' social understanding. *Journal of Adolescence* (2012). URL:

https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140197112000759?utm_source.com

9. Psychological and social influence of social media on adolescents (укр. переклад змісту; узагальнення). URL: https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1770/%D0%91%D0%B0%D0%B1%D1%96%D0%B9%20%D0%90.%D0%93.%20%D0%91%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%96%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%A2.%D0%A0..pdf?sequence=1&utm_source.com

10. Романенкова О.Ю. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. 2025. URL: https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/94?utm_source.com

11. О. В. Шевчук, *Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді*, журн. *Соціальна робота та психологія*, 2025. URL: https://journals.kpdi.in.ua/index.php/swp/article/view/248?utm_source.com

12. Emilio Ferrara et al., *Measuring Emotional Contagion in Social Media*, arXiv (2015). URL: https://arxiv.org/abs/1506.06021?utm_source.com

13. Конєва Д. О. Вплив соціальних мереж на емоційний стан підлітків / Д. О. Конєва, науковий керівник: О. М. Афанасьєва // Актуальні питання та перспективи проведення наукових досліджень : матеріали IX Міжнародної студентської наукової конференції, 28 листопада 2025 р. – Рівне, 2025. - С. 665-667. URL:

https://repository.hneu.edu.ua/jspui/handle/123456789/37883?utm_source.com

14. Слободяник О.В. Вплив електронних соціальних мереж на підлітків. URL: <https://phm.cuspu.edu.ua/ojs/index.php/NZ-PMFMTO/article/view/1276>

15. Матієнко т., Іващенко м. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків. DOI: <https://doi.org/10.69842/DIDACTICS.2025.1.10>

16. PubMed. Study on XYZ. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41486958/>

- | | | | | |
|---|----------|---------|--------|------|
| 17. Competitor | Journal. | Article | Title. | URL: |
| https://competitor.idjournal.eu/index.php/competitor/article/view/298/182 | | | | |
17. Valkenburg P. M. *Do social media foster or curtail adolescents' empathy? A longitudinal study. Computers in Human Behavior*, 2016. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563216303673?utm_source.com
18. “Experts challenge idea that social media harms teen empathy”, Phys.org, 09.03.2026. URL: https://phys.org/news/2026-03-experts-idea-social-media-teen.html?utm_source.com
19. Kontopanos G. *Impact Of Social Media On Adolescents And Young Adults' Empathy: a Literature Review*. URL: https://www.psih.uaic.ro/cercetare/publicatii/anale-uaic-psihiologie/33/336/?utm_source.com
20. Скородумова А. *Особливості емоційного інтелекту старших підлітків – користувачів соціальних мереж*. 2025. УКМА репозитарій. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/items/db8a45e0-6b4b-4057-b684-c83892a504d6?utm_source.com
- | | | | |
|---|---------|--------|------|
| 21. ScienceDirect. | Article | Title. | URL: |
| https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0193397316302180?utm_source.com | | | |
- | | | | |
|---|---------|--------|------|
| 22. ScienceDirect. | Article | Title. | URL: |
| https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0193397316302180?utm_source.com | | | |
23. Методика діагностики рівня емпатичних здібностей / EzTests. – URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_empat_abilities/
24. МАННА-УІТНІ U-тест : практична робота № 13 / Олефір В.О. – Матеріали курсу «Математичні методи в психології»: ПРАКТИЧНА РОБОТА № 13. URL: <https://psychology.karazin.ua/dist2020/materialy/Olefir/Manna-Uitni.pdf>.
- | | | | | | | |
|---|----------|---|---------|---|----------|------|
| 25. Критерій | Краскела | - | Уолліса | / | EzTests. | URL: |
| https://www.eztests.xyz/criteria/kruskalwallis/ | | | | | | |

26. Davis, M. H. Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach / Journal of Personality and Social Psychology.
URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.44.1.113>

ДОДАТКИ

Додаток А

Багатофакторний опитувальник емпатії (IRI) М. Девіса

1. Час від часу я мрію про те, що могло б відбутися в моєму житті.
2. Я часто відчуваю теплі почуття та піклування стосовно тих, кому менше пощастило, ніж мені.
3. Іноді мені важко стати на точку зору іншої людини.
4. Буває, я не відчуваю щирого співчуття до людей, коли у них виникають проблеми.
5. Читаючи художню літературу, я по-справжньому переймаюся почуттями персонажів.
6. У складних ситуаціях мені тривожно і якось незручно.
7. Зазвичай я дивлюся фільм або виставу досить відсторонено, і вкрай рідко те, що відбувається на екрані або сцені, захоплює мене.
8. Я намагаюся розглянути точку зору кожної зі сторін під час суперечки перед тим, як прийняти рішення.
9. Коли я бачу, що людиною користуються або обманюють, я відчуваю бажання її захистити.
10. Іноді я відчуваю себе безпорадно, коли опиняюся в центрі емоційно насиченої ситуації.
11. Буває, я намагаюся краще зрозуміти своїх друзів, уявляючи, як все виглядає з їхньої точки зору.
12. Я досить рідко глибоко занурююся в події книги або кіно.
13. Коли я бачу, що комусь погано, я зазвичай намагаюся зберігати спокій.
14. Біди інших людей зазвичай не дуже сильно мене хвилюють.
15. Якщо я впевнений(а) у своїй правоті, я не буду витрачати багато часу, щоб вислухати аргументи інших людей.

16. Після перегляду фільму або вистави у мене виникає відчуття, ніби я був(була) одним із персонажів.
17. Мене лякає перебування в емоційно напруженій ситуації.
18. Іноді, коли я бачу людину, з якою поводяться несправедливо, я не відчуваю до неї особливого співчуття.
19. Зазвичай я досить ефективно справляюся зі складними ситуаціями.
20. Мене часто дуже зворушує те, чим я стаю свідком.
21. Я вважаю, що завжди існує кілька способів вирішення кожного питання, і намагаюся розглянути їх усі.
22. Я б охарактеризував(ла) себе як досить м'якосердечного(у) людину.
23. Коли я дивлюся хороший фільм, я легко уявляю себе на місці головного героя.
24. Зазвичай у складних ситуаціях я гублюся.
25. Якщо я ображений(а) на когось, я зазвичай намагаюся поставити себе на його місце.
26. Коли я читаю цікаву історію, я уявляю, що я відчував(ла) б, якби описані події трапилися зі мною.
27. Коли я бачу, що комусь терміново потрібна допомога в критичній ситуації, я буваю буквально вибитий(а) із колії.
28. Перед тим як критикувати когось, я намагаюся уявити, як би я почував(ла) себе на його місці.

Методика діагностики рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко)

1. Я маю звичку уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності я, зазвичай, залишаюсь спокійним.
3. Я більше довіряю доказам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами своїх співробітників.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, коли в цьому виникає потреба.
6. Зазвичай, я з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в новій людині.
7. Я з цікавості, як правило, розпочинаю розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками у потязі, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція - надійніший спосіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості - нетактовно.
11. Своїми словами я часто ображаю близьких мені людей, не помічаючи цього.
12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчуті її звички і стани.
13. Я майже не розмірковую над причинами вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко приймаю до серця проблеми своїх друзів.
15. Як правило, за кілька днів я відчуваю: щось повинно трапитися з близькою мені людиною, і очікування збуваються.
16. Спілкуючись з діловими партнерами, я зазвичай, намагаюсь уникати розмов про особисте.

17. Іноді рідні дорікають мені за черствість, неувагу до них.
18. Мені легко вдається скопіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.
19. Мій зацікавлений погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх, зазвичай, передається і мені.
21. Часто, діючи навмання, я все ж таки знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя - дурниця.
23. Я здатен цілком злитися з близькою для мене людиною, ніби розчинитися в ній.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких би я розумів без зайвих слів.
25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі навколо мене хвилюються.
27. Мені набагато легше підсвідомо відчутти сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши на полочки».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.
29. Мені було б складно щиро і довірливо вести бесіду з настороженою, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура - поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, якщо бачу людину в сльозах.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.
34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я волію перевести розмову на іншу тему.
35. Якщо я бачу, що у когось з рідних погано на душі, то, ж правило, стримуюсь від розпитувань.

36. Мені складно зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

Авторська анкета «Особливості використання соціальних мереж»

1. Скільки часу Ви проводите в соціальних мережах щодня?

- До 1 години
- 1–3 години
- 3–5 годин
- Понад 5 годин

2. Які соціальні мережі Ви використовуєте найчастіше? (можна кілька)

- Instagram
- TikTok
- Telegram
- Facebook
- YouTube
- Інше: _____

3. Який тип контенту Ви переглядаєте найчастіше?

- Розважальний
- Блоги / лайфстайл
- Життя відомих людей
- Навчальний контент
- Новини / політика
- Інше: _____

4. Як Ви зазвичай взаємодієте з контентом?

- Просто переглядаю (скролю стрічку)
- Ставлю лайки
- Пишу коментарі
- Поширюю контент
- Створюю власний контент

5. З ким Ви переважно взаємодієте в соціальних мережах?

- Переважно з тими, кого знаю в реальному житті
- Приблизно порівну
- Переважно з людьми, яких не знаю особисто

6. Як часто Ви емоційно реагуєте на контент?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто
- Дуже часто

7. Чи впливає побачений контент на Ваш настрій?

- Ні
- Скоріше ні
- Іноколи
- Часто
- Дуже сильно