

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»»
Чернівецький інститут

ПЕНТЕЛЕЙЧУК Софія Юріївна

На правах рукопису

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Рівень емпатії у сучасної молоді

подається на здобуття
освітньо-кваліфікаційного рівня “Магістр”
Спеціальність “Психологія”

До захисту допущено:
директор Чернівецького інституту
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
_____ ПЕТРИЧУК С.І. к.е.н., доц.
«_____» _____ 2026 року

Науковий керівник

Виконано студенткою групи
ТУЧН-8-24-М1ПС (2.0здс)

Чернівці – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	7
1.1. Поняття емпатії у психологічній науці	7
1.2. Психологічні особливості сучасної молоді.....	17
1.3. Фактори формування рівня емпатії у молодіжному середовищі	25
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	34
2.1. Вікові та соціально-психологічні особливості розвитку емпатії	34
2.2. Вплив соціальних мереж та цифрового середовища на емпатію молоді	41
2.3. Проблеми зниження та розвитку емпатійності у сучасному суспільстві	47
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМПАТІЇ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	54
3.1. Організація та методи дослідження рівня емпатії	54
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	60
3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емпатії у молоді.....	68
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТОК А	83
ДОДАТОК Б.....	88
ДОДАТОК В	92

ВСТУП

Сучасне суспільство характеризується стрімкими соціальними, культурними та технологічними змінами, які суттєво впливають на психоемоційний стан молодого покоління. Молодь сьогодні перебуває в умовах постійного інформаційного навантаження, активного розвитку цифрових технологій, трансформації міжособистісних відносин та змін у системі цінностей. Усе це безпосередньо впливає на формування емоційної сфери особистості, зокрема на розвиток емпатії як важливої психологічної якості.

Емпатія є одним із ключових компонентів міжособистісної взаємодії, адже саме вона забезпечує здатність людини розуміти емоційний стан інших людей, співпереживати, проявляти підтримку та будувати гармонійні соціальні контакти. У психологічній науці емпатія розглядається як складне багатокomпонентне явище, яке включає емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти. Високий рівень емпатії сприяє ефективній комунікації, розвитку толерантності, формуванню моральних цінностей та психологічного благополуччя особистості.

Особливої актуальності проблема емпатії набуває серед сучасної молоді. Саме юнацький вік є важливим етапом становлення особистості, формування світогляду, моральних орієнтирів та навичок соціальної взаємодії. Водночас сучасна молодь дедалі частіше стикається з такими явищами, як емоційне вигорання, тривожність, соціальна ізоляція, залежність від соціальних мереж та зниження рівня живого спілкування. Віртуалізація комунікації нерідко призводить до поверхневості емоційних контактів, зниження здатності до глибокого співпереживання та емоційного відгуку.

Крім того, на психоемоційний стан молоді суттєво впливають сучасні суспільні виклики, зокрема нестабільна соціально-економічна ситуація, глобальні кризи, наслідки пандемії, воєнні події та вимушені зміни звичного способу життя. У таких умовах проблема розвитку емпатії набуває не лише психологічного, а й соціального значення, оскільки здатність до співпереживання, підтримки та взаєморозуміння є важливою умовою збереження психічного здоров'я суспільства.

Актуальність теми дослідження полягає у необхідності вивчення рівня емпатії у сучасної молоді, визначення факторів, що впливають на її формування, а також пошуку ефективних шляхів розвитку емпатійності в умовах сучасного інформаційного суспільства. Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених проблемі емпатії, питання особливостей її прояву саме у сучасної молоді потребує подальшого дослідження з урахуванням новітніх соціальних та психологічних тенденцій.

Дослідження рівня емпатії у молоді має важливе практичне значення, оскільки отримані результати можуть бути використані у діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників та фахівців освітньої сфери для розробки програм психологічної підтримки, тренінгів розвитку емоційного інтелекту та формування навичок ефективної комунікації. Розвиток емпатії сприяє покращенню міжособистісних відносин, профілактиці конфліктів, підвищенню рівня психологічної культури молоді та формуванню гуманістичних цінностей у суспільстві.

Таким чином, дослідження рівня емпатії у сучасної молоді є важливим і своєчасним напрямом психологічної науки, що потребує комплексного теоретичного та практичного вивчення.

Мета магістерської роботи — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити рівень емпатії у сучасної молоді, визначити особливості її прояву та

фактори, що впливають на розвиток емпатійності в сучасних соціальних умовах.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення поняття емпатії у психологічній науці.

2. Визначити психологічні особливості сучасної молоді та специфіку розвитку емоційної сфери у юнацькому віці.

3. Дослідити основні фактори, що впливають на формування рівня емпатії у молодіжному середовищі.

4. Провести емпіричне дослідження рівня емпатії у сучасної молоді.

5. Проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження.

6. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емпатії у молоді.

Об'єкт дослідження — емпатія як психологічне явище.

Предмет дослідження — особливості рівня емпатії у сучасної молоді.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень емпатії сучасної молоді залежить від особливостей соціального середовища, інтенсивності використання цифрових технологій та характеру міжособистісної взаємодії, а цілеспрямований психологічний вплив сприяє розвитку емпатійності.

Методологія дослідження. Для досягнення мети дослідження були використані такі методи: теоретичні — аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні — психодіагностичне тестування, анкетування, спостереження; методи кількісної та якісної обробки результатів дослідження; статистичні методи аналізу отриманих даних.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання результатів дослідження у практичній діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників та фахівців освітньої сфери. Отримані

результати можуть бути використані для розробки тренінгових програм, психологічних рекомендацій та профілактичних заходів, спрямованих на розвиток емпатії, емоційного інтелекту та навичок ефективної міжособистісної взаємодії у молоді. Матеріали дослідження також можуть бути застосовані у навчальному процесі під час викладання психологічних дисциплін.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про особливості прояву емпатії у сучасної молоді, а також у систематизації наукових підходів до вивчення емпатійності як важливої складової емоційної сфери особистості.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять дев'ять підрозділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 65 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи 92 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття емпатії у психологічній науці

Проблема емпатії посідає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки саме здатність людини до співпереживання, емоційного відгуку та розуміння внутрішнього стану іншої особистості є основою ефективної міжособистісної взаємодії. У сучасних умовах розвитку суспільства, коли спостерігається трансформація соціальних контактів, зростає роль цифрової комунікації та зменшується кількість безпосереднього емоційного спілкування, дослідження феномену емпатії набуває особливої актуальності.

Поняття «емпатія» є багатограним та складним для однозначного трактування. У психологічній науці не існує єдиного універсального визначення цього феномену, оскільки різні наукові школи розглядають емпатію з позицій емоційного, когнітивного, поведінкового та гуманістичного підходів. У працях сучасних українських науковців зазначається, що емпатія виступає важливим психологічним механізмом соціалізації особистості та забезпечує формування гармонійних відносин між людьми.

Емпатія - це емоційне співпереживання іншій людині. Вона проявляється у формі відгуку однієї людини на почуття і стану іншого. Через емоційний відгук люди пізнають внутрішній стан інших. Емпатія заснована на вмінні правильно уявляти собі, що відбувається з внутрішнім світом іншої людини, що він переживає, як оцінює навколишню дійсність. Її майже завжди інтерпретують не тільки як активне оцінювання суб'єктом переживань і почуттів пізнає людини, а й, безумовно, як позитивне ставлення до партнера.

Іноді емпатію ототожнюють не тільки зі співчуттям, співпереживанням, а й з симпатією. Це не зовсім так, оскільки можна розуміти емоційний стан

іншої людини, але не ставитися до нього з симпатією. Добре розуміючи погляди і пов'язані з ними почуття інших людей, які йому не подобаються, людина нерідко надходить всупереч їм. Деякі продавці у нас в країні, прекрасно розбираючись в емоційному стані покупців, використовують це на користь собі і на шкоду їм. Люди, яких ми називаємо маніпуляторами, дуже часто мають добре розвиненою емпатією і вміло її застосовують в своїх, часто корисливих, цілях.

Людина здатна розуміти сенс переживань іншого тому, що він сам колись переживав ті ж емоційні стани. Однак, якщо він ніколи не відчував подібних почуттів, то йому значно важче розуміти їх зміст. Якщо люди ніколи не переживали афекту, депресії або апатії, то вони, швидше за все, не зрозуміють, що переживають інші в цьому стані, хоча і можуть мати певні уявлення про подібні явища. Для досягнення справжнього сенсу почуттів іншого недостатньо мати знання. Необхідний і особистий досвід. Тому емпатія як здатність розуміти емоційний стан іншої людини розвивається в процесі життя і у літніх людей може бути більш виражена.

Цілком природно, що у близьких людей емпатія по відношенню один до одного розвинена сильніше, ніж у людей, які знайомі відносно недавно. Люди, що належать до різних культур, можуть мати слабку емпатією по відношенню один до одного. У той же час існують люди, що володіють особливою проникливістю і здатні розуміти переживання іншої людини навіть в тому випадку, якщо він прагне їх ретельно приховати. Є деякі види професійної діяльності, що вимагають розвиненої емпатії, наприклад, лікарська діяльність, педагогічна, театральна. Майже будь-яка професійна діяльність в сфері "людина - людина" вимагає розвитку даного механізму перцепції.

Крім того, вважається, що жінки більш емпатичним, ніж чоловіки. Найбільш яскраво це проявляється в їх схильності демонстративніше

висловлювати зовні своє розуміння іншого і співпереживання. Емпатії можна навчитися. Досвід чоловіків, зайнятих роботою з людьми, - психотерапевтів, психологів і т.д., - показує, що вони в результаті навчання і практики досягають високої здатності до емпатії та її вираження. Цього може досягти кожен, маючи бажання і необхідне тренування.

Як феномен міжособистісного контакту емпатія безпосередньо регулює спочатку взаємодія, а потім і стійкі міжособистісні відносини людей і визначає моральні якості людини. В процесі емпатичних взаємодій формується система цінностей, яка в подальшому визначає поведінку особистості по відношенню до інших людей.

Виразність емпатії і її форма (співчуття, співпереживання) залежать як від природних особливостей особистості, наприклад, таланту, так і від умов виховання, життєдіяльності людини, його емоційного досвіду. Емпатія виникає і формується у взаємодії, спілкуванні. В основі цього процесу лежить механізм усвідомленої чи неусвідомленої ідентифікації. Остання, в свою чергу, є результатом дії більш фундаментальної особливості людини - здатності порівнювати себе, свою особистість, поведінку, стан з іншими людьми.

Як зазначають Н. Бугайова та І. Андрющенко, емпатія є складним інтегративним утворенням особистості, що поєднує здатність людини розуміти емоційний стан іншої особи, співпереживати їй та адекватно реагувати на її переживання [5, с. 7]. На думку дослідниць, емпатія виступає важливою складовою професійного та особистісного розвитку людини, особливо у професіях типу «людина — людина».

Термін «емпатія» походить від грецького слова *empathia*, що означає «співпереживання» або «вчування». У психологію це поняття було введене для пояснення здатності людини емоційно відгукуватися на переживання

інших людей. У сучасній психологічній науці емпатію найчастіше розглядають як здатність особистості поставити себе на місце іншої людини, зрозуміти її емоційний стан та внутрішні переживання.

За словами Г. Пирог, емпатія є не лише емоційною реакцією на переживання іншої людини, але й складним процесом психологічного пізнання особистості [43, с. 114]. Дослідниця підкреслює, що емпатія включає здатність до емоційної чутливості, співчуття, розуміння поведінки та прогнозування емоційних реакцій співрозмовника. Таким чином, емпатія поєднує у собі як емоційний, так і когнітивний компоненти.

У сучасній психології існує декілька основних підходів до трактування емпатії. Одним із найпоширеніших є емоційний підхід. Представники цього підходу розглядають емпатію як здатність людини емоційно відгукуватися на переживання інших людей. У межах даного підходу основна увага приділяється співпереживанню, емоційній чутливості та здатності до емоційного контакту.

Емоційний підхід ґрунтується на тому, що людина здатна відчувати подібні емоції до тих, які переживає інша особа. Саме завдяки цьому формується емоційний зв'язок між людьми, виникає підтримка, співчуття та взаєморозуміння. Особливо важливим цей підхід є для дослідження міжособистісних відносин, психологічного консультування та педагогічної діяльності.

Іншим важливим напрямом є когнітивний підхід до розуміння емпатії. Представники цього підходу вважають, що емпатія полягає передусім у здатності зрозуміти внутрішній світ іншої людини, її думки, мотиви поведінки та психологічний стан. У межах когнітивного підходу емпатія пов'язується із процесами аналізу, інтерпретації та усвідомлення емоцій інших людей.

Як зазначає С. Ситнік, когнітивний аспект емпатії дозволяє особистості адекватно оцінювати емоційний стан співрозмовника та прогнозувати його поведінку у процесі міжособистісної взаємодії [57, с. 68]. На думку дослідниці, саме поєднання емоційного та когнітивного компонентів забезпечує ефективну соціальну адаптацію людини та її здатність до конструктивної комунікації.

Окрему увагу в сучасній психології приділяють поведінковому підходу до емпатії. У межах цього підходу емпатія розглядається через конкретні дії та поведінкові прояви особистості. Йдеться про здатність людини не лише розуміти переживання інших, але й надавати підтримку, допомогу, проявляти турботу та гуманність.

Поведінковий підхід акцентує увагу на практичному прояві емпатії у соціальному житті. Людина з високим рівнем емпатії здатна будувати довірливі стосунки, уникати агресивної поведінки, конструктивно вирішувати конфлікти та підтримувати позитивний психологічний клімат у колективі.

Важливе місце у дослідженні емпатії займає гуманістичний підхід. Представники гуманістичної психології розглядають емпатію як необхідну умову гармонійного розвитку особистості. У межах цього підходу емпатія виступає основою прийняття іншої людини, поваги до її почуттів та створення атмосфери психологічної безпеки.

У працях сучасних дослідників зазначається, що гуманістичний підхід особливо актуальний у професійній діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників та медичних працівників. Саме емпатія дозволяє спеціалісту встановлювати довірливий контакт із людиною, забезпечувати психологічну підтримку та сприяти особистісному розвитку.

Як зазначає О. Кулешова, емпатія є важливим механізмом формування гуманістичних цінностей особистості та розвитку ефективної міжособистісної

взаємодії [26, с. 92]. Дослідниця наголошує, що емпатійність сприяє розвитку емоційної культури людини, формуванню толерантності та здатності до соціальної підтримки.

Сучасні науковці також розглядають емпатію як багаторівневе психологічне утворення. Найчастіше у структурі емпатії виділяють емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Емоційний компонент забезпечує співпереживання та емоційний відгук; когнітивний — розуміння стану іншої людини; поведінковий — готовність до підтримки та допомоги.

Крім того, дослідники підкреслюють, що рівень розвитку емпатії залежить від багатьох чинників: особливостей виховання, соціального середовища, емоційного досвіду, вікових характеристик, рівня емоційного інтелекту та особливостей міжособистісного спілкування. Значний вплив на формування емпатійності має сім'я, освітнє середовище та найближче соціальне оточення.

У сучасних умовах цифровізації суспільства проблема розвитку емпатії набуває нових аспектів. Соціальні мережі та віртуальна комунікація суттєво змінюють характер міжособистісної взаємодії молоді. З одного боку, цифрові технології розширюють можливості комунікації, а з іншого — можуть сприяти поверхневості емоційних контактів та зниженню здатності до глибокого співпереживання.

Таким чином, емпатія є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який відіграє важливу роль у формуванні особистості та забезпеченні ефективної міжособистісної взаємодії. У психологічній науці існують різні підходи до трактування емпатії, проте більшість дослідників сходяться на думці, що емпатія поєднує емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти. Дослідження сутності емпатії та особливостей її прояву

є важливим напрямом сучасної психологічної науки, особливо в контексті вивчення молодіжного середовища та сучасних соціальних змін.

Емпатія є складним психологічним феноменом, який відіграє важливу роль у процесі міжособистісної взаємодії. У сучасній психологічній науці емпатія розглядається не лише як здатність людини співпереживати іншим, але й як багатокomпонентне утворення, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові характеристики особистості. Саме завдяки емпатії людина здатна встановлювати ефективні соціальні контакти, підтримувати гармонійні взаємини та адекватно реагувати на емоційні стани інших людей.

У працях сучасних дослідників наголошується, що структура емпатії є досить складною та багаторівневою. На думку Н. Литвиненко, емпатія формується як інтегральна властивість особистості, яка забезпечує емоційне розуміння інших людей та регулює процес соціальної взаємодії [30, с. 48]. Дослідниця підкреслює, що емпатія є важливою умовою формування гуманних міжособистісних відносин та психологічного комфорту у спілкуванні.

У сучасній психології найчастіше виділяють три основні компоненти структури емпатії: емоційний, когнітивний та поведінковий. Кожен із цих компонентів виконує окрему функцію, однак у реальному процесі спілкування вони взаємодіють між собою та утворюють єдину систему.

Першим компонентом структури емпатії є емоційний компонент. Його сутність полягає у здатності людини емоційно реагувати на переживання інших осіб, співпереживати їм та відчувати подібні емоційні стани. Саме емоційний аспект емпатії забезпечує виникнення співчуття, підтримки, емоційної близькості та довіри між людьми.

Емоційна емпатія проявляється у здатності людини помічати емоційний стан співрозмовника через невербальні сигнали: міміку, інтонацію, жести,

поведінку. Завдяки цьому людина може краще зрозуміти внутрішній стан іншої особистості та відповідним чином реагувати на нього. Високий рівень розвитку емоційного компонента емпатії сприяє формуванню позитивного психологічного клімату у колективі та гармонізації міжособистісних стосунків.

Наступним важливим компонентом структури емпатії є когнітивний компонент. Він полягає у здатності особистості усвідомлювати та аналізувати емоційний стан іншої людини, розуміти причини її переживань та прогнозувати поведінкові реакції. Когнітивна емпатія передбачає не лише емоційний відгук, а й інтелектуальне осмислення психологічного стану співрозмовника.

Як зазначає І. Галяк, когнітивний компонент емпатії є важливим механізмом соціального пізнання, який дозволяє особистості ефективно орієнтуватися у процесі міжособистісної взаємодії [9, с. 129]. Дослідниця наголошує, що саме здатність до розуміння внутрішнього світу іншої людини сприяє формуванню адекватної комунікації та зменшенню конфліктності у спілкуванні.

Когнітивний компонент емпатії особливо важливий у професійній діяльності психологів, педагогів, медичних працівників та соціальних працівників, оскільки дозволяє фахівцю не лише емоційно підтримати людину, а й правильно оцінити її психологічний стан та потреби.

Третім компонентом структури емпатії є поведінковий компонент. Його сутність полягає у готовності людини надавати допомогу, підтримку, проявляти турботу та здійснювати конкретні дії, спрямовані на покращення емоційного стану іншої особи. Саме поведінковий компонент відображає практичний прояв емпатійності у соціальній взаємодії.

Поведінкова емпатія проявляється через уважність до співрозмовника, підтримку у складних життєвих ситуаціях, здатність вислухати, надати пораду або допомогу. Люди з високим рівнем розвитку поведінкового компонента емпатії зазвичай легше встановлюють соціальні контакти, мають кращі навички комунікації та користуються довірою оточення.

У сучасних дослідженнях також виділяють інтуїтивний компонент емпатії, який пов'язаний зі здатністю людини несвідомо відчувати емоційний стан інших людей. Така форма емпатії часто проявляється на рівні підсвідомого емоційного реагування та формується під впливом життєвого досвіду особистості.

Структура емпатії безпосередньо пов'язана з її функціями у процесі міжособистісної взаємодії. У психологічній науці виділяють декілька основних функцій емпатії, кожна з яких відіграє важливу роль у формуванні соціальних відносин та розвитку особистості.

Однією з основних функцій емпатії є комунікативна функція. Завдяки емпатії людина здатна ефективно взаємодіяти з іншими, встановлювати емоційний контакт та підтримувати гармонійні стосунки. Емпатія сприяє покращенню взаєморозуміння між людьми та забезпечує психологічний комфорт у процесі спілкування.

Важливою є також регулятивна функція емпатії. Вона полягає у здатності емпатії впливати на поведінку людини та регулювати її взаємини з оточенням. Людина, яка здатна розуміти переживання інших, частіше уникає агресивної поведінки, проявляє толерантність та прагне до конструктивного вирішення конфліктів.

Як зазначає О. Мельник, емпатія виступає важливим механізмом емоційної саморегуляції та морального розвитку особистості [33, с. 97]. На

думку дослідниці, саме здатність до співпереживання формує гуманістичні цінності, відповідальність та соціальну зрілість людини.

Наступною функцією емпатії є адаптивна функція. Вона забезпечує успішну соціальну адаптацію особистості у суспільстві. Люди з високим рівнем емпатійності зазвичай легше встановлюють міжособистісні контакти, швидше адаптуються до нових соціальних умов та ефективніше взаємодіють у колективі.

Не менш важливою є виховна функція емпатії. Саме через здатність до співпереживання у людини формуються моральні якості, гуманність, доброзичливість та відповідальне ставлення до інших людей. Особливе значення ця функція має у процесі виховання молоді, оскільки емпатія сприяє формуванню позитивних соціальних установок та культури спілкування.

У сучасних умовах розвитку інформаційного суспільства функції емпатії набувають особливої актуальності. Активне використання соціальних мереж та онлайн-комунікації часто призводить до зниження рівня живого емоційного контакту між людьми. Саме тому розвиток емпатії стає важливою умовою збереження повноцінних міжособистісних відносин та психологічного благополуччя особистості.

Крім того, емпатія відіграє важливу роль у профілактиці конфліктів та агресивної поведінки. Здатність зрозуміти емоції іншої людини дозволяє уникати непорозумінь, зменшує рівень напруженості у спілкуванні та сприяє розвитку толерантності.

Отже, структура емпатії включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти, які взаємодіють між собою та забезпечують ефективну міжособистісну взаємодію. Емпатія виконує важливі функції у житті людини: комунікативну, регулятивну, адаптивну та виховну. Розвиток емпатійності є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості,

формування позитивних соціальних відносин та психологічного благополуччя сучасної молоді.

1.2. Психологічні особливості сучасної молоді

Сучасна молодь є особливою соціальною групою, яка перебуває на етапі активного особистісного становлення, формування світогляду, системи цінностей та моделей поведінки. Молодіжне середовище постійно змінюється під впливом соціально-економічних, культурних, інформаційних та політичних процесів, що відбуваються у суспільстві. Саме тому дослідження соціально-психологічних особливостей сучасної молоді є важливим напрямом психологічної науки, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми формування особистості та її поведінки у сучасних умовах.

У сучасній психології молодь розглядається як окрема соціально-демографічна група, яка характеризується специфічними психологічними рисами, потребами, інтересами та особливостями соціалізації. Молодий вік є періодом активного пошуку власної ідентичності, професійного самовизначення, розвитку емоційної сфери та встановлення соціальних зв'язків. У цей період людина особливо чутлива до впливу зовнішнього середовища, суспільних змін та міжособистісної взаємодії.

Як зазначає Н. Максимчук, сучасна молодь формується в умовах високої соціальної динаміки, що безпосередньо впливає на її психологічний стан, систему цінностей та способи соціальної адаптації [31, с. 54]. На думку дослідниці, сучасне молодіжне середовище характеризується підвищеною емоційною напруженістю, нестабільністю життєвих орієнтирів та постійною необхідністю пристосування до нових соціальних умов.

Однією з основних характеристик сучасного молодіжного середовища є високий рівень інформаційної насиченості. Молодь постійно перебуває під впливом великого обсягу інформації, який надходить через соціальні мережі, інтернет-ресурси, цифрові платформи та засоби масової комунікації. З одного боку, це розширює можливості для навчання, саморозвитку та комунікації, а з іншого — може негативно впливати на психоемоційний стан особистості.

Постійний потік інформації часто спричиняє емоційне перевантаження, тривожність, труднощі з концентрацією уваги та зниження рівня психологічної стійкості. Крім того, надмірна залученість молоді до віртуального простору нерідко призводить до скорочення живого спілкування та поверхневості міжособистісних контактів.

На думку О. Рибалки, сучасна молодь значну частину соціальної взаємодії реалізує саме у цифровому середовищі, що змінює традиційні механізми соціалізації та формування міжособистісних відносин [46, с. 112]. Дослідниця зазначає, що онлайн-комунікація створює нові можливості для самовираження молоді, проте водночас може знижувати рівень емоційної чутливості та навичок реальної комунікації.

Важливою особливістю сучасного молодіжного середовища є трансформація системи цінностей. Сучасна молодь значно більше орієнтується на самореалізацію, особистісний розвиток, свободу вибору та психологічний комфорт. Водночас у молодіжному середовищі спостерігається певна нестабільність життєвих орієнтирів, що пов'язано із швидкими суспільними змінами та невизначеністю майбутнього.

Сучасні молоді люди прагнуть до незалежності, самостійності та професійного успіху. Для них важливими є можливість реалізувати власний потенціал, досягти емоційного благополуччя та підтримувати баланс між особистим життям і професійною діяльністю. Значну роль у формуванні

цінностей молоді відіграють соціальні мережі, популярна культура, медіапростір та лідери громадської думки.

Особливу увагу дослідники приділяють емоційному стану сучасної молоді. Соціально-психологічна ситуація останніх років, пов'язана з пандемією, воєнними подіями, економічною нестабільністю та соціальною напругою, суттєво вплинула на психоемоційне здоров'я молодих людей. У молодіжному середовищі дедалі частіше спостерігаються прояви тривожності, емоційного виснаження, невпевненості у майбутньому та психологічної нестабільності.

Як зазначає І. Савченко, сучасна молодь переживає складний процес адаптації до умов соціальної невизначеності, що впливає на формування особистісних якостей та соціальної поведінки [52, с. 37]. Дослідниця наголошує, що підвищений рівень стресу та емоційного навантаження часто призводить до труднощів у міжособистісному спілкуванні та зниження психологічної стійкості.

Водночас сучасна молодь характеризується високим рівнем мобільності, гнучкості мислення та здатності швидко адаптуватися до нових умов. Молоді люди активно використовують сучасні технології, легко освоюють нові форми комунікації та прагнуть до постійного розвитку. Саме тому молодіжне середовище є одним із найбільш динамічних та чутливих до соціальних змін.

Важливим аспектом соціально-психологічної характеристики молоді є особливості міжособистісної взаємодії. Для сучасної молоді характерне прагнення до емоційної відкритості, підтримки та прийняття з боку оточення. Водночас спостерігається тенденція до певної емоційної дистанційованості, що може бути наслідком тривалого перебування у цифровому середовищі та нестачі живого спілкування.

У сучасному молодіжному середовищі значну роль відіграють неформальні групи, соціальні спільноти та інтернет-комунікація. Молодь активно об'єднується навколо спільних інтересів, цінностей та поглядів. Це сприяє формуванню почуття приналежності та соціальної підтримки, однак іноді може призводити до конформізму та залежності від думки групи.

За словами Л. Бондаренко, сучасне молодіжне середовище характеризується поєднанням високої потреби у соціальному визнанні та прагненням до індивідуальності [4, с. 84]. Дослідниця підкреслює, що молоді люди часто одночасно прагнуть самовираження та потребують підтримки з боку соціального оточення.

Однією з важливих характеристик сучасної молоді є підвищений інтерес до психологічного здоров'я та емоційного благополуччя. Молоді люди дедалі частіше звертають увагу на проблеми психоемоційного стану, емоційного вигорання, тривожності та особистісного розвитку. Це свідчить про зростання психологічної культури молодіжного середовища та усвідомлення важливості психічного здоров'я.

Сучасна молодь також характеризується високим рівнем соціальної активності. Молоді люди беруть участь у волонтерській діяльності, громадських ініціативах, благодійних проєктах та соціальних кампаніях. Особливо помітною ця тенденція стала в умовах сучасних суспільних викликів, коли молодь активно долучається до допомоги іншим та підтримки суспільства.

Разом із тим у молодіжному середовищі існують і певні проблеми. До них належать труднощі професійного самовизначення, нестабільність життєвих планів, підвищений рівень тривожності, залежність від соціальних мереж та недостатній рівень розвитку навичок емоційної саморегуляції. Усе

це впливає на процес формування особистості та якість міжособистісної взаємодії.

Таким чином, сучасне молодіжне середовище є складною та динамічною системою, яка формується під впливом численних соціальних, психологічних та інформаційних факторів. Соціально-психологічна характеристика сучасної молоді включає високий рівень інформаційної активності, трансформацію системи цінностей, емоційну нестабільність, прагнення до самореалізації та потребу у соціальній підтримці. Дослідження особливостей молодіжного середовища є важливим для розуміння психологічних процесів, що відбуваються у сучасному суспільстві, та визначення шляхів підтримки психоемоційного благополуччя молоді.

Емоційний розвиток особистості є одним із найважливіших аспектів психічного становлення людини, оскільки саме емоційна сфера визначає особливості міжособистісної взаємодії, здатність до саморегуляції, адаптації та формування психологічного благополуччя. Особливої актуальності проблема емоційного розвитку набуває у молодіжному середовищі, адже молодий вік характеризується активним формуванням особистості, пошуком життєвих орієнтирів, становленням системи цінностей та емоційної зрілості.

Сучасна молодь розвивається в умовах постійних соціальних змін, високого інформаційного навантаження та нестабільності суспільного середовища. Це суттєво впливає на емоційну сферу молодих людей, особливості їхнього емоційного реагування, рівень тривожності, стресостійкості та здатності до емоційної саморегуляції. У сучасній психологічній науці емоційний розвиток молоді розглядається як складний процес формування емоційної компетентності, емоційного інтелекту та навичок ефективного емоційного реагування.

На думку Т. Гаврилюк, емоційний розвиток сучасної молоді відбувається в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, що пов'язано із соціальною нестабільністю, швидким темпом життя та постійним впливом інформаційного середовища [8, с. 73]. Дослідниця зазначає, що молоді люди часто стикаються з труднощами емоційної адаптації, невмінням конструктивно виражати власні емоції та високим рівнем внутрішньої напруги.

Однією з основних особливостей емоційного розвитку сучасної молоді є підвищена емоційна чутливість. Молоді люди гостро реагують на соціальні події, оцінку оточення, міжособистісні конфлікти та власні життєві труднощі. У юнацькому віці емоційна сфера ще не є повністю стабільною, тому емоційні переживання часто характеризуються інтенсивністю та нестійкістю.

Сучасна молодь нерідко переживає емоційні коливання, пов'язані з невизначеністю майбутнього, труднощами професійного самовизначення, проблемами самореалізації та міжособистісних стосунків. Значний вплив на емоційний стан молодих людей мають соціальні мережі та цифровий простір. Постійне порівняння себе з іншими, залежність від соціального схвалення та інформаційне перевантаження можуть спричиняти розвиток тривожності, невпевненості у собі та емоційного виснаження.

У сучасних дослідженнях особлива увага приділяється проблемі емоційної нестабільності молоді. Як зазначає О. Левченко, сучасні соціальні виклики суттєво впливають на психоемоційний стан молодих людей, сприяючи підвищенню рівня стресу та емоційної вразливості [28, с. 118]. На думку дослідниці, молодь часто не має достатньо сформованих навичок емоційної саморегуляції, що ускладнює процес адаптації до складних життєвих обставин.

Однією з характерних особливостей емоційного розвитку сучасної молоді є підвищений рівень тривожності. Молоді люди нерідко відчувають страх перед майбутнім, невпевненість у власних можливостях, емоційне напруження та психологічну нестабільність. Причинами цього можуть бути економічна нестабільність, соціальні кризи, воєнні події, високі вимоги суспільства та необхідність швидкої адаптації до змін.

Поряд із цим у молодіжному середовищі спостерігається тенденція до емоційного виснаження. Постійне психоемоційне навантаження, високий рівень відповідальності, навчальний стрес та надмірна інформаційна активність можуть призводити до розвитку емоційного вигорання навіть у молодому віці. Це проявляється у втраті мотивації, емоційній байдужості, підвищеній дратівливості та зниженні психологічної активності.

Водночас сучасна молодь характеризується прагненням до розвитку емоційної компетентності та психологічного благополуччя. Молоді люди дедалі більше цікавляться питаннями психічного здоров'я, саморозвитку, емоційного інтелекту та психологічної підтримки. Це свідчить про зростання рівня психологічної культури у молодіжному середовищі.

Важливим аспектом емоційного розвитку є формування емоційного інтелекту. Емоційний інтелект включає здатність людини усвідомлювати власні емоції, контролювати їх, розуміти емоційний стан інших людей та ефективно взаємодіяти з оточенням. Саме розвиток емоційного інтелекту сприяє підвищенню рівня психологічної стійкості та адаптивності молоді.

Як зазначає Н. Ковальчук, високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на міжособистісні відносини, здатність до саморегуляції та психологічне благополуччя молодої людини [21, с. 91]. Дослідниця підкреслює, що розвиток емоційної компетентності є важливою умовою гармонійного особистісного становлення сучасної молоді.

Особливе значення у процесі емоційного розвитку молоді має соціальне середовище. Сім'я, друзі, освітній заклад та найближче оточення значною мірою впливають на формування емоційної сфери особистості. Позитивний психологічний клімат, підтримка та емоційна безпека сприяють розвитку впевненості у собі, емоційної стабільності та здатності до відкритого вираження почуттів.

Не менш важливу роль відіграє міжособистісне спілкування. У процесі взаємодії з іншими людьми молодь навчається розпізнавати емоції, проявляти співчуття, регулювати власні переживання та будувати ефективні соціальні контакти. Саме тому недостатність живого спілкування та надмірна залученість до віртуального середовища можуть негативно впливати на емоційний розвиток молодої особистості.

У сучасних умовах значного поширення набувають психологічні програми, тренінги та освітні заходи, спрямовані на розвиток емоційної компетентності молоді. Такі програми допомагають молодим людям краще розуміти власні емоції, формувати навички саморегуляції, підвищувати рівень емпатії та ефективніше адаптуватися до складних життєвих обставин.

Важливо зазначити, що емоційний розвиток сучасної молоді відбувається в умовах постійних соціальних викликів, які впливають на психоемоційний стан особистості. Проте саме молодий вік є сприятливим періодом для формування емоційної зрілості, розвитку емоційного інтелекту та вдосконалення навичок міжособистісної взаємодії.

Таким чином, особливості емоційного розвитку сучасної молоді визначаються впливом соціального середовища, цифрових технологій, суспільних змін та психологічних чинників. Для сучасної молоді характерні підвищена емоційна чутливість, емоційна нестабільність, високий рівень тривожності та потреба у психологічній підтримці. Водночас молоді люди

прагнуть до розвитку емоційної компетентності, самопізнання та психологічного благополуччя. Розвиток емоційної сфери молоді є важливою умовою формування гармонійної особистості та ефективної соціальної взаємодії.

1.3. Фактори формування рівня емпатії у молодіжному середовищі

Розвиток емпатії є складним і тривалим процесом, який формується під впливом різноманітних соціальних, психологічних та виховних чинників. Особливу роль у становленні емпатійності особистості відіграє сім'я та найближче соціальне оточення, оскільки саме у процесі первинної соціалізації людина отримує перший емоційний досвід, навчається взаємодії з іншими людьми, засвоює моральні норми та моделі поведінки. Від характеру сімейних стосунків, стилю виховання та емоційної атмосфери значною мірою залежить рівень розвитку емпатії у молоді.

У сучасній психологічній науці сім'я розглядається як основне середовище формування особистості. Саме в сімейному колі дитина вперше стикається з проявами любові, підтримки, турботи, співчуття та взаєморозуміння. Через взаємодію з батьками та іншими членами родини формується здатність до емоційного реагування, співпереживання та розуміння почуттів інших людей.

На думку В. Остапчук, сімейне середовище виступає базовим чинником розвитку емоційної сфери особистості та формування емпатійності [39, с. 63]. Дослідниця зазначає, що позитивний емоційний клімат у сім'ї сприяє розвитку у дитини здатності до співчуття, відкритого вираження емоцій та встановлення довірливих міжособистісних стосунків.

Одним із найважливіших факторів розвитку емпатії є стиль сімейного виховання. У психології виділяють декілька основних стилів виховання: демократичний, авторитарний, ліберальний та байдужий. Саме демократичний стиль виховання найбільш позитивно впливає на формування емпатії, оскільки передбачає емоційну підтримку, повагу до почуттів дитини, відкриту комунікацію та розвиток самостійності.

У сім'ях, де панує взаєморозуміння, емоційна підтримка та довіра, діти частіше виявляють здатність до співпереживання та емоційної чутливості. Водночас авторитарний стиль виховання, який характеризується жорстким контролем, емоційною холодністю та недостатньою увагою до потреб дитини, може негативно впливати на розвиток емпатійності.

Як зазначає Н. Яремчук, недостатність емоційного контакту між батьками та дітьми нерідко призводить до труднощів у розвитку емоційної сфери особистості та зниження здатності до емпатії [64, с. 101]. Дослідниця підкреслює, що емоційне відчуження у сім'ї може сприяти формуванню замкненості, емоційної байдужості та труднощів у міжособистісному спілкуванні.

Важливу роль у розвитку емпатії відіграє емоційний приклад батьків. Діти значною мірою засвоюють моделі поведінки через спостереження за взаємодією дорослих. Якщо батьки демонструють турботу, співчуття, уважність до емоцій інших людей та вміння конструктивно вирішувати конфлікти, дитина поступово переймає ці форми поведінки.

Крім того, важливим чинником формування емпатії є стиль спілкування у сім'ї. Відкрита комунікація, обговорення почуттів та підтримка емоційної відкритості сприяють розвитку здатності розуміти власні емоції та переживання інших людей. Діти, які мають можливість вільно висловлювати

свої почуття та отримують емоційну підтримку, зазвичай мають вищий рівень емпатійності.

У сучасних умовах особливого значення набуває проблема емоційного контакту між членами сім'ї. Активний темп життя, зайнятість батьків, надмірне використання цифрових технологій та зменшення кількості живого спілкування можуть негативно впливати на розвиток емоційної близькості у родині. Це, у свою чергу, позначається на формуванні емоційної чутливості та здатності до співпереживання у молоді.

За словами І. Ткаченко, сучасні сімейні умови нерідко характеризуються дефіцитом емоційного спілкування, що впливає на психологічний розвиток молоді особистості [59, с. 75]. Дослідниця наголошує, що недостатня увага до емоційних потреб дітей може сприяти виникненню труднощів у міжособистісній взаємодії та зниженню рівня емпатії.

Окрім сім'ї, важливий вплив на розвиток емпатії має найближче соціальне оточення молоді. До нього належать друзі, однолітки, освітнє середовище, соціальні групи та колективи, у яких перебуває молода людина. Саме у процесі спілкування з однолітками формується досвід соціальної взаємодії, навички комунікації, здатність враховувати емоційний стан інших людей та будувати партнерські стосунки.

У молодіжному середовищі важливе значення мають міжособистісні відносини та соціальна підтримка. Молоді люди, які мають позитивне соціальне оточення, зазвичай легше адаптуються до складних життєвих ситуацій, демонструють вищий рівень емоційної стабільності та здатності до співпереживання. Підтримка друзів та однолітків сприяє формуванню почуття безпеки, впевненості у собі та емоційної відкритості.

Водночас негативне соціальне середовище може суттєво впливати на розвиток емпатії. Конфлікти, булінг, агресивна поведінка, емоційне

неприйняття та психологічний тиск здатні формувати емоційну замкненість, недовіру до оточення та зниження здатності до співпереживання.

Особливе місце у формуванні емпатії займає освітнє середовище. Саме у навчальному закладі молодь проводить значну частину часу, взаємодіє з однолітками та педагогами, навчається соціальним нормам і моделям поведінки. Позитивний психологічний клімат у колективі, підтримка з боку викладачів та атмосфера взаємоповаги сприяють розвитку емпатійності та емоційної культури молоді.

Як зазначає Л. Мороз, розвиток емпатії у молодіжному середовищі значною мірою залежить від характеру соціальної взаємодії та рівня психологічної підтримки, яку отримує особистість [35, с. 59]. На думку дослідниці, формування гуманістичних цінностей та емоційної чутливості можливе лише за умови позитивного соціального оточення та безпечного емоційного середовища.

У сучасних умовах важливим фактором впливу на молодіжне середовище є цифрова комунікація. Соціальні мережі, онлайн-спілкування та віртуальні спільноти стали невід'ємною частиною життя сучасної молоді. З одного боку, це розширює можливості для комунікації та соціальної підтримки, а з іншого — може призводити до поверхневості емоційних контактів та зменшення навичок живого емоційного спілкування.

Разом із тим позитивне найближче оточення здатне компенсувати негативний вплив окремих соціальних факторів та сприяти гармонійному розвитку особистості. Саме підтримка сім'ї, друзів та соціального середовища допомагає молодій людині формувати емоційну зрілість, толерантність, здатність до співчуття та ефективної взаємодії з іншими людьми.

Таким чином, сім'я та найближче соціальне оточення є важливими чинниками формування рівня емпатії у молодіжному середовищі. Саме у

процесі сімейного виховання та соціальної взаємодії формується здатність до співпереживання, емоційної чутливості та розуміння інших людей. Позитивний емоційний клімат, підтримка, відкрите спілкування та гуманістичні моделі поведінки сприяють розвитку емпатійності, тоді як емоційна дистанційованість та несприятливе соціальне середовище можуть негативно впливати на емоційний розвиток молоді.

У сучасному суспільстві медіа та соціальні мережі стали невід’ємною частиною життя молоді та суттєво впливають на процес формування особистості, міжособистісної взаємодії та емоційної сфери. Цифрові технології значно змінили характер комунікації, способи отримання інформації та форми соціальної активності молодих людей. Саме тому проблема впливу медіа та соціальних мереж на розвиток емпатійності молоді є однією з актуальних тем сучасної психологічної науки.

Сучасна молодь проводить значну частину часу в онлайн-просторі, активно використовуючи соціальні мережі для спілкування, навчання, самовираження та отримання інформації. Соціальні платформи стали важливим середовищем соціалізації, у межах якого формуються цінності, моделі поведінки та способи емоційного реагування. Водночас вплив цифрового середовища на емпатійність молоді має як позитивні, так і негативні аспекти.

На думку О. Кравчук, соціальні мережі створюють нові умови для міжособистісної взаємодії та впливають на особливості емоційного розвитку молоді [25, с. 88]. Дослідниця зазначає, що онлайн-комунікація розширює можливості для підтримки соціальних контактів, однак може знижувати глибину емоційного спілкування та здатність до повноцінного співпереживання.

Одним із позитивних аспектів впливу соціальних мереж є можливість швидкого обміну інформацією, підтримки соціальних зв'язків та отримання емоційної підтримки. Молоді люди мають змогу спілкуватися незалежно від географічних меж, об'єднуватися навколо спільних інтересів, брати участь у соціальних ініціативах та підтримувати інших людей у складних життєвих ситуаціях.

Соціальні мережі часто стають платформою для поширення благодійних, волонтерських та соціально важливих проєктів. Завдяки медіа молодь може дізнаватися про проблеми інших людей, брати участь у суспільних кампаніях та виявляти підтримку тим, хто її потребує. Це сприяє розвитку соціальної відповідальності, гуманності та здатності до співчуття.

Крім того, цифрові платформи дають можливість молодим людям відкрито говорити про власні емоції, психологічні труднощі та переживання. У сучасному медіапросторі активно поширюється інформація про важливість психічного здоров'я, емоційного благополуччя та психологічної підтримки. Це сприяє підвищенню рівня психологічної культури молоді та формуванню більш відкритого ставлення до емоційної сфери.

Як зазначає Н. Пархоменко, сучасні медіа можуть виступати важливим ресурсом емоційної підтримки молоді та сприяти розвитку емпатійності через поширення гуманістичних цінностей [41, с. 44]. На думку дослідниці, соціальні мережі здатні формувати позитивне ставлення до взаємодопомоги, толерантності та підтримки інших людей.

Водночас поряд із позитивними аспектами існують і негативні наслідки впливу медіа на емпатійність молоді. Однією з головних проблем є поступове зниження рівня живого міжособистісного спілкування. Значна частина комунікації молодих людей відбувається у віртуальному просторі, що може

призводити до поверхневості емоційних контактів та труднощів у розпізнаванні емоцій співрозмовника.

У процесі онлайн-спілкування молодь позбавлена значної частини невербальних засобів комунікації — міміки, жестів, інтонації, емоційних реакцій. Саме ці елементи є важливими для розвитку емпатії, оскільки дозволяють людині краще розуміти емоційний стан співрозмовника. Через це надмірна залученість до цифрового середовища може негативно впливати на розвиток емоційної чутливості.

Особливо актуальною є проблема емоційного відчуження у молодіжному середовищі. Постійне використання соціальних мереж іноді формує ілюзію комунікації без глибокого емоційного контакту. Молоді люди можуть мати велику кількість онлайн-знайомств, однак при цьому відчувати самотність та труднощі у побудові близьких міжособистісних стосунків.

Як підкреслює І. Бабенко, надмірне перебування у цифровому просторі може сприяти розвитку емоційної дистанційованості та зниженню здатності до співпереживання [1, с. 120]. Дослідниця наголошує, що молодь дедалі частіше стикається з труднощами емоційного контакту у реальному спілкуванні через переважання віртуальної комунікації.

Окрему увагу дослідники приділяють впливу медіаконтенту на емоційний стан молоді. Постійний перегляд новин про кризові події, воєнні конфлікти, насильство та негативну інформацію може спричиняти емоційне виснаження, підвищення рівня тривожності та психологічну перевтому. У деяких випадках надмірне інформаційне навантаження може призводити до так званого «емоційного притуплення», коли людина поступово стає менш чутливою до переживань інших.

Крім того, соціальні мережі часто формують залежність від соціального схвалення та зовнішньої оцінки. Молоді люди можуть надмірно орієнтуватися

на реакцію аудиторії, порівнювати себе з іншими та переживати емоційний дискомфорт через невідповідність певним соціальним стандартам. Це негативно впливає на самооцінку, психологічний стан та міжособистісну взаємодію.

Ще однією проблемою є поширення у медіапросторі агресивної поведінки, хейту та кібербулінгу. Анонімність онлайн-комунікації нерідко сприяє зниженню відповідальності за власні слова та дії. Молоді люди можуть демонструвати агресивність, емоційну холодність або байдужість до почуттів інших користувачів, що негативно впливає на розвиток емпатії.

За словами М. Дорошенко, сучасне цифрове середовище одночасно створює умови для розвитку соціальної активності молоді та містить ризики формування емоційної нечутливості [16, с. 53]. Дослідниця зазначає, що характер впливу соціальних мереж значною мірою залежить від рівня психологічної культури особистості, особливостей її соціального середовища та навичок емоційної саморегуляції.

Разом із тим сучасні психологи наголошують на необхідності формування у молоді навичок усвідомленого використання медіа та цифрових технологій. Важливим завданням є розвиток критичного мислення, емоційного інтелекту, навичок живого спілкування та культури міжособистісної взаємодії.

Особливу роль у цьому процесі відіграють сім'я, освітнє середовище та психологічна підтримка молоді. Саме через формування емоційної культури, розвиток комунікативних навичок та підтримку живого спілкування можливо зменшити негативний вплив цифрового середовища на емпатійність молодих людей.

Таким чином, медіа та соціальні мережі мають значний вплив на розвиток емпатійності сучасної молоді. Цифрове середовище створює нові

можливості для комунікації, соціальної підтримки та розвитку гуманістичних цінностей, однак водночас може сприяти поверхневості емоційних контактів, емоційній дистанційованості та зниженню здатності до співпереживання. Формування усвідомленого ставлення до використання медіа та розвиток навичок ефективної міжособистісної взаємодії є важливими умовами збереження емпатійності у сучасному молодіжному середовищі.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМПАТІЇ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

2.1. Вікові та соціально-психологічні особливості розвитку емпатії

Юнацький вік є важливим періодом становлення особистості, формування системи цінностей, моральних орієнтирів та розвитку емоційної сфери. Саме у цей період відбувається активне формування здатності до міжособистісної взаємодії, емоційного розуміння інших людей та розвитку емпатії. У сучасній психологічній науці емпатія розглядається як одна з ключових характеристик соціально зрілої особистості, що забезпечує гармонійне спілкування та ефективну адаптацію у суспільстві.

Розвиток емпатії у юнацькому віці має поетапний характер та залежить від багатьох факторів: особливостей виховання, соціального середовища, рівня емоційного інтелекту, міжособистісного досвіду та індивідуально-психологічних характеристик особистості. Юнацький вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, активним розвитком самосвідомості та потребою у встановленні близьких соціальних контактів, що створює сприятливі умови для розвитку емпатійності.

На думку О. Тимошенко, юнацький вік є сенситивним періодом для формування емпатії, оскільки саме в цей час відбувається активне становлення емоційної та моральної сфери особистості [58, с. 58]. Дослідниця зазначає, що розвиток емпатії у молодому віці тісно пов'язаний із процесом самопізнання, формуванням моральних цінностей та здатністю до рефлексії.

У психологічній науці розвиток емпатії у юнацькому віці умовно поділяють на декілька етапів. Кожен із них характеризується певними особливостями емоційного реагування, міжособистісної взаємодії та рівнем сформованості здатності до співпереживання.

Перший етап пов'язаний із розвитком емоційної чутливості та здатності до емоційного реагування. На цьому етапі юнаки та дівчата починають більш глибоко усвідомлювати власні емоції та звертати увагу на переживання інших людей. Поступово формується здатність розпізнавати емоційний стан співрозмовника через невербальні сигнали, інтонацію, поведінку та особливості спілкування.

Для цього періоду характерна підвищена емоційність та інтенсивність переживань. Молоді люди гостро реагують на соціальні події, оцінку оточення та міжособистісні конфлікти. Саме тому розвиток емпатії на ранньому етапі юнацького віку значною мірою залежить від емоційного досвіду особистості та характеру її соціального середовища.

Другий етап розвитку емпатії характеризується формуванням когнітивного компонента емпатійності. На цьому етапі молода людина вчиться не лише емоційно реагувати на переживання інших, але й розуміти причини їхніх емоційних станів, мотиви поведінки та психологічні особливості.

Як зазначає І. Романюк, розвиток когнітивної емпатії у юнацькому віці пов'язаний із формуванням здатності до рефлексії, аналізу власної поведінки та усвідомлення внутрішнього світу інших людей [48, с. 104]. На думку дослідниці, саме в юнацькому віці особистість поступово переходить від поверхневого емоційного реагування до глибшого психологічного розуміння міжособистісних відносин.

У цей період важливого значення набувають моральні цінності, здатність до співчуття, толерантність та відповідальність за власну поведінку. Молодь починає більше замислюватися над почуттями інших людей, прагне до емоційної близькості та підтримки у спілкуванні.

Третій етап розвитку емпатії пов'язаний із формуванням поведінкового компонента емпатійності. На цьому рівні емпатія проявляється не лише через емоційне розуміння чи співпереживання, але й через конкретні дії, спрямовані на допомогу, підтримку та турботу про інших людей.

Молоді люди з високим рівнем розвитку емпатії здатні будувати гармонійні міжособистісні стосунки, підтримувати друзів у складних життєвих ситуаціях, уникати агресивної поведінки та конструктивно вирішувати конфлікти. Саме у юнацькому віці активно формується соціальна відповідальність, здатність до гуманного ставлення до інших людей та готовність до взаємодопомоги.

Особливу роль у розвитку емпатії у юнацькому віці відіграє міжособистісне спілкування. Саме через взаємодію з однолітками, друзями, батьками та викладачами молода людина отримує емоційний досвід, навчається розуміти інших людей та формує навички ефективної комунікації.

Важливим чинником розвитку емпатії є також соціальне середовище. Позитивний психологічний клімат, підтримка з боку оточення та безпечне емоційне середовище сприяють формуванню емоційної відкритості та здатності до співпереживання. Водночас несприятливе соціальне середовище, конфлікти, агресія або емоційне відчуження можуть негативно впливати на розвиток емпатійності.

Як зазначає Л. Федоренко, розвиток емпатії у юнацькому віці значною мірою залежить від рівня соціальної активності молоді та характеру міжособистісних відносин [60, с. 77]. Дослідниця підкреслює, що участь у колективній діяльності, волонтерських проєктах та соціальних ініціативах сприяє розвитку гуманістичних цінностей та емоційної чутливості.

Сучасні умови розвитку суспільства суттєво впливають на процес формування емпатії у молоді. Активне використання цифрових технологій та

соціальних мереж змінює характер міжособистісної взаємодії та може впливати на емоційний розвиток особистості. З одного боку, соціальні мережі створюють можливості для комунікації та соціальної підтримки, а з іншого — можуть призводити до поверхневості емоційних контактів та труднощів у розвитку навичок живого спілкування.

Окрему увагу дослідники приділяють розвитку емоційного інтелекту у юнацькому віці. Саме емоційний інтелект забезпечує здатність особистості усвідомлювати власні емоції, регулювати їх та розуміти переживання інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на розвиток емпатії та ефективність міжособистісної взаємодії.

За словами Н. Клименко, розвиток емпатії у молодому віці нерозривно пов'язаний із формуванням емоційної компетентності та навичок психологічної саморегуляції [19, с. 132]. Дослідниця зазначає, що здатність до усвідомлення та контролю власних емоцій сприяє більш глибокому розумінню емоційного стану інших людей.

Важливим аспектом розвитку емпатії у юнацькому віці є також процес формування особистісної ідентичності. Молоді люди активно шукають своє місце у суспільстві, формують систему моральних цінностей та життєвих орієнтирів. У цей період зростає потреба у взаєморозумінні, емоційній підтримці та прийнятті з боку оточення.

Розвиток емпатії позитивно впливає на психологічне благополуччя молоді, сприяє формуванню позитивної самооцінки, зменшенню конфліктності та розвитку соціальної зрілості. Молоді люди з високим рівнем емпатійності зазвичай мають кращі комунікативні навички, легше адаптуються до соціального середовища та ефективніше будують міжособистісні відносини.

Таким чином, розвиток емпатії у юнацькому віці є поетапним процесом, який включає формування емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів емпатійності. Юнацький вік є важливим періодом для розвитку здатності до співпереживання, емоційного розуміння та соціальної взаємодії. Рівень розвитку емпатії значною мірою залежить від соціального середовища, міжособистісного досвіду, емоційного інтелекту та особливостей виховання молоді особистості.

У сучасній психологічній науці проблема гендерних особливостей прояву емпатії є одним із важливих напрямів дослідження міжособистісної взаємодії та емоційного розвитку особистості. Емпатія як здатність до співпереживання, розуміння емоційного стану інших людей та емоційного відгуку формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних чинників. Саме тому дослідники приділяють значну увагу вивченню того, як гендерні особливості впливають на рівень емпатійності та специфіку її прояву у молоді.

Гендер у психології розглядається не лише як біологічна стать, а як сукупність соціально сформованих ролей, норм та моделей поведінки, які визначають особливості взаємодії людини у суспільстві. У процесі соціалізації хлопці та дівчата засвоюють різні емоційні моделі поведінки, що безпосередньо впливає на розвиток емпатії та способи її прояву.

На думку І. Черненко, гендерні відмінності у прояві емпатії формуються під впливом соціального виховання, суспільних очікувань та емоційних стереотипів [62, с. 67]. Дослідниця зазначає, що дівчат частіше заохочують до відкритого вираження емоцій, співчуття та турботи про інших, тоді як хлопців частіше орієнтують на стриманість, самоконтроль та емоційну незалежність.

У більшості психологічних досліджень зазначається, що дівчата зазвичай демонструють вищий рівень емоційної емпатії порівняно з хлопцями.

Вони частіше проявляють співчуття, уважність до емоційного стану інших людей, здатність до емоційної підтримки та відкритого вираження переживань. Це пояснюється як особливостями соціалізації, так і вищим рівнем розвитку емоційної чутливості.

Для юнаків більш характерним є стримане вираження емоцій та орієнтація на раціональний підхід у міжособистісній взаємодії. Водночас це не означає відсутності емпатійності, а свідчить про інші форми її прояву. Хлопці можуть демонструвати емпатію через практичну допомогу, підтримку у вирішенні проблем або захисну поведінку.

Як зазначає О. Гуменюк, гендерні особливості емпатії проявляються не лише у рівні емоційної чутливості, а й у способах реагування на переживання інших людей [12, с. 118]. На думку дослідниці, жінки частіше використовують емоційну підтримку та співпереживання, тоді як чоловіки схильні до поведінкових форм допомоги та раціонального аналізу ситуації.

Важливим аспектом гендерних особливостей емпатії є відмінності у розвитку емоційного інтелекту. У сучасних дослідженнях зазначається, що дівчата зазвичай краще розпізнають емоції співрозмовника, більш уважні до невербальних проявів емоцій та легше встановлюють емоційний контакт. Це сприяє формуванню більш високого рівня емоційної емпатії.

Хлопці, у свою чергу, частіше орієнтуються на логічне осмислення ситуації та когнітивний аспект емпатії. Вони можуть успішно розуміти переживання інших людей, однак менш схильні до відкритого емоційного реагування. Подібні відмінності значною мірою пов'язані із суспільними стереотипами щодо «чоловічої» та «жіночої» поведінки.

Особливу роль у формуванні гендерних особливостей емпатії відіграє сім'я. Саме у процесі виховання діти засвоюють моделі емоційного реагування та соціальні ролі. Дівчат частіше навчають проявляти турботу, уважність та

емоційну відкритість, тоді як хлопців нерідко заохочують приховувати емоції та демонструвати психологічну стійкість.

Крім сім'ї, важливий вплив мають освітнє середовище, медіа та найближче соціальне оточення. Соціальні мережі, популярна культура та сучасні комунікативні практики формують певні уявлення про допустимі форми емоційної поведінки чоловіків і жінок. Це впливає на особливості прояву емпатії у молодіжному середовищі.

На думку Л. Петренко, сучасне суспільство поступово відходить від жорстких гендерних стереотипів, що сприяє більш вільному прояву емоцій та розвитку емпатійності незалежно від статі [42, с. 53]. Дослідниця зазначає, що сучасна молодь дедалі більше орієнтується на емоційну відкритість, психологічне благополуччя та гуманістичні цінності.

Водночас гендерні особливості прояву емпатії можуть змінюватися залежно від соціальної ситуації, індивідуального досвіду та рівня емоційної зрілості особистості. Не всі чоловіки демонструють низький рівень емоційної емпатії, а жінки — високий. Значний вплив мають особистісні риси, характер виховання, життєвий досвід та особливості соціального середовища.

Сучасні дослідження також свідчать про те, що рівень емпатії у молоді значною мірою залежить від рівня емоційного інтелекту та комунікативної компетентності. Молоді люди, які мають розвинені навички саморефлексії, емоційної саморегуляції та міжособистісного спілкування, незалежно від статі демонструють вищий рівень емпатійності.

Особливого значення проблема гендерних особливостей емпатії набуває у професійній діяльності. Професії типу «людина — людина» вимагають високого рівня розвитку емпатії, емоційної чутливості та здатності до ефективної міжособистісної взаємодії. Саме тому розвиток емпатійності є важливим завданням професійної підготовки сучасної молоді.

Як зазначає М. Савчук, гендерні відмінності у прояві емпатії не повинні розглядатися як показник переваги однієї статі над іншою, оскільки кожна людина має індивідуальні особливості емоційного розвитку [54, с. 96]. Дослідниця підкреслює, що розвиток емпатії залежить насамперед від соціального досвіду, рівня психологічної культури та особистісної зрілості.

У сучасному молодіжному середовищі дедалі більшого значення набувають гуманістичні цінності, толерантність та психологічна підтримка. Молоді люди прагнуть до емоційної відкритості, взаєморозуміння та розвитку навичок ефективної комунікації. Це сприяє поступовому стиранню жорстких гендерних стереотипів у сфері емоційної поведінки.

Крім того, сучасні психологічні програми та тренінги спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, емпатійності та навичок міжособистісної взаємодії у молоді незалежно від статі. Це дозволяє формувати більш гнучкі моделі емоційної поведінки та сприяє гармонійному розвитку особистості.

Таким чином, гендерні особливості прояву емпатії формуються під впливом соціального виховання, культурних норм, емоційного досвіду та індивідуально-психологічних характеристик особистості. Дівчата частіше демонструють вищий рівень емоційної емпатії та емоційної відкритості, тоді як хлопці схильні до більш стриманих та раціональних форм прояву емпатійності. Водночас рівень розвитку емпатії значною мірою залежить від особистісного розвитку, емоційного інтелекту та соціального середовища, а сучасне суспільство поступово створює умови для більш вільного прояву емоцій незалежно від гендерної належності.

2.2. Вплив соціальних мереж та цифрового середовища на емпатію молоді

Сучасне суспільство характеризується стрімким розвитком цифрових технологій та активним використанням соціальних мереж у повсякденному житті молоді. Онлайн-комунікація стала невід'ємною частиною соціальної взаємодії, навчання, професійної діяльності та особистісного розвитку молодих людей. У сучасних умовах цифрове середовище суттєво впливає на формування емоційної сфери особистості, особливості міжособистісного спілкування та розвиток емпатії.

У науковій літературі проблема впливу цифрової комунікації на емпатійність молоді розглядається неоднозначно. Дослідники відзначають як негативні, так і позитивні наслідки активного використання соціальних мереж. Водночас значна кількість сучасних науковців наголошує, що цифрове середовище може створювати сприятливі умови для розвитку соціальної активності, емоційної підтримки та формування навичок співпереживання.

На думку О. Назаренко, цифрова комунікація відкриває нові можливості для розвитку міжособистісної взаємодії та формування соціально значущих цінностей у молодіжному середовищі [36, с. 82]. Дослідниця зазначає, що соціальні мережі сприяють розширенню соціальних контактів, розвитку толерантності та здатності молоді співпереживати людям з різним життєвим досвідом.

Однією з головних переваг цифрової комунікації є можливість підтримки соціальних зв'язків незалежно від географічних обмежень. Молоді люди можуть спілкуватися з друзями, однолітками, родичами та однодумцями з різних регіонів і країн. Це створює умови для культурного обміну, розвитку відкритості до інших людей та формування навичок міжкультурної комунікації.

Завдяки соціальним мережам молодь отримує можливість долучатися до соціальних ініціатив, волонтерських проєктів та благодійної діяльності.

Онлайн-платформи часто використовуються для організації збору допомоги, підтримки постраждалих людей та поширення інформації про соціально важливі проблеми. Участь у таких ініціативах сприяє розвитку соціальної відповідальності, гуманності та здатності до співпереживання.

Як зазначає І. Власенко, сучасні цифрові технології можуть виконувати важливу соціально-психологічну функцію, об'єднуючи молодь навколо спільних моральних цінностей та формуючи культуру взаємопідтримки [7, с. 97]. Дослідниця підкреслює, що саме через онлайн-комунікацію молоді люди часто вперше стикаються з необхідністю емоційної підтримки інших користувачів та вчаться реагувати на переживання інших людей.

Важливим позитивним аспектом цифрового середовища є поширення інформації про психологічне здоров'я та емоційне благополуччя. Соціальні мережі стали платформою для популяризації психологічної освіти, розвитку емоційного інтелекту та формування культури турботи про психічний стан людини.

У сучасному медіапросторі активно обговорюються теми тривожності, емоційного вигорання, депресії, самооцінки та психологічної підтримки. Це сприяє формуванню більш відкритого ставлення молоді до емоційної сфери та розвитку здатності розуміти переживання інших людей.

Крім того, цифрова комунікація створює умови для самовираження та емоційної відкритості молоді. Багато молодих людей через онлайн-платформи діляться власними переживаннями, досвідом та емоціями, отримуючи підтримку від інших користувачів. Такий досвід сприяє формуванню навичок емоційного реагування та розвитку емпатії.

На думку Н. Руденко, соціальні мережі можуть виступати простором психологічної підтримки та емоційного обміну, особливо для молодих людей, які мають труднощі у реальному спілкуванні [49, с. 64]. Дослідниця зазначає,

що онлайн-комунікація нерідко допомагає молоді долати почуття самотності та знаходити емоційне розуміння.

Особливо важливим позитивний вплив цифрового середовища є в умовах соціальних криз та нестабільності. У складних життєвих ситуаціях соціальні мережі дозволяють молоді отримувати психологічну підтримку, підтримувати зв'язок із близькими та брати участь у суспільно важливих ініціативах. Це сприяє розвитку згуртованості, взаємодопомоги та емоційної підтримки.

Сучасні цифрові технології також можуть використовуватися для розвитку емоційного інтелекту та навичок ефективної комунікації. Існують спеціальні освітні платформи, психологічні тренінги, онлайн-курси та інформаційні ресурси, спрямовані на формування емоційної компетентності та навичок міжособистісної взаємодії.

За словами Т. Гончар, цифрове середовище за умови усвідомленого використання може сприяти розвитку емоційної культури молоді та формуванню гуманістичних цінностей [10, с. 119]. Дослідниця наголошує, що важливу роль відіграє не сам факт використання соціальних мереж, а характер цифрової активності особистості.

Таким чином, цифрова комунікація має значний потенціал для розвитку емпатії у молодіжному середовищі. Соціальні мережі створюють можливості для емоційної підтримки, розвитку соціальної активності, формування толерантності та міжкультурної взаємодії. За умови усвідомленого використання цифрові технології можуть сприяти розвитку емоційної компетентності та гуманістичних цінностей сучасної молоді.

Попри значні можливості цифрової комунікації, сучасне онлайн-середовище містить і низку ризиків для емоційного розвитку молоді. Активне використання соціальних мереж, віртуального спілкування та цифрових

платформ суттєво змінює характер міжособистісної взаємодії та може негативно впливати на розвиток емпатійності та емоційної чутливості.

Однією з головних проблем сучасного цифрового середовища є поступове скорочення живого емоційного спілкування. Значна частина взаємодії молоді відбувається через текстові повідомлення, відео та онлайн-комунікацію, що обмежує використання невербальних засобів спілкування. Саме міміка, інтонація, жести та емоційні реакції відіграють важливу роль у розвитку здатності розуміти почуття інших людей.

Як зазначає В. Коваленко, тривале перебування у віртуальному просторі може сприяти формуванню поверхневих емоційних контактів та зниженню рівня емоційної залученості у міжособистісне спілкування [20, с. 73]. На думку дослідника, надмірна залежність від цифрової комунікації поступово зменшує потребу у глибоких емоційних взаєминах.

Одним із ризиків онлайн-середовища є явище емоційного притуплення. Постійне споживання великої кількості інформації, зокрема негативного контенту, новин про кризові події, насильство чи людські страждання, може призводити до зниження емоційної чутливості. Людина поступово звикає до негативних повідомлень і стає менш емоційно вразливою до переживань інших.

У сучасному медіапросторі молодь щоденно стикається з величезною кількістю емоційно насиченого контенту. Це створює значне психоемоційне навантаження та може викликати психологічне виснаження. У результаті формується захисна реакція у вигляді емоційної дистанційованості та байдужості.

На думку О. Шевченко, надмірне інформаційне навантаження у цифровому середовищі негативно впливає на емоційну сферу молоді та може знижувати здатність до співпереживання [63, с. 106]. Дослідниця підкреслює,

що молоді люди нерідко стикаються з емоційною перевтомою через постійний потік інформації та необхідність швидкого реагування на події.

Особливо небезпечним явищем є кібербулінг та агресивна поведінка у соціальних мережах. Анонімність онлайн-комунікації нерідко сприяє зниженню рівня відповідальності за власні слова та дії. Молоді люди можуть демонструвати агресію, жорстокість або емоційну байдужість до почуттів інших користувачів.

Кібербулінг негативно впливає не лише на психологічний стан постраждалих, але й на емоційний розвиток самих учасників агресивної поведінки. Часте спостереження або участь у конфліктах онлайн може формувати звичку до емоційного відчуження та знижувати рівень емпатійності.

Як зазначає Л. Іванова, поширення агресивних моделей поведінки у соціальних мережах сприяє зниженню емоційної чутливості молоді та ускладнює формування гуманістичних цінностей [18, с. 58]. Дослідниця наголошує, що відсутність безпосереднього емоційного контакту у віртуальному просторі полегшує прояв агресії та байдужості.

Ще одним ризиком онлайн-середовища є формування залежності від соціального схвалення. Молодь часто орієнтується на кількість вподобань, коментарів та реакцій у соціальних мережах, що може негативно впливати на самооцінку та емоційний стан. Постійне порівняння себе з іншими користувачами нерідко викликає почуття невпевненості, тривожності та емоційної нестабільності.

У сучасних умовах молоді люди можуть втрачати здатність до глибокого емоційного контакту через переважання короткотривалих онлайн-взаємодій. Поверхневість спілкування у соціальних мережах нерідко ускладнює розвиток навичок активного слухання, емоційної підтримки та співпереживання.

За словами С. Марченко, тривале перебування у цифровому середовищі може негативно впливати на розвиток комунікативної культури та емоційної компетентності молоді [32, с. 89]. Дослідниця зазначає, що недостатність живого спілкування ускладнює процес формування емоційної зрілості та міжособистісного розуміння.

Попри наявність ризиків, сучасні психологи наголошують, що негативний вплив цифрового середовища не є неминучим. Важливе значення має формування навичок усвідомленого використання соціальних мереж, розвиток емоційного інтелекту та підтримка живої міжособистісної взаємодії.

Таким чином, онлайн-середовище може створювати ризики для розвитку емпатійності та емоційної чутливості молоді. Скорочення живого спілкування, емоційне перевантаження, агресія у соціальних мережах та поверхневність цифрової комунікації можуть негативно впливати на емоційну сферу особистості. Водночас усвідомлене використання цифрових технологій та розвиток навичок емоційної саморегуляції сприяють збереженню психологічного благополуччя та розвитку емпатії у сучасної молоді.

2.3. Проблеми зниження та розвитку емпатійності у сучасному суспільстві

У сучасному суспільстві проблема зниження рівня емпатії серед молоді набуває особливої актуальності. Стрімкі соціальні зміни, цифровізація комунікації, високий рівень інформаційного навантаження та трансформація міжособистісних відносин суттєво впливають на емоційну сферу молодого покоління. Молодь дедалі частіше стикається з труднощами емоційного контакту, зниженням здатності до співпереживання та формуванням поверхневих соціальних взаємин.

Емпатія є важливою умовою гармонійної міжособистісної взаємодії, морального розвитку та психологічного благополуччя особистості. Саме тому проблема зниження емпатійності викликає значний інтерес серед сучасних психологів. Дослідники наголошують, що зниження рівня емпатії негативно впливає на якість соціальних контактів, сприяє поширенню агресії, конфліктності та емоційної байдужості у молодіжному середовищі.

Однією з головних причин зниження емпатії серед молоді є домінування цифрової комунікації над живим спілкуванням. Значна частина міжособистісної взаємодії сучасної молоді відбувається у соціальних мережах, месенджерах та онлайн-платформах. Віртуальна комунікація обмежує використання невербальних засобів спілкування, що ускладнює процес розуміння емоційного стану співрозмовника.

На думку А. Середи, надмірне перебування молоді у цифровому просторі поступово знижує рівень емоційної залученості у міжособистісне спілкування [56, с. 92]. Дослідниця зазначає, що молоді люди дедалі частіше віддають перевагу короткотривалим онлайн-контактам замість глибокого емоційного спілкування у реальному житті.

Ще однією важливою причиною зниження емпатії є високий рівень інформаційного навантаження. Молодь щоденно стикається з великим обсягом новин, негативного контенту та емоційно напруженої інформації. Постійне перебування в інформаційному потоці може спричиняти емоційне виснаження, психологічну втому та зниження чутливості до переживань інших людей.

У сучасних умовах молоді люди нерідко змушені психологічно захищатися від надлишку негативної інформації шляхом емоційного дистанціювання. У результаті формується байдужість або знижується здатність до глибокого співпереживання.

Як зазначає Н. Костенко, емоційне перевантаження та постійний вплив кризової інформації негативно впливають на розвиток емоційної сфери молоді [23, с. 74]. Дослідниця підкреслює, що в умовах хронічного стресу людина часто концентрується переважно на власних переживаннях, що знижує її здатність до емоційного розуміння інших.

Суттєвий вплив на рівень емпатійності має також індивідуалізація сучасного суспільства. Сучасна культура значною мірою орієнтує молодь на особистий успіх, самореалізацію та конкуренцію. У таких умовах міжособистісні відносини іноді стають менш емоційно глибокими, а увага до потреб інших людей може відходити на другий план.

Окрім цього, важливою причиною зниження емпатії є дефіцит емоційного спілкування у сім'ї. Через зайнятість батьків, швидкий темп життя та активне використання гаджетів у багатьох сім'ях зменшується кількість живої комунікації та емоційної взаємодії. Недостатність підтримки та емоційної близькості у родині негативно впливає на розвиток емоційної чутливості молоді.

За словами О. Білан, недостатній рівень емоційної підтримки у сімейному середовищі може призводити до формування психологічної замкненості та труднощів у розвитку співпереживання [3, с. 58]. Дослідниця наголошує, що саме сім'я є первинним середовищем формування емпатійності та навичок міжособистісної взаємодії.

Ще одним фактором є поширення агресії та жорстокості у медіапросторі. Молодь часто стикається з агресивним контентом, кібербулінгом, мовою ненависті та емоційно деструктивними моделями поведінки у соціальних мережах. Постійний контакт із подібною інформацією може сприяти нормалізації байдужості та емоційної нечутливості.

Крім того, негативний вплив мають психоемоційні наслідки сучасних соціальних криз. Воєнні події, економічна нестабільність, невизначеність майбутнього та високий рівень тривожності створюють значне емоційне навантаження на молодь. У таких умовах люди часто концентруються на власному психологічному виживанні, що може тимчасово знижувати здатність до співпереживання іншим.

Таким чином, зниження рівня емпатії серед молоді зумовлене комплексом соціальних, психологічних та інформаційних факторів. Цифровізація спілкування, інформаційне перевантаження, емоційне виснаження, дефіцит живого контакту та несприятливі соціальні умови негативно впливають на розвиток емоційної чутливості та здатності до співпереживання.

2.3.2. Шляхи розвитку емпатійності в сучасних умовах

Попри наявність численних факторів, що негативно впливають на рівень емпатії серед молоді, сучасна психологічна наука приділяє значну увагу пошуку ефективних шляхів розвитку емпатійності. Формування здатності до співпереживання є важливим завданням сучасного суспільства, оскільки саме емпатія сприяє гармонізації міжособистісних відносин, розвитку толерантності та психологічного благополуччя особистості.

Одним із найважливіших шляхів розвитку емпатії є створення сприятливого емоційного середовища у сім'ї. Саме родина є першим соціальним простором, у якому дитина навчається розуміти емоції інших людей, проявляти турботу та будувати довірливі стосунки. Позитивний психологічний клімат, відкрите спілкування та підтримка сприяють розвитку емоційної чутливості та здатності до співпереживання.

На думку Т. Литвин, розвиток емпатії значною мірою залежить від характеру емоційної взаємодії у сім'ї та рівня психологічної підтримки, яку

отримує молода людина [29, с. 81]. Дослідниця зазначає, що атмосфера взаємоповаги та емоційної відкритості сприяє формуванню гуманістичних цінностей та емоційної зрілості.

Важливу роль у розвитку емпатійності відіграє освітнє середовище. Заклади освіти мають значний потенціал для формування навичок міжособистісної взаємодії, толерантності та емоційної культури молоді. Особливого значення набуває використання інтерактивних методів навчання, групової роботи, психологічних тренінгів та комунікативних вправ.

Сучасні психологічні тренінги спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, навичок активного слухання, розпізнавання емоцій та конструктивної комунікації. Такі методики допомагають молодим людям краще усвідомлювати власні емоції та розуміти переживання інших людей.

Як зазначає В. Онищенко, систематична психологічна робота з молоддю сприяє підвищенню рівня емпатії та розвитку емоційної компетентності [37, с. 109]. Дослідник підкреслює, що ефективними є тренінгові програми, спрямовані на розвиток навичок співпраці, емоційної саморегуляції та соціальної підтримки.

Одним із важливих шляхів розвитку емпатійності є залучення молоді до волонтерської та соціальної діяльності. Участь у благодійних проєктах, допомозі іншим людям та громадських ініціативах сприяє формуванню гуманності, відповідальності та емоційної чутливості.

У процесі волонтерської діяльності молоді люди отримують досвід безпосередньої взаємодії з людьми, які потребують підтримки, що сприяє розвитку здатності до співпереживання та соціальної відповідальності. Особливо важливою така діяльність стала в умовах сучасних суспільних викликів.

Важливим чинником розвитку емпатії є також формування культури живого спілкування. У сучасних умовах необхідно підтримувати баланс між цифровою комунікацією та реальними міжособистісними контактами. Саме живе спілкування дозволяє повноцінно розвивати навички емоційного реагування, активного слухання та міжособистісного розуміння.

За словами Н. Вишневської, розвиток емпатійності безпосередньо пов'язаний із рівнем комунікативної культури особистості та здатністю до емоційної взаємодії [6, с. 63]. Дослідниця наголошує, що регулярне живе спілкування сприяє розвитку емоційної відкритості та психологічної гнучкості молоді.

Особливу роль у розвитку емпатії відіграє емоційний інтелект. Саме здатність усвідомлювати власні емоції, контролювати їх та розуміти почуття інших людей є основою емпатійності. Тому важливим напрямом психологічної роботи є розвиток навичок емоційної саморегуляції та емоційної компетентності.

Крім того, ефективним шляхом розвитку емпатії є популяризація психологічної культури у суспільстві. Поширення інформації про важливість психічного здоров'я, емоційного благополуччя та гуманістичних цінностей сприяє формуванню більш уважного ставлення до емоційного стану інших людей.

На думку І. Демченко, сучасне суспільство потребує формування культури емоційної підтримки та психологічної взаємодопомоги [14, с. 95]. Дослідниця зазначає, що розвиток емпатійності є важливою умовою збереження соціальної згуртованості та психологічного благополуччя молоді.

Таким чином, розвиток емпатійності у сучасних умовах потребує комплексного підходу, який включає підтримку сімейного виховання, розвиток емоційного інтелекту, формування культури живого спілкування,

психологічну освіту та залучення молоді до соціально корисної діяльності. Саме створення сприятливого емоційного середовища та підтримка гуманістичних цінностей сприятимуть розвитку емпатії та гармонійному особистісному становленню сучасної молоді.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМПАТІЇ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

3.1. Організація та методи дослідження рівня емпатії

Емпіричне дослідження рівня емпатії у сучасної молоді було проведене з метою виявлення особливостей розвитку емпатійності, визначення рівня сформованості емоційної чутливості та аналізу факторів, що впливають на здатність молодих людей до співпереживання та міжособистісного розуміння. Організація дослідження передбачала поетапне проведення психодіагностичної роботи, аналіз отриманих результатів та їх подальшу інтерпретацію.

У дослідженні взяли участь 60 осіб молодого віку віком від 18 до 24 років. До вибірки увійшли студенти закладів вищої освіти, які навчаються за різними спеціальностями. Дослідження проводилося серед молоді, оскільки саме юнацький вік є важливим етапом розвитку емоційної сфери, формування міжособистісних навичок та соціальної взаємодії.

Вибірка складалася з 34 дівчат та 26 хлопців. Учасники дослідження були поінформовані про мету та умови проведення дослідження, а також надали добровільну згоду на участь у психодіагностичному обстеженні. Дослідження проводилося з дотриманням основних етичних принципів психологічної науки: добровільності участі, конфіденційності результатів та анонімності отриманої інформації.

На думку Л. Сергієнко, правильна організація вибірки є важливою умовою достовірності результатів психологічного дослідження [55, с. 118]. Дослідниця зазначає, що саме репрезентативність вибірки дозволяє об'єктивно оцінити особливості психологічних явищ та забезпечує наукову цінність емпіричних результатів.

Дослідження проводилося у декілька етапів. Першим етапом був теоретико-аналітичний етап. На цьому етапі здійснювався аналіз наукової літератури з проблеми емпатії, визначалися основні теоретичні підходи до вивчення емпатійності, підбиралися психодіагностичні методики та формувалася загальна концепція дослідження.

Під час теоретичного етапу було проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння структури емпатії, особливостей її розвитку у молодому віці та факторів, що впливають на рівень емпатійності молоді. Особлива увага приділялася аналізу сучасних соціально-психологічних умов розвитку молодого покоління.

Другим етапом дослідження став організаційно-підготовчий етап. На цьому етапі здійснювався відбір учасників дослідження, підготовка психодіагностичних матеріалів, визначення умов проведення тестування та формування інструкцій для респондентів.

Важливим завданням підготовчого етапу було створення комфортних психологічних умов для учасників дослідження. Це дозволило зменшити рівень ситуативної тривожності та забезпечити більш об'єктивні результати психодіагностики.

Як зазначає Н. Баранова, ефективність психодіагностичного дослідження значною мірою залежить від психологічного контакту між дослідником та учасниками [2, с. 86]. Дослідниця наголошує, що доброзичлива атмосфера та чітке пояснення умов дослідження сприяють отриманню достовірних результатів.

Третім етапом став безпосередньо емпіричний етап дослідження. На цьому етапі проводилося психодіагностичне обстеження учасників із використанням спеціально підібраних методик визначення рівня емпатії.

Учасники проходили тестування в однакових умовах, що забезпечувало об'єктивність отриманих результатів.

Під час проведення емпіричного дослідження враховувалися індивідуальні особливості учасників, їхній емоційний стан та рівень готовності до участі у тестуванні. Отримані результати фіксувалися та систематизувалися для подальшого аналізу.

Четвертим етапом був аналітико-інтерпретаційний етап. На цьому етапі здійснювалася обробка результатів дослідження, аналіз отриманих показників та їх інтерпретація відповідно до мети дослідження.

Для аналізу результатів використовувалися методи кількісної та якісної обробки даних. Було визначено рівні емпатії учасників дослідження, виявлено особливості прояву емпатійності та проаналізовано вплив окремих соціально-психологічних факторів на розвиток емпатії у молоді.

На думку О. Левицької, якісний аналіз результатів психодіагностики дозволяє не лише визначити рівень розвитку певної психологічної характеристики, але й зрозуміти особливості її прояву у конкретному соціальному середовищі [27, с. 59]. Саме тому важливим аспектом дослідження було не лише кількісне визначення рівня емпатії, а й аналіз психологічних особливостей молоді.

Під час організації дослідження особлива увага приділялася об'єктивності та науковій достовірності результатів. Усі учасники проходили дослідження в однакових умовах, а психодіагностичні методики були підібрані відповідно до мети та завдань роботи.

Крім того, важливим завданням дослідження було визначення взаємозв'язку між рівнем емпатії та особливостями соціальної взаємодії молоді. Для цього аналізувалися особливості міжособистісного спілкування,

ставлення до інших людей, рівень емоційної відкритості та здатність до співпереживання.

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема розвитку емпатії у молоді набуває особливої актуальності. Саме тому проведене дослідження має важливе практичне значення для подальшого вивчення психологічних особливостей сучасної молоді та розробки програм розвитку емпатійності.

Таким чином, організація емпіричного дослідження передбачала послідовне проходження теоретичного, підготовчого, емпіричного та аналітичного етапів. Правильна організація вибірки, дотримання етичних принципів та використання сучасних психодіагностичних методик забезпечили достовірність та об'єктивність отриманих результатів.

Для визначення рівня емпатії у сучасної молоді в межах емпіричного дослідження були використані психодіагностичні методики, які дозволяють комплексно оцінити емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти емпатійності. Вибір методик здійснювався з урахуванням мети дослідження, вікових особливостей учасників та наукової валідності психодіагностичних інструментів.

Психодіагностика емпатії є важливим напрямом сучасної психологічної науки, оскільки дозволяє визначити рівень розвитку здатності до співпереживання, розуміння емоційного стану інших людей та особливості міжособистісної взаємодії особистості.

На думку І. Павленко, використання комплексного підходу до психодіагностики емпатії дозволяє більш об'єктивно оцінити особливості емоційної сфери молоді та виявити специфіку розвитку емпатійності [40, с. 101]. Дослідниця зазначає, що емпатія є багатокomпонентним психологічним утворенням, тому її дослідження потребує застосування декількох взаємодоповнюючих методик.

Однією з основних методик, використаних у дослідженні, стала методика діагностики рівня емпатичних здібностей В. Бойка. Дана методика є однією з найбільш поширених у психологічній практиці та дозволяє визначити загальний рівень емпатії, а також особливості окремих компонентів емпатійності.

Методика В. Бойка спрямована на дослідження здатності особистості до емоційного реагування, співпереживання та розуміння внутрішнього стану інших людей. Вона дозволяє оцінити такі показники, як емоційна чутливість, інтуїтивне розуміння співрозмовника, здатність до емоційного контакту та рівень міжособистісної взаємодії.

Перевагою цієї методики є можливість комплексного аналізу різних аспектів емпатії. Отримані результати дозволяють визначити як загальний рівень емпатійності, так і окремі труднощі у сфері міжособистісного спілкування.

Крім того, у дослідженні використовувалася методика «Діагностика рівня емпатії» І. Юсупова. Дана методика дозволяє оцінити здатність особистості до співпереживання щодо різних соціальних груп та визначити рівень емоційної чутливості.

Як зазначає Т. Савченко, методика І. Юсупова є ефективним інструментом для дослідження особливостей емпатійності у молодіжному середовищі [53, с. 67]. На думку дослідниці, ця методика дозволяє оцінити рівень емоційного реагування особистості у різних сферах соціальної взаємодії.

Особливістю методики І. Юсупова є можливість визначення ставлення людини до різних категорій оточення: батьків, однолітків, незнайомих людей, дітей, людей похилого віку тощо. Це дозволяє більш детально проаналізувати специфіку прояву емпатії у міжособистісних відносинах.

Для додаткового аналізу емоційної сфери молоді також використовувався метод анкетування. Анкета містила питання, спрямовані на визначення особливостей міжособистісної взаємодії, ставлення до емоційних переживань інших людей, рівня емоційної відкритості та впливу соціальних мереж на спілкування молоді.

Анкетування дозволило отримати додаткову інформацію про соціально-психологічні особливості учасників дослідження та їхнє ставлення до проблеми емпатії у сучасному суспільстві.

Під час проведення психодіагностичного дослідження також використовувався метод спостереження. Спостереження дозволило оцінити особливості поведінки учасників, їхню емоційну реактивність, рівень комунікативної активності та характер взаємодії з оточенням.

За словами О. Дмитренко, поєднання тестових методик та спостереження забезпечує більш глибоке розуміння психологічних особливостей особистості [15, с. 88]. Дослідниця наголошує, що саме комплексне використання психодіагностичних методів дозволяє отримати максимально об'єктивні результати.

Для обробки результатів дослідження використовувалися методи кількісного та якісного аналізу. Кількісний аналіз дозволив визначити рівні емпатії серед учасників дослідження, а якісний — проаналізувати особливості прояву емпатійності та характер міжособистісної взаємодії молоді.

Особлива увага приділялася інтерпретації отриманих результатів та визначенню взаємозв'язку між рівнем емпатії та особливостями соціального середовища сучасної молоді.

Як зазначає Н. Поліщук, сучасна психодіагностика емпатії повинна враховувати не лише рівень емоційної чутливості особистості, але й особливості соціальної взаємодії та вплив цифрового середовища [44, с. 113].

Дослідниця підкреслює, що сучасні умови розвитку молоді суттєво впливають на формування емпатійності та способи її прояву.

Використані психодіагностичні методики дозволили комплексно оцінити рівень розвитку емпатії у сучасної молоді та визначити особливості емоційної сфери учасників дослідження. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу та формулювання практичних рекомендацій щодо розвитку емпатійності.

Таким чином, у процесі дослідження були використані валідні та науково обґрунтовані психодіагностичні методики, що забезпечили об'єктивність та достовірність результатів. Комплексний підхід до психодіагностики емпатії дозволив всебічно дослідити особливості розвитку емпатійності у сучасної молоді та визначити основні напрями подальшої психологічної роботи.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Після проведення емпіричного дослідження було здійснено комплексний аналіз отриманих результатів з метою визначення рівня емпатії сучасної молоді, особливостей прояву емпатійності та впливу соціально-психологічних факторів на розвиток здатності до співпереживання. Дослідження проводилося із використанням психодіагностичних методик В. Бойка та І. Юсупова, а також авторського анкетування, розробленого спеціально для даної роботи.

Авторська анкета була створена з метою більш глибокого дослідження особливостей міжособистісної взаємодії молоді, впливу соціальних мереж на емоційну сферу та ставлення молодих людей до проблеми емпатії у сучасному

суспільстві. Анкета містила питання щодо особливостей спілкування, рівня емоційної відкритості, здатності до співпереживання, частоти використання соціальних мереж та особливостей емоційного реагування у процесі міжособистісної взаємодії. Текст авторського анкетування представлений у Додатку А.

Отримані результати психодіагностичного дослідження систематизовані у таблицях та діаграмах, які наведені у Додатку Б. Аналіз результатів дозволив визначити рівень розвитку емпатійності серед учасників дослідження та виявити певні тенденції, характерні для сучасної молоді.

На думку І. Кравченко, аналіз результатів психологічного дослідження має ґрунтуватися не лише на кількісних показниках, а й на комплексному вивченні соціально-психологічних особливостей особистості [24, с. 92]. Саме тому під час інтерпретації результатів враховувалися не лише показники тестових методик, а й відповіді респондентів в авторському анкетуванні.

За результатами методики діагностики рівня емпатичних здібностей В. Бойка було встановлено, що більшість учасників дослідження мають середній рівень емпатії. Такий результат свідчить про достатній рівень розвитку здатності до співпереживання та емоційного розуміння інших людей, однак при цьому молодь не завжди демонструє високий рівень емоційної залученості у міжособистісну взаємодію.

Високий рівень емпатії був виявлений у меншій частини досліджуваних. Ці учасники характеризувалися високою емоційною чутливістю, здатністю до глибокого співпереживання, уважністю до емоційного стану інших людей та готовністю до надання емоційної підтримки.

Разом із тим частина респондентів продемонструвала низький рівень емпатії. Для таких учасників були характерні труднощі у розумінні емоцій

співрозмовника, недостатня емоційна відкритість та певна дистанційованість у міжособистісному спілкуванні.

Особливу увагу під час аналізу результатів було приділено емоційному компоненту емпатії. Значна кількість учасників зазначила, що їм складно повністю занурюватися у переживання інших людей через високий рівень власного емоційного навантаження та психологічної втоми. Це свідчить про вплив сучасних соціальних умов на емоційну сферу молоді.

Як зазначає О. Рудик, сучасна молодь часто перебуває у стані емоційного перевантаження, що може знижувати здатність до глибокого співпереживання [50, с. 66]. Дослідниця наголошує, що високий рівень стресу та інформаційного навантаження впливає на емоційну чутливість молодих людей.

Результати методики І. Юсупова також підтвердили переважання середнього рівня емпатійності серед учасників дослідження. Найвищі показники емпатії були виявлені у сфері спілкування з близькими людьми та друзями. Молоді люди продемонстрували здатність до співпереживання та емоційної підтримки щодо осіб із найближчого соціального оточення.

Водночас нижчі показники емпатії спостерігалися у ставленні до незнайомих людей та осіб, з якими респонденти не мають емоційного контакту. Це може свідчити про певну емоційну вибірковість сучасної молоді та залежність рівня співпереживання від характеру міжособистісних стосунків.

Авторське анкетування дозволило отримати додаткову інформацію про вплив цифрового середовища на емоційну сферу молоді. Значна частина учасників зазначила, що проводить багато часу у соціальних мережах та використовує онлайн-комунікацію як основний спосіб спілкування.

При цьому більшість респондентів визнала, що живе спілкування викликає у них більше емоційного відгуку, ніж онлайн-взаємодія. Частина учасників також зазначила, що через тривале перебування у цифровому середовищі їм іноді складно повністю зрозуміти емоційний стан співрозмовника.

Під час анкетування було встановлено, що значна кількість молодих людей відчуває емоційне виснаження через постійний потік інформації та високий рівень соціальної напруги. Це може негативно впливати на здатність до співпереживання та формування глибоких міжособистісних контактів.

На думку Н. Яценко, сучасне інформаційне середовище створює умови для емоційної переваги молоді, що позначається на рівні емпатійності та психологічної стійкості [65, с. 118]. Дослідниця підкреслює важливість розвитку емоційної саморегуляції як умови підтримання психологічного благополуччя.

У ході дослідження також було виявлено гендерні особливості прояву емпатії. Дівчата загалом продемонстрували вищий рівень емоційної чутливості, відкритості до переживань інших людей та готовності до емоційної підтримки. Хлопці частіше демонстрували стримані форми прояву емпатійності та схильність до раціонального аналізу емоційних ситуацій.

Крім того, результати дослідження показали, що молоді люди, які мають активне соціальне життя, беруть участь у волонтерських або громадських ініціативах, демонструють вищий рівень емпатії порівняно з тими, хто має обмежене коло міжособистісних контактів.

Як зазначає Т. Мельничук, залучення молоді до соціально значущої діяльності позитивно впливає на розвиток емоційної чутливості та гуманістичних цінностей [34, с. 79]. На думку дослідниці, саме практичний

досвід взаємодії з іншими людьми сприяє розвитку здатності до співпереживання.

Загалом результати проведеного дослідження свідчать про те, що сучасна молодь має достатній потенціал до розвитку емпатії, однак рівень емпатійності значною мірою залежить від особливостей соціального середовища, характеру міжособистісної взаємодії та впливу цифрової комунікації.

Встановлено, що позитивний вплив на розвиток емпатії мають емоційна підтримка, активне живе спілкування, участь у соціальних ініціативах та сприятливий психологічний клімат у найближчому оточенні. Водночас емоційне перевантаження, надмірне використання соціальних мереж та дефіцит глибокого міжособистісного контакту можуть негативно впливати на здатність молоді до співпереживання.

Таким чином, результати дослідження підтвердили актуальність проблеми розвитку емпатійності у сучасної молоді та необхідність подальшої психологічної роботи у цьому напрямі. Аналіз отриманих даних дозволив виявити особливості прояву емпатії у молодіжному середовищі та визначити основні фактори, що впливають на розвиток емоційної чутливості молодих людей.

Важливим етапом емпіричного дослідження стало проведення порівняльного аналізу рівнів емпатії серед сучасної молоді. Порівняльна характеристика дозволила визначити особливості прояву емпатійності залежно від статі, соціальної активності, особливостей комунікації та впливу цифрового середовища. Аналіз отриманих результатів дав можливість більш глибоко дослідити специфіку розвитку емпатії у сучасному молодіжному середовищі.

У сучасній психологічній науці порівняльний аналіз є важливим методом дослідження психологічних характеристик особистості, оскільки дозволяє виявити закономірності розвитку певних психологічних явищ та встановити взаємозв'язок між окремими факторами.

На думку О. Харченко, порівняльний аналіз результатів психодіагностичного дослідження дозволяє визначити особливості прояву психологічних характеристик у різних соціальних групах [61, с. 83]. Дослідниця зазначає, що саме зіставлення результатів допомагає більш об'єктивно оцінити вплив соціального середовища на розвиток особистості.

Під час проведення дослідження було встановлено, що переважна більшість молоді має середній рівень емпатії. Це свідчить про достатню здатність до емоційного реагування та міжособистісного розуміння, однак водночас вказує на наявність певних труднощів у глибокому емоційному співпереживанні.

Високий рівень емпатії частіше демонстрували респонденти, які активно беруть участь у соціальному житті, мають розвинені навички живого спілкування та підтримують тісні міжособистісні контакти. Такі учасники характеризувалися емоційною відкритістю, здатністю до підтримки інших людей та високою емоційною чутливістю.

Низький рівень емпатії був більш характерний для молодих людей, які значну частину часу проводять у цифровому середовищі, мають обмежене коло міжособистісної взаємодії та демонструють підвищений рівень емоційної дистанційованості.

Як зазначає І. Данилюк, особливості сучасного цифрового середовища можуть впливати на рівень емоційної залученості молоді та формування навичок міжособистісної взаємодії [13, с. 102]. На думку дослідниці, надмірна

онлайн-комунікація нерідко призводить до зниження емоційної чутливості та поверхневості соціальних контактів.

У ході дослідження також були виявлені гендерні особливості прояву емпатії. Дівчата продемонстрували вищий рівень емоційної емпатії, готовність до співпереживання та більш високий рівень емоційної відкритості. Хлопці частіше виявляли стриманість у вираженні емоцій та орієнтацію на раціональне сприйняття емоційних ситуацій.

Разом із тим результати дослідження показали, що високий рівень емпатії залежить не лише від гендерних особливостей, а й від рівня соціальної активності, емоційного інтелекту та особливостей виховання. Молоді люди, які мають позитивний досвід міжособистісного спілкування та емоційної підтримки, загалом демонструють більш високий рівень емпатійності.

Особливу увагу було приділено аналізу впливу соціальних мереж на розвиток емпатії. Молодь, яка значну частину часу проводить у соціальних мережах, частіше повідомляла про емоційне виснаження, труднощі у глибокому емоційному контакті та зниження чутливості до переживань інших людей.

Водночас учасники, які підтримують активне живе спілкування та беруть участь у волонтерських або громадських ініціативах, демонстрували вищий рівень емпатії та кращі навички міжособистісної взаємодії.

За словами Н. Приходько, соціальна активність є важливим чинником розвитку емпатійності, оскільки саме практичний досвід взаємодії з іншими людьми формує здатність до співпереживання [45, с. 74]. Дослідниця наголошує, що участь у колективній діяльності сприяє розвитку гуманістичних цінностей та емоційної зрілості.

Для більш наочного представлення результатів дослідження було здійснено порівняльний аналіз рівнів емпатії серед учасників дослідження.

Узагальнені результати представлені у порівняльній таблиці, яка наведена у Додатку В.

Порівняльний аналіз дозволив встановити, що високий рівень емпатії більшою мірою характерний для молоді з активною соціальною позицією, високим рівнем емоційної відкритості та переважанням живого спілкування. Низький рівень емпатії частіше спостерігався у респондентів із високим рівнем цифрової активності та ознаками емоційного виснаження.

Крім того, результати дослідження свідчать про важливу роль сімейного середовища у розвитку емпатійності. Молоді люди, які відзначали наявність емоційної підтримки у сім'ї та довірливих міжособистісних відносин, загалом демонстрували більш високі показники емпатії.

На думку Т. Романенко, позитивний психологічний клімат у сім'ї сприяє формуванню емоційної стабільності, відкритості та здатності до співпереживання [47, с. 57]. Дослідниця підкреслює, що саме сімейне середовище є одним із головних факторів розвитку емпатійності у молодому віці.

Загалом результати порівняльного аналізу підтвердили, що рівень емпатії сучасної молоді формується під впливом комплексу соціально-психологічних факторів. Важливу роль відіграють особливості міжособистісної взаємодії, характер комунікації, рівень емоційної підтримки та вплив цифрового середовища.

Таким чином, проведене дослідження дозволило виявити особливості прояву емпатійності у сучасної молоді та встановити основні фактори, що впливають на рівень розвитку здатності до співпереживання. Отримані результати можуть бути використані для подальшої розробки психологічних програм, спрямованих на розвиток емпатії, емоційного інтелекту та культури міжособистісної взаємодії у молодіжному середовищі.

3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емпатії у молоді

У сучасних умовах проблема розвитку емпатії серед молоді набуває особливого значення, оскільки саме здатність до співпереживання, емоційного розуміння та підтримки інших людей є важливою умовою гармонійної міжособистісної взаємодії та психологічного благополуччя особистості. Результати проведеного дослідження підтвердили необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток емпатійності у молодіжному середовищі.

Одним із найбільш ефективних засобів розвитку емпатії є психологічні тренінги. Саме тренінгова форма роботи створює умови для активної міжособистісної взаємодії, розвитку емоційної відкритості та формування навичок співпереживання. Під час тренінгових занять молоді люди мають можливість краще усвідомити власні емоції, навчитися розуміти переживання інших людей та вдосконалити навички комунікації.

На думку О. Гриценко, психологічні тренінги є ефективним інструментом розвитку емоційного інтелекту та емпатійності молоді [11, с. 73]. Дослідниця зазначає, що групова форма роботи сприяє формуванню довірливої атмосфери, розвитку навичок активного слухання та емоційної підтримки.

Одним із головних завдань психологічних тренінгів є розвиток емоційної чутливості. Для цього використовуються вправи, спрямовані на розпізнавання емоцій, аналіз емоційних станів та розвиток здатності до співпереживання. Подібні вправи допомагають молоді навчитися краще розуміти як власні емоції, так і почуття інших людей.

Ефективною є вправа «Емоційне дзеркало», під час якої учасники повинні розпізнати емоційний стан співрозмовника за невербальними

проявами: мімікою, жестами, інтонацією та поведінкою. Така вправа сприяє розвитку уважності до емоційного стану інших людей та формуванню навичок емоційного аналізу.

Також важливе значення мають рольові ігри, які дозволяють молодим людям поставити себе на місце іншої людини та спробувати зрозуміти її переживання. У процесі рольової взаємодії учасники вчаться дивитися на ситуацію з різних позицій, що сприяє розвитку когнітивного компонента емпатії.

Як зазначає Н. Ковтун, рольові методи психологічної роботи допомагають формувати навички міжособистісного розуміння та емоційної взаємодії [22, с. 114]. Дослідниця наголошує, що саме практичний досвід емоційного контакту є важливою умовою розвитку емпатійності.

Для розвитку емпатії доцільно використовувати вправи на активне слухання. Учасники тренінгу вчаться уважно слухати співрозмовника, не перебивати, підтримувати контакт та демонструвати зацікавленість у переживаннях іншої людини. Подібні вправи сприяють формуванню поваги до почуттів співрозмовника та розвитку емоційної культури.

Однією з ефективних вправ є вправа «Я тебе розумію». Учасники по черзі діляться власними переживаннями або життєвими ситуаціями, а інші учасники повинні продемонструвати підтримку, емоційне розуміння та співпереживання. Це допомагає формувати навички емоційного реагування та психологічної підтримки.

Крім того, важливим напрямом психологічної роботи є розвиток емоційної саморегуляції. Молоді люди повинні вміти усвідомлювати власні емоції, контролювати емоційні реакції та уникати емоційного виснаження. Для цього використовуються вправи на саморефлексію, емоційне усвідомлення та зниження психологічної напруги.

Особливо актуальним у сучасних умовах є використання тренінгів, спрямованих на розвиток комунікативної культури та профілактику агресивної поведінки. Формування навичок конструктивного спілкування допомагає молоді краще розуміти інших людей та ефективніше будувати міжособистісні відносини.

За словами І. Савицької, розвиток емпатійності потребує систематичної психологічної роботи та створення умов для позитивної міжособистісної взаємодії [51, с. 88]. Дослідниця зазначає, що психологічні тренінги є особливо ефективними у молодіжному середовищі, оскільки саме у цьому віці активно формується емоційна сфера особистості.

Важливу роль у розвитку емпатії відіграє групова підтримка та безпечна психологічна атмосфера під час тренінгової роботи. Молоді люди повинні мати можливість відкрито висловлювати власні емоції, ділитися переживаннями та отримувати підтримку від інших учасників.

Таким чином, психологічні тренінги та вправи є ефективним засобом розвитку емпатійності у сучасної молоді. Використання вправ на емоційне розпізнавання, активне слухання, рольову взаємодію та емоційну саморегуляцію сприяє формуванню емоційної чутливості, міжособистісного розуміння та культури спілкування.

Освітнє середовище є одним із найважливіших соціальних інститутів, що впливає на формування особистості молодої людини. Саме у процесі навчання молодь не лише отримує знання, але й формує систему цінностей, навички міжособистісної взаємодії, емоційну культуру та здатність до співпереживання. У сучасних умовах роль закладів освіти у розвитку емпатії набуває особливого значення.

Освітнє середовище створює умови для соціальної взаємодії молоді, розвитку комунікативних навичок та формування гуманістичних цінностей.

Саме через спілкування з викладачами, однолітками та участь у колективній діяльності молоді люди навчаються співпраці, взаємоповазі та емоційному розумінню інших людей.

На думку Т. Жукової, сучасна освіта повинна бути спрямована не лише на інтелектуальний розвиток особистості, але й на формування емоційної компетентності та культури міжособистісної взаємодії [17, с. 96]. Дослідниця наголошує, що розвиток емпатійності є важливою складовою гармонійного особистісного становлення молоді.

Важливу роль у формуванні емпатії відіграє психологічний клімат у навчальному колективі. Атмосфера взаємоповаги, підтримки та емоційної безпеки сприяє розвитку відкритості, довіри та здатності до співпереживання. Навпаки, конфліктне або агресивне середовище може негативно впливати на емоційний стан молоді та ускладнювати розвиток емпатії.

Особливого значення набуває стиль педагогічної взаємодії. Викладачі, які демонструють повагу до студентів, підтримку та емоційну чутливість, формують позитивний приклад гуманного ставлення до інших людей. Молодь часто переймає моделі поведінки педагогів, тому особистісний приклад викладача є важливим фактором розвитку емпатійності.

Крім того, освітній процес повинен включати методи навчання, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту та комунікативних навичок. Групові проєкти, дискусії, тренінги, командна робота та інтерактивні форми навчання сприяють розвитку співпраці та міжособистісного розуміння.

Як зазначає Л. Остапенко, інтерактивні освітні технології створюють умови для формування емоційної активності та розвитку навичок соціальної взаємодії молоді [38, с. 70]. Дослідниця підкреслює, що колективна діяльність сприяє розвитку відповідальності, толерантності та здатності до співпереживання.

У сучасних умовах важливу роль відіграє також психологічна підтримка студентської молоді у закладах освіти. Робота психологічних служб, проведення тренінгів, консультативна допомога та профілактика емоційного вигорання сприяють підтриманню психологічного благополуччя молоді та розвитку емоційної культури.

Особливо актуальною є проблема формування культури спілкування у цифровому середовищі. Заклади освіти повинні сприяти розвитку навичок відповідальної онлайн-комунікації, профілактиці кібербулінгу та формуванню поваги до емоційного стану інших людей у процесі цифрової взаємодії.

Важливим напрямом діяльності освітнього середовища є залучення молоді до волонтерських, соціальних та громадських ініціатив. Участь у подібних проєктах сприяє розвитку гуманістичних цінностей, соціальної відповідальності та емпатійності.

Таким чином, освітнє середовище має значний потенціал у формуванні емпатійності сучасної молоді. Створення позитивного психологічного клімату, використання інтерактивних методів навчання, підтримка емоційного розвитку та формування культури міжособистісної взаємодії сприяють розвитку здатності молоді до співпереживання та гуманного ставлення до інших людей.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження проблеми рівня емпатії у сучасної молоді. У процесі дослідження проаналізовано основні наукові підходи до трактування поняття емпатії, визначено особливості її розвитку у молодіжному середовищі, досліджено вплив соціально-психологічних факторів на формування емпатійності, а також проведено емпіричне дослідження рівня емпатії серед молоді.

У першому розділі роботи було розглянуто теоретичні аспекти дослідження емпатії у психологічній науці. Встановлено, що емпатія є складним багатокомпонентним психологічним утворенням, яке включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Емпатія проявляється у здатності людини розуміти емоційний стан інших людей, співпереживати їм та будувати ефективну міжособистісну взаємодію.

Проаналізовано основні функції емпатії у міжособистісному спілкуванні та визначено її значення для розвитку соціальної компетентності особистості. З'ясовано, що високий рівень емпатії сприяє формуванню гуманістичних цінностей, толерантності, емоційної відкритості та психологічної стійкості.

У ході дослідження було визначено психологічні особливості сучасної молоді. Встановлено, що сучасне молодіжне середовище формується під впливом активної цифровізації суспільства, соціальних трансформацій, високого рівня інформаційного навантаження та змін у характері міжособистісної взаємодії. Значний вплив на розвиток емпатії мають сім'я, найближче соціальне оточення, освітнє середовище, соціальні мережі та цифрова комунікація.

Особливу увагу приділено впливу соціальних мереж на емоційну сферу молоді. Встановлено, що цифрове середовище має як позитивний, так і

негативний вплив на розвиток емпатійності. З одного боку, соціальні мережі створюють можливості для соціальної підтримки, комунікації та розвитку гуманістичних цінностей, а з іншого — можуть сприяти поверхневості емоційних контактів, емоційному виснаженню та зниженню рівня емоційної чутливості.

У другому розділі було досліджено особливості прояву емпатії у сучасної молоді. Визначено, що юнацький вік є важливим етапом розвитку емоційної сфери та формування здатності до співпереживання. Розвиток емпатії у молодому віці відбувається поетапно та залежить від рівня емоційного інтелекту, соціального досвіду, характеру міжособистісних відносин та умов соціалізації.

У процесі аналізу гендерних особливостей емпатії встановлено, що дівчата загалом демонструють вищий рівень емоційної чутливості та емоційної відкритості, тоді як хлопці частіше проявляють стримані форми емпатійності та орієнтацію на раціональне осмислення емоційних ситуацій.

Також було визначено основні причини зниження рівня емпатії серед сучасної молоді. До них належать надмірне використання цифрових технологій, дефіцит живого спілкування, емоційне перевантаження, високий рівень стресу, поширення агресивного контенту та недостатність емоційної підтримки у соціальному середовищі.

У третьому розділі проведено емпіричне дослідження рівня емпатії у сучасної молоді. Для дослідження було використано методику діагностики рівня емпатичних здібностей В. Бойка, методику І. Юсупова, а також авторське анкетування, розроблене з метою вивчення особливостей міжособистісної взаємодії молоді та впливу цифрового середовища на емоційну сферу.

За результатами дослідження встановлено, що у більшості респондентів переважає середній рівень емпатії. Молоді люди загалом здатні до співпереживання та емоційного розуміння інших, однак значна частина учасників дослідження демонструє труднощі у глибокому емоційному контакті та ознаки емоційного виснаження.

Виявлено, що більш високий рівень емпатії характерний для молоді, яка підтримує активне живе спілкування, бере участь у соціальній або волонтерській діяльності та має позитивний психологічний клімат у сім'ї. Низький рівень емпатії частіше спостерігається у респондентів із високим рівнем цифрової активності та недостатнім рівнем міжособистісної взаємодії.

Результати дослідження підтвердили, що розвиток емпатійності залежить від комплексу соціально-психологічних факторів та потребує цілеспрямованої психологічної підтримки.

У роботі було розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емпатії у молодіжному середовищі. Визначено, що ефективними засобами розвитку емпатійності є психологічні тренінги, вправи на розвиток емоційного інтелекту, активного слухання та міжособистісного розуміння. Важливу роль у формуванні емпатії відіграє освітнє середовище, яке повинно сприяти розвитку культури спілкування, толерантності, гуманістичних цінностей та психологічної підтримки молоді.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили актуальність проблеми розвитку емпатії у сучасної молоді та необхідність подальшого вивчення особливостей емоційної сфери молодого покоління. Поставлені у роботі завдання були виконані, мета дослідження досягнута, а висунута гіпотеза підтверджена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабенко І. Психологічні наслідки цифрової комунікації для молодіжного середовища. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2023. № 3. С. 117–123.
2. Баранова Н. Особливості організації психодіагностичних досліджень у студентському середовищі. Габітус. 2022. № 40. С. 83–88.
3. Білан О. Роль сімейного середовища у формуванні емпатійності особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2023. № 2. С. 55–60.
4. Бондаренко Л. Ціннісні орієнтації сучасної молоді як соціально-психологічний феномен. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 81–86.
5. Бугайова Н., Андрющенко І. Розвиток емпатії студентів-психологів як складової майбутньої професійної діяльності. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2021. № 2(55). С. 5–17.
6. Вишневська Н. Комунікативна культура як чинник розвитку емпатії молоді. Габітус. 2023. № 49. С. 60–65.
7. Власенко І. Соціальні мережі та формування емпатійності сучасної молоді. Габітус. 2022. № 39. С. 94–99.
8. Гаврилюк Т. Психологічні особливості емоційного розвитку сучасної молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2021. № 1. С. 71–77.
9. Галяк І. Емпатія як чинник ефективної міжособистісної взаємодії. Психологія і особистість. 2022. № 1(21). С. 126–133.

10. Гончар Т. Цифрове середовище та розвиток емоційної культури молоді. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35(74). № 3. С. 116–121.
11. Гриценко О. Психологічні тренінги як засіб розвитку емпатії молоді. Психологія і особистість. 2021. № 2(20). С. 70–76.
12. Гуменюк О. Психологічні особливості прояву емпатії у чоловіків та жінок. Психологія і особистість. 2022. № 1(21). С. 115–121.
13. Данилюк І. Вплив цифрового середовища на емоційну сферу сучасної молоді. Габітус. 2022. № 43. С. 99–104.
14. Демченко І. Розвиток емоційної компетентності молоді в умовах сучасного суспільства. Психологія і особистість. 2024. № 2(26). С. 92–98.
15. Дмитренко О. Комплексний підхід у психодіагностиці особистості. Габітус. 2023. № 46. С. 85–90.
16. Дорошенко М. Вплив цифрового середовища на міжособистісну взаємодію молоді. Психологія і особистість. 2024. № 1(25). С. 49–55.
17. Жукова Т. Освітнє середовище як чинник формування емоційної культури молоді. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35(74). № 1. С. 93–98.
18. Іванова Л. Кібербулінг та його вплив на емоційну сферу молоді. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 2. С. 55–60.
19. Клименко Н. Емоційний інтелект як основа розвитку емпатії у студентської молоді. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35(74). № 2. С. 129–135.
20. Коваленко В. Вплив віртуального спілкування на міжособистісну взаємодію молоді. Психологія: реальність і перспективи. 2021. № 17. С. 70–75.

21. Ковальчук Н. Емоційний інтелект як чинник психологічного благополуччя молоді. *Психологія і особистість*. 2024. № 2(26). С. 88–95.
22. Ковтун Н. Рольові методи у розвитку емоційної компетентності студентської молоді. *Габітус*. 2022. № 37. С. 111–116.
23. Костенко Н. Інформаційне навантаження як фактор емоційного виснаження молоді. *Габітус*. 2022. № 38. С. 71–76.
24. Кравченко І. Аналіз результатів психологічних досліджень у сучасній психології. *Психологія і особистість*. 2021. № 2(20). С. 89–95.
25. Кравчук О. Вплив соціальних мереж на емоційну сферу сучасної молоді. *Психологія: теорія і практика*. 2021. № 2. С. 85–91.
26. Кулешова О., Росолович О. Особливості прояву емпатії в учителів в умовах війни. *Центральноукраїнський науковий вісник. Психологічні науки*. 2024. № 1. С. 90–96.
27. Левицька О. Аналіз результатів психологічного дослідження особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2023. № 1. С. 56–61.
28. Левченко О. Вплив соціальних криз на психоемоційний стан молоді. *Габітус*. 2023. № 48. С. 115–121.
29. Литвин Т. Психологічні умови розвитку емпатії у молодіжному середовищі. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. № 16. С. 78–83.
30. Литвиненко Н. Психологічні особливості розвитку емпатії у студентської молоді. *Габітус*. 2021. № 29. С. 46–51.
31. Максимчук Н. Соціально-психологічні особливості сучасної молоді в умовах суспільних трансформацій. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7(12). С. 52–59.

32. Марченко С. Особливості розвитку емоційної компетентності молоді в умовах цифрового середовища. *Психологія і особистість*. 2024. № 1(25). С. 85–91.
33. Мельник О. Роль емпатії у формуванні емоційної компетентності особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2023. № 2. С. 94–100.
34. Мельничук Т. Соціальна активність як чинник розвитку емпатії молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35(74). № 2. С. 76–81.
35. Мороз Л. Соціальне середовище як чинник розвитку емпатії особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35(74). № 1. С. 56–61.
36. Назаренко О. Цифрова комунікація як чинник соціального розвитку молоді. *Психологія і особистість*. 2021. № 2(20). С. 80–86.
37. Онищенко В. Тренінгові технології розвитку емпатійності студентської молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33(72). № 4. С. 106–111.
38. Остапенко Л. Інтерактивні технології навчання у формуванні емпатійності студентів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. № 18. С. 67–72.
39. Остапчук В. Вплив сімейного виховання на розвиток емоційної сфери особистості. *Психологія і особистість*. 2021. № 1(19). С. 61–68.
40. Павленко І. Сучасні підходи до психодіагностики емпатії молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. № 17. С. 98–103.
41. Пархоменко Н. Роль медіа у формуванні соціальної активності та емпатійності молоді. *Габітус*. 2022. № 36. С. 41–46.

42. Петренко Л. Гендерні стереотипи та їх вплив на емоційний розвиток молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2023. № 2. С. 50–56.

43. Пирог Г. Особливості емпатії на різних етапах професійного становлення практичних психологів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2020. № 10(55). С. 112–120.

44. Поліщук Н. Психодіагностика емпатії в умовах сучасного цифрового середовища. Психологія і особистість. 2024. № 1(25). С. 110–116.

45. Приходько Н. Соціальна активність як фактор розвитку емпатії молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2023. № 1. С. 71–76.

46. Рибалка О. Вплив цифрового середовища на процес соціалізації сучасної молоді. Психологія: реальність і перспективи. 2021. № 16. С. 109–115.

47. Романенко Т. Вплив сімейного середовища на розвиток емоційної сфери молоді. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35(74). № 2. С. 54–59.

48. Романюк І. Когнітивні аспекти розвитку емпатії у молоді. Психологія і особистість. 2022. № 2(22). С. 101–107.

49. Руденко Н. Онлайн-комунікація як засіб емоційної підтримки молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2023. № 1. С. 61–66.

50. Рудик О. Емоційне виснаження молоді в умовах сучасного інформаційного суспільства. Габітус. 2022. № 42. С. 63–68.

51. Савицька І. Практичні аспекти розвитку емпатійності у молодіжному середовищі. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2023. № 2. С. 84–89.

52. Савченко І. Психологічні особливості адаптації молоді до умов соціальної невизначеності. Габітус. 2023. № 47. С. 34–39.

53. Савченко Т. Використання психодіагностичних методик у дослідженні емоційної сфери молоді. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33(72). № 5. С. 64–69.

54. Савчук М. Особливості формування емпатійності у сучасній молоді. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35(74). № 1. С. 93–98.

55. Сергієнко Л. Методологічні засади організації психологічного дослідження молоді. Психологія і особистість. 2021. № 2(20). С. 115–121.

56. Середа А. Вплив цифрового середовища на емоційну сферу сучасної молоді. Психологія і особистість. 2021. № 1(19). С. 89–95.

57. Ситнік С. Емпатія як регулятор міжособистісної взаємодії. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2021. № 4. С. 66–73.

58. Тимошенко О. Особливості розвитку емпатії у юнацькому віці. Габітус. 2021. № 31. С. 56–61.

59. Ткаченко І. Особливості емоційного розвитку молоді в умовах сучасної сім'ї. Габітус. 2023. № 45. С. 72–78.

60. Федоренко Л. Соціально-психологічні чинники розвитку емпатійності молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2023. № 1. С. 74–80.

61. Харченко О. Порівняльний аналіз результатів психологічних досліджень особистості. Психологія і особистість. 2021. № 1(19). С. 80–85.

62. Черненко І. Гендерні аспекти розвитку емпатії у молодіжному середовищі. Габітус. 2021. № 30. С. 65–70.

63. Шевченко О. Інформаційне перевантаження як чинник емоційного виснаження молоді. Габітус. 2022. № 41. С. 103–108.
64. Яремчук Н. Психологічні чинники формування емпатії у молоді. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2022. № 2. С. 98–104.
65. Яценко Н. Вплив інформаційного середовища на емоційну сферу сучасної молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2023. № 3. С. 115–120.

ДОДАТОК А**Авторська анкета****«Особливості прояву емпатії у сучасної молоді»**

Шановний(а) учаснику(це)!

Просимо Вас взяти участь у дослідженні, присвяченому вивченню рівня емпатії у сучасної молоді. Анкетування є анонімним, а отримані результати будуть використані виключно у наукових цілях.

Уважно прочитайте кожне запитання та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці або поведінці.

Загальна інформація

Ваша стать:

☐ Чоловіча

☐ Жіноча

Ваш вік: _____

Чи навчаєтесь Ви у закладі вищої освіти?

☐ Так

☐ Ні

Скільки часу на день Ви проводите у соціальних мережах?

☐ Менше 1 години

☐ 1–3 години

☐ 3–5 годин

☐ Більше 5 годин

Основна частина анкети

Чи легко Вам зрозуміти емоційний стан іншої людини?

- ☐ Так
- ☐ Скоріше так
- ☐ Скоріше ні
- ☐ Ні

Чи часто Ви співпереживаєте людям, які мають труднощі або проблеми?

- ☐ Дуже часто
- ☐ Часто
- ☐ Рідко
- ☐ Майже ніколи

Чи можете Ви засмучуватися через проблеми інших людей?

- ☐ Так
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ні

Якщо Ваш друг або близька людина перебуває у поганому настрої, Ви:

- ☐ Намагатиметесь підтримати його/її
- ☐ Вислухаєте, але не будете втручатися
- ☐ Уникатимете розмови
- ☐ Не звернете особливої уваги

Чи важливо для Вас, щоб люди навколо почувалися комфортно у спілкуванні з Вами?

- ☐ Так
- ☐ Скоріше так
- ☐ Скоріше ні
- ☐ Ні

Як часто Ви допомагаєте іншим без особистої вигоди?

- ☐ Часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

Чи впливають на Ваш емоційний стан новини про негативні події?

- ☐ Дуже сильно
- ☐ Частково
- ☐ Майже не впливають
- ☐ Не впливають зовсім

Чи відчуваєте Ви емоційне виснаження через надлишок інформації у соціальних мережах?

- ☐ Так, часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

Який формат спілкування для Вас є більш емоційно комфортним?

- ☐ Живе спілкування
- ☐ Онлайн-спілкування
- ☐ Обидва однаково
- ☐ Важко відповісти

Чи вважаєте Ви, що соціальні мережі впливають на здатність людей співпереживати?

- ☐ Так, позитивно
- ☐ Так, негативно
- ☐ Не впливають
- ☐ Важко відповісти

Чи легко Вам попросити емоційну підтримку у близьких людей?

- ☐ Так
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ні

Чи вважаєте Ви себе емпатійною людиною?

- ☐ Так
- ☐ Скоріше так
- ☐ Скоріше ні
- ☐ Ні

Чи брали Ви участь у волонтерській або благодійній діяльності?

- ☐ Так, регулярно
- ☐ Іноді
- ☐ Один раз
- ☐ Ніколи

Чи виникали у Вас труднощі у розумінні емоцій інших людей під час онлайн-спілкування?

- ☐ Часто
- ☐ Іноді
- ☐ Рідко
- ☐ Ніколи

Як Ви зазвичай реагуєте на конфлікти між людьми?

- ☐ Намагатимусь допомогти вирішити конфлікт
- ☐ Займу нейтральну позицію
- ☐ Уникатиму участі
- ☐ Реагуватиму емоційно

Що, на Вашу думку, найбільше впливає на розвиток емпатії у молоді?

- ☐ Сім'я
- ☐ Друзі та оточення
- ☐ Соціальні мережі
- ☐ Освіта
- ☐ Власний життєвий досвід
- ☐ Інше: _____

Дякуємо за участь у дослідженні!

ДОДАТОК Б

Результати емпіричного дослідження рівня емпатії у сучасної молоді

Таблиця Б.1 Загальна характеристика вибірки дослідження

Показник	Кількість осіб	Відсоток
Загальна кількість респондентів	60	100%
Дівчата	34	56,7%
Хлопці	26	43,3%
Вік 18–20 років	28	46,7%
Вік 21–24 роки	32	53,3%
Студенти гуманітарних спеціальностей	35	58,3%
Студенти технічних спеціальностей	25	41,7%

Таблиця Б.2 Результати діагностики рівня емпатичних здібностей за методикою В. Бойка

Рівень емпатії	Кількість респондентів	Відсоток
Високий	14	23,3%
Середній	33	55,0%
Низький	13	21,7%
Усього	60	100%

Таблиця Б.3 Результати дослідження за методикою І. Юсупова

Показник	Середній бал
Емпатія до батьків	7,8
Емпатія до друзів	8,4
Емпатія до незнайомих людей	5,9
Емпатія до дітей	7,2
Емпатія до людей похилого віку	6,8
Загальний рівень емпатії	7,0

Таблиця Б.4 Результати авторського анкетування щодо особливостей прояву емпатії

Запитання	Варіант відповіді	Кількість	Відсоток
Чи легко Вам зрозуміти емоційний стан іншої людини?	Так / Скоріше так	44	73,3%
	Скоріше ні / Ні	16	26,7%
Чи часто Ви співпереживаєте людям?	Часто / Дуже часто	39	65,0%
	Рідко / Майже ніколи	21	35,0%
Чи вважаєте Ви себе емпатійною людиною?	Так / Скоріше так	41	68,3%
	Скоріше ні / Ні	19	31,7%

Таблиця Б.5 Вплив соціальних мереж на емоційний стан молоді

Показник	Кількість респондентів	Відсоток
Проводять у соціальних мережах понад 5 годин щоденно	24	40,0%
Відчувають емоційне виснаження через інформаційне перевантаження	37	61,7%
Вважають, що соціальні мережі негативно впливають на емпатію	32	53,3%
Вважають, що соціальні мережі позитивно впливають на емпатію	18	30,0%
Не визначилися з відповіддю	10	16,7%

Таблиця Б.6 Порівняння рівня емпатії у дівчат та хлопців

Рівень емпатії	Дівчата	Хлопці
Високий	11	3
Середній	18	15
Низький	5	8

Таблиця Б.7 Результати дослідження впливу соціальної активності на рівень емпатії

Соціальна активність	Високий рівень емпатії	Середній рівень емпатії	Низький рівень емпатії
Участь у волонтерській діяльності	10	12	2
Не беруть участі у соціальних ініціативах	4	21	11

Таблиця Б.8 Особливості міжособистісного спілкування молоді

Показник	Кількість респондентів	Відсоток
Віддають перевагу живому спілкуванню	38	63,3%
Віддають перевагу онлайн-комунікації	9	15,0%
Однаково комфортно почуваються в обох форматах	13	21,7%

Таблиця Б.9 Основні фактори, що впливають на розвиток емпатії (за результатами анкетування)

Фактор	Кількість відповідей	Відсоток
Сім'я та виховання	21	35,0%
Соціальне оточення	14	23,3%
Особистий життєвий досвід	11	18,3%
Освітнє середовище	7	11,7%
Соціальні мережі	5	8,3%
Інше	2	3,4%

Таблиця Б.10 Узагальнені результати дослідження рівня емпатії у сучасної молоді

Критерій оцінювання	Виявлені особливості
Загальний рівень емпатії	Переважає середній рівень
Емоційна чутливість	Вища у дівчат
Вплив цифрового середовища	Спричиняє емоційне перевантаження
Міжособистісна взаємодія	Живе спілкування викликає більший емоційний відгук
Соціальна активність	Позитивно впливає на розвиток емпатії
Основний фактор розвитку емпатії	Сімейне середовище та соціальне оточення

ДОДАТОК В

Порівняльний аналіз рівнів емпатії у молоді залежно від соціально-психологічних факторів

Критерій порівняння	Високий рівень емпатії	Середній рівень емпатії	Низький рівень емпатії
Загальна кількість респондентів	14 осіб (23,3%)	33 особи (55,0%)	13 осіб (21,7%)
Дівчата	11	18	5
Хлопці	3	15	8
Активна участь у волонтерській діяльності	10	12	2
Не беруть участі у соціальних ініціативах	4	21	11
Переважає живе спілкування	12	20	6
Переважає онлайн-комунікація	2	13	7
Проводять у соціальних мережах понад 5 годин щоденно	3	12	9
Відчувають емоційне виснаження через інформаційне навантаження	4	22	11
Мають високий рівень емоційної підтримки у сім'ї	11	17	3
Відзначають труднощі у розумінні емоцій інших людей	1	12	10
Вважають себе емпатійними людьми	13	23	5
Мають труднощі у живому спілкуванні	2	10	9