

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра на тему:
«Вплив використання соціальних мереж на розвиток емпатійності
студентів психологів»

Виконала: студентка 4 курсу ЗПс-4
спеціальності «Психологія»

Кукоба Ю. В.

Керівник: кандидат психологічних
наук Ткачук О.В

Рецензент: д.п.н, доц. Августюк М.М.

Острог, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ЕМПАТІЙНОСТІ.....	7
1.1. Поняття емпатії в психології.....	7
1.2. Соціальні мережі та їхній вплив на психіку.....	12
1.3. Роль соціальних мереж у розвитку емпатійності.....	17
<i>Висновки до розділу 1.....</i>	<i>19</i>
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМПАТІЙНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	21
2.1. Обґрунтування вибору методів дослідження впливу соціальних мереж на розвиток емпатійності.....	21
2.2. Організація та методика дослідження впливу соціальних мереж у розвитку емпатійності.....	26
2.3. Аналіз отриманих результатів.....	31
<i>Висновки до розділу 2.....</i>	<i>47</i>
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМПАТІЙНОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМ ТИПОМ АКТИВНОСТІ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ.....	50
3.1. Засоби та методи розвитку емпатійності у студентів-психологів.....	50
3.2. Використання соціальних мереж для створення умов для емпатійного спілкування.....	62
<i>Висновки до розділу 3.....</i>	<i>65</i>
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	74
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ неможливо уявити без соціальних мереж, які стали не лише засобом комунікації, а й важливим соціокультурним феноменом, що впливає на розвиток особистості. Для студентів-психологів, чия професійна діяльність тісно пов'язана з міжособистісним спілкуванням та розумінням емоцій інших людей, рівень емпатійності є одним із ключових показників професійної компетентності. Водночас, використання соціальних мереж може як сприяти розвитку емпатії, так і знижувати її через поверхневий характер онлайн-комунікації, заміну реальних емоційних контактів на цифрові взаємодії.

Емпатія є однією з ключових професійних якостей майбутніх психологів, оскільки визначає їхню здатність розуміти, відчувати й адекватно реагувати на емоційні стани інших людей. Вона складається з когнітивного (розуміння емоцій і переживань інших), емоційного (співпереживання) та поведінкового (здатність до підтримки й допомоги) компонентів.

Студенти-психологи проходять активний процес розвитку емпатійності впродовж навчання, адже їхня професійна підготовка включає вивчення психологічних механізмів взаємодії, розвиток навичок спостереження, аналізу та інтерпретації емоцій. Проте формування емпатії у майбутніх психологів може бути неоднорідним і залежати від особистісних особливостей, життєвого досвіду та характеру соціальних контактів.

Особливої уваги заслуговує вплив цифрового середовища на емпатійність студентів. В умовах широкого використання соціальних мереж спілкування часто набуває віртуального характеру, що може як сприяти, так і перешкоджати розвитку емпатії. З одного боку, цифрові платформи надають можливість розширювати соціальні зв'язки, спілкуватися з людьми з різними поглядами та брати участь у соціальних ініціативах. З іншого боку, поверхневий характер онлайн-взаємодії, дефіцит невербальних сигналів та часте споживання контенту

без активного залучення можуть знижувати здатність до глибокого співпереживання.

Актуальність даного дослідження зумовлена суперечливими поглядами на роль соціальних мереж у формуванні емпатійних навичок. З одного боку, онлайн-комунікація може сприяти розвитку емоційної чутливості через різноманітні форми взаємодії (дискусійні платформи, групи підтримки, благодійні ініціативи). З іншого боку, надмірне використання соціальних мереж може знижувати рівень безпосередньої емоційної залученості, заміщуючи живий контакт і невербальне сприйняття емоцій текстовими повідомленнями, емодзі або короткими реакціями.

Таким чином, вивчення особливостей емпатії у студентів-психологів в контексті використання соціальних мереж є актуальним завданням сучасної психологічної науки. Це дозволить визначити як потенційні загрози для розвитку емпатійності, так і можливі шляхи її оптимізації в умовах цифрової комунікації. Актуальність та значущість дослідження зумовили вибір теми: ***«Вплив використання соціальних мереж на розвиток емпатійності студентів психологів».***

Сучасний стан досліджуваної проблеми. Проблема розвитку емпатії, особливо в умовах активного користування соціальними мережами, привертає значну увагу як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. У сучасній психології емпатія розглядається як складне багатовимірне явище, що включає когнітивні, афективні та поведінкові компоненти (Журавльова, 2007; Вавринів, 2019). У контексті професійного розвитку майбутніх психологів емпатія трактується як ключова компетенція, що впливає на ефективність міжособистісної взаємодії (Мельничук, 2016; Штих, 2015; Литвинчук, 2021).

На вітчизняному рівні тематика розвитку емпатії у студентської молоді широко представлена у працях Бондаренко (2007), Котлової та Шикиравої (2020), Барни (2006), Дудар (2024), Лисенко (2021). Дослідники підкреслюють важливість активних методів соціально-психологічного навчання, арт-терапії,

тренінгів, а також структурно-динамічного підходу у формуванні емпатії у майбутніх фахівців допомагаючих професій.

Паралельно з цим зростає інтерес до впливу цифрового середовища, зокрема соціальних мереж, на особистість. Такі дослідники, як Воронкін (2017), Лобікова та Мельникова (2011), Данько (2012), Семенов (2020), відзначають, що соціальні мережі стають не лише інструментом комунікації, а й простором формування нових соціальних норм, поведінкових моделей і емоційного досвіду. Дослідження Березовської (2020), Гоян і Данилової (2021), Гречановської та ін. (2023) вказують на як позитивний, так і негативний вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя та самооцінку молоді. Окремі роботи (Занько, 2017; Засєкін, 2012; Книш, 2015; Лютий і Коломієць, 2014) акцентують увагу на ризиках надмірного використання соціальних платформ, зокрема формування залежностей, деформації міжособистісного спілкування та зниження рівня емоційної чутливості. Водночас інші дослідження (Гавриш, 2021; Карабін, 2005; Доценко, 2022) вказують на потенціал соціальних мереж як середовища розвитку соціальних навичок, зокрема емпатії, за умови свідомого та критичного ставлення до цифрової взаємодії.

Об'єкт дослідження – розвиток емпатії у студентів-психологів.

Предмет дослідження: особливості впливу соціальних мереж на процес розвитку емпатії у студентів-психологів.

Метою дослідження є аналіз впливу соціальних мереж на розвиток емпатійності студентів-психологів, визначення позитивних і негативних аспектів онлайн-взаємодії та розробка рекомендацій щодо ефективного використання соціальних платформ для розвитку емпатійних навичок.

Для досягнення поставленої мети дослідження визначено виконання наступних завдань:

- дослідити поняття емпатії в психологічній науці;
- проаналізувати особливості соціальних мереж та їхній вплив на психіку;
- визначити роль соціальних мереж у розвитку емпатійності;

- здійснити емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на емпатійність студентів-психологів;
- розробити практичні рекомендації щодо розвитку емпатійності у студентів-психологів з різним типом активності у соціальних мережах.

Для розв'язання поставлених завдань ми використали наступні **методи дослідження**:

- *теоретичні*: аналіз літератури, опитування, описовий метод, принципи системно-діяльнісного підходу в загальній психології та педагогічній психології;

- *емпіричні*: багатофакторний опитувальник емпатії М. Девіса (Interpersonal Reactivity Index, IRI) – дозволяє оцінити когнітивну (перспективне прийняття, фентезійність) та емоційну емпатію (емпатійна турбота, особиста дистресія), що є ключовими показниками рівня емпатійності; опитування «Оцінка впливу соціальних мереж» (авторський опитувальник) – спрямоване на визначення рівня залученості студентів до соціальних мереж, оцінку їхнього впливу на емоційний стан, міжособистісне спілкування та самооцінку, а також змін у рівні емпатії під впливом контенту соціальних мереж; методика «Емоційного інтелекту» Н. Холла – використовується для оцінки здатності розпізнавати, розуміти та регулювати власні та чужі емоції, що є важливими складовими емпатії.

- *методи математико-статистичного аналізу даних*: кореляційний аналіз Спірмена для виявлення взаємозв'язку впливу соцмереж і емпатії студентів-психологів.

База дослідження. Вибірка дослідження становила 40 студентів 1-4 курсів спеціальності «Психологія», що навчаються в Україні. Дослідження проводилося онлайн. Опитування проводилося за допомогою Google forms. Дослідження проводилося у НаУ «Острозька академія».

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про те, що використання соціальних мереж впливає на розвиток емпатійності

студентів-психологів, причому характер цього впливу залежить від типу активності в соціальних мережах:

- студенти, які активно взаємодіють у соціальних мережах через змістовну комунікацію (обговорення, підтримка, участь у групах за інтересами), мають вищий рівень емпатійності;
- студенти, які переважно споживають контент або ведуть поверхневу комунікацію (лайки, короткі коментарі, перегляд без взаємодії), демонструють нижчий рівень розвитку емпатійних навичок;
- надмірне використання соціальних мереж може спричиняти емоційну десенсибілізацію та зниження рівня емпатії.

Теоретична значущість роботи полягає в уточненні уявлень про вплив соціальних мереж на розвиток емпатійності студентів-психологів. Дослідження розширює наукове розуміння ролі цифрового середовища в соціально-психологічному розвитку особистості; уточнює механізми формування емпатії в умовах онлайн-комунікації; визначає типи активності в соціальних мережах, що сприяють або гальмують розвиток емпатійності; поглиблює знання про взаємозв'язок між рівнем емпатійності та специфікою використання цифрових технологій. Результати дослідження можуть бути використані для подальших наукових розвідок у сфері когнітивної та соціальної психології, психології розвитку та медіапсихології.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання її результатів у освітньому процесі для формування у студентів-психологів усвідомленого підходу до використання соціальних мереж, а також у розробці рекомендацій щодо психокорекції для підвищення рівня емпатії.

Структура дипломної роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел, який нараховує 61 позицію.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РОЗВИТОК ЕМПАТІЙНОСТІ

1.1. Поняття емпатії в психології

Емпатія – це важливе психологічне явище, яке визначає здатність людини розуміти і відчувати емоції іншої особи, ставити себе на її місце, що сприяє розвитку міжособистісних зв'язків та ефективній комунікації. Це поняття стало центральним у психології, оскільки без емпатії неможливе повноцінне взаєморозуміння, співчуття та підтримка в міжособистісних стосунках [9].

У психології емпатія розглядається з різних перспектив: когнітивної, емоційної та соціальної. Когнітивна емпатія передбачає розуміння думок і переживань іншої людини, в той час як емоційна емпатія включає здатність відчувати емоції іншої людини, що, своєю чергою, може допомогти в розвитку підтримки та допомоги в складних ситуаціях. Соціальна емпатія зосереджується на вміннях взаємодії та співпраці з іншими людьми на основі спільних емоційних переживань [25].

Психологічні дослідження показують, що емпатія має важливе значення у професіях, пов'язаних із взаємодією з людьми: психотерапевтів, соціальних працівників, лікарів, педагогів. Сформованість емпатії є також важливою складовою емоційного інтелекту, який відіграє важливу роль у професійному та особистісному розвитку.

Поняття «емпатія» набуло поширення в психологічній літературі на початку 50-х років XX століття. У найбільш ранніх роботах дослідники користувалися поняттям «симпатія», розуміючи його як розуміння, чуйність емоційне співчуття. В етичних філософських системах Сміта, Спенсера, Шопенгауера симпатія розуміється як властивість людської душі і розглядається як регулятор взаємовідносин між людьми, основи сумісності, альтруїзму, справедливості. Теорія симпатії найповніше і послідовно розглянута Шелером (1923). Він намагався виявити специфіку симпатії як справжньої форми

відносин для людей. Шелер розробив класифікацію форм симпатії від нижчих (наслідування, відчуття) до вищих до космічного почуття.

Крім теорії симпатії проблема емпатії значною мірою пов'язана з теорією відчуття, розробленої в естетиці та психології Ліпса (1903). Згідно з Ліппсом, відчуття – це специфічний вид пізнання сутності предмета або об'єкта. Грунтуючись на аналізі відчуття, Фрейд (1921) зазначав, що «співучасть в емоційному стані іншого здійснюється через механізм зараження чи наслідування» [9].

У своїй роботі «Експериментальна психологія процесів мислення» Е. Тітченер вперше вводить термін «емпатія». У подальших працях він визначає емпатію як здатність уявляти себе в певних ситуаціях або відчувати те, що відчують інші. Згідно з ідеями Т. Ліппса та Е. Тітченера, В. Дільтей розробляє свої теорії. Він вважає, що поняття «переживання» є занадто загальним і охоплює всі аспекти життєдіяльності особистості. На думку вченого, «повторне переживання» або «співпереживання» є творчим процесом, який дозволяє людині відчувати різні життєві досвіди та уявити собі альтернативні реальності. Дільтей також наголошує на тісному зв'язку між поняттями повторного переживання, співчуття та переживання. Тому він стверджує, що глибоке переживання чужих емоцій відображає творчий характер нашого розуміння та встановлює зв'язок між усвідомленням інших і розумінням себе [9].

Поняття симпатії в американській психології привернуло увагу соціальних психологів, перш за все МакДауголла і Олпорта. МакДаугол (1889) висунув теорію інстинктивного походження симпатії. На його думку, вона існує в 2-х видах: активній та пасивній. Ф. Олпорт (1924) висунув спростування цієї гіпотези і пропонував розглядати симпатію як умовно-рефлекторний феномен, що виникає в залежності від числа та сили попередніх збуджень. І МакДаугол та Олпорт виділили «співпереживання» як форму симпатії. Вони описували його як естетичне переживання, як стан, за яким слідує реакція уникнення. І, нарешті, виділили 2 типи симпатії: «співпереживання» і «співчуття» [9].

Емпатія була найбільш детально вивчена в межах гуманістичної психології. Представники цього напрямку вважають емпатію важливим складником психотерапевтичної та педагогічної взаємодії, що є умовою для конструктивних змін особистості, її розвитку та духовного зростання. К. Роджерс вважав, що емпатія є основною умовою для особистісного розвитку, хоча згодом він віддав пріоритет конгруентності [59]. В. Франкл трактує емпатію як співчуття між людьми, підкреслюючи важливість сприйняття іншої людини з любов'ю та розумінням її відмінностей. Біхевіористи та небіхевіористи вбачають емпатію як результат соціального навчання. Вони стверджують, що індивід здатен на співпереживання лише за умови наявності в його досвіді реакцій на подібні стимули [60].

Сучасні дослідники найчастіше поєднують у своїх визначеннях емпатії її когнітивний та афективний аспекти. Так, Р. Кестенбаум, Е. Фарбер та Л. Сроуф розглядають емпатію як «емоційну і поведінкову відповідь на емоційний стан іншої людини, яка подібна до емоційного тону цієї людини і заснована на її обставинах, більше, ніж на своїх власних» [58].

Однією із перших, хто поєднав у своїй моделі когнітивний і афективний компоненти, була Н. Фешач. На її думку, саме когнітивний компонент є причиною виникнення емпатії. Інакше кажучи, здатність розпізнавати емоції іншої людини і прийняти думку іншого – необхідна, але недостатня умова для емпатії. Людина має бути здатна розрізняти ці емоційні стани, відокремлювати один стан від іншого. Інший когнітивний чинник, від якого залежить емпатія – це здатність прийняти роль іншого, що відбиває вищий рівень розвитку когнітивних здібностей. Фешаш визначає цей фактор як здатність бачити ситуацію так само, як її бачить інша людина, яка безпосередньо перебуває в цій ситуації. Емоційне реагування – третій компонент, тобто переживання тих самих емоцій, що й інша людина. У цьому автор вважає, що це три компонента мають бути присутнім на емпатійному реагуванні [56].

М. Девіс визначає емпатію як конструкт, що включає афективний та когнітивний компоненти. Когнітивний компонент відображає здатність до

розуміння перспективи іншої людини та до ідентифікації з нею, тоді як емоційний компонент характеризується тенденцією до переживання почуттів занепокоєння та співчуття до іншої людини [55].

Сучасні українські психологи О. Орищенко та О. Саннікова розглядають емпатію як складну багатоаспектну властивість особистості, що має кілька рівнів. Вони виділяють три основні рівні в структурі емпатії. Формально-динамічний рівень включає як якісні (модальні), так і динамічні властивості, що визначають процес виникнення та перебіг емпатійних реакцій. Змістовно-особистісний рівень охоплює аспекти, що стосуються вибору простору для емпатійних переживань та морально-етичного змісту об'єкта емпатії. Соціально-імперативний рівень відображає соціальні та індивідуальні уявлення про норми емпатійних проявів, що існують у певному соціокультурному середовищі [45].

Л. Журавльова у своїх дослідженнях зазначає, що процес емпатії може припинитися в будь-який момент і залежить від багатьох чинників, таких як соціальні, вікові, індивідуально-психологічні, статеві відмінності та інші фактори. Зокрема, низький рівень емпатії у юнаків може призвести до егоїстичної орієнтації, потреби визнання та акценту на грошах, а також до формування цінностей, орієнтованих на матеріальне забезпечення життя, самоствердження та професійну реалізацію. У дівчат з низьким рівнем емпатії спостерігається схожа тенденція до егоцентризму, з акцентом на матеріальні блага та розваги [26].

Л. Журавльова також визначає кілька груп факторів, які впливають на розвиток емпатії: психофізіологічні (чутливість, емоційна лабільність, невротизація), індивідуально-психологічні (депресивність, сором'язливість, самооцінка, ставлення до себе), типологічні (акцентуації характеру, емоційність, тривожність, екзальтованість) та соціокультурні (тип виховання, умови соціалізації) [25].

У світлі викладеного потрібно конкретизувати поняття «емпатія». Слово «емпатія» походить від грецького «*empateia*» – співпереживати і розглядається в

психології як здатність людини емоційно відгукуватися на переживання іншого, розуміння його емоційного стану. У Сучасному тлумачному психологічному словнику емпатія трактується:

- 1) як когнітивна поінформованість і розуміння емоцій і почуттів іншої людини. У цьому випадку основною конотацією терміна є інтелектуальне або концептуальне розуміння афектів іншого;
- 2) вікарна емоційна реакція на емоційні переживання іншої людини, яка відображає ці емоції або наслідує їх. У цьому випадку явно мається на увазі, що емпатичні переживання є поділом емоцій з іншою людиною;
- 3) прийняття у своїй свідомості ролі іншу людину. Це значення утворено від першого, але трохи відрізняється тим, що додається уявлення про те, що емпатія включає в себе прийняття напрямку іншої людини [51].

Варто розрізняти поняття «емпатія» та «емпатійність», які часто ототожнюються у повсякденному вживанні, але мають різні акценти в психологічному контексті. Емпатія – це ситуативне, конкретне переживання або акт емоційного відгуку на стан іншої людини. Вона проявляється в певний момент і може мати різну глибину й тривалість залежно від контексту. Натомість емпатійність (синонімічно – емпатичність) – це відносно стала індивідуальна властивість особистості, здатність до емпатії як риса характеру чи особистісна схильність. Інакше кажучи, емпатійність відображає готовність і здатність особистості до прояву емпатії в широкому діапазоні ситуацій. Таким чином, емпатія – це процес, а емпатійність – якість, що забезпечує цей процес.

Звернемо увагу, що на початку ХХІ століття уже була розроблена комплексна концепція розвитку емпатії, яка базується на інтеграції системного, еволюційно-генетичного, соціокультурного та гуманітарного підходів. Дослідження показали, що емпатія є складною, ієрархічно організованою та багатовимірною структурою. Окремо вивчені та детально описані психологічні механізми її виникнення і функціонування. Встановлено, що відображення переживань іншої людини та їх трансформація може мати різні рівні складності й відбуватися на таких рівнях: неусвідомленому (фізіологічному), частково

усвідомленому (психофізіологічному), усвідомленому (соціопсихологічному) і надсвідомому (духовному) [9].

На фізіологічному рівні зазвичай відбувається сприймання та спостереження емпатогенної ситуації, а також емоційне зараження від об'єкта емпатії. На психофізіологічному рівні здійснюється ідентифікація суб'єкта емпатії з його об'єктом, що призводить до переживання емоцій, аналогічних емоціям емпата (співпереживання). На соціопсихологічному рівні суб'єкт емпатії відчуває емоції з приводу переживань іншої людини, такі як співчуття, заздрість або радість, і будує моделі поведінки для допомоги або протидії, реалізуючи ці моделі. На духовному рівні здійснюється глибоке розуміння смислових і екзистенційних переживань об'єкта емпатії, а також його вершинних, містичних досвідів, що проявляються через трансцендентне навчання, вершинні переживання та трансперсональну комунікацію, альтруїзм [25].

Отже, емпатія є багатовимірним і складним психологічним явищем, що включає здатність розуміти і відчувати емоції інших людей. Вона має різні рівні прояву, від фізіологічного до духовного, і може бути як автоматичною, так і усвідомленою. Психологічні механізми емпатії включають як фізіологічні (емоційне зараження), так і психофізіологічні аспекти (ідентифікація з переживаннями іншої людини), що дозволяє нам співпереживати та реагувати на емоції інших. Крім того, емпатія включає соціопсихологічні та духовні рівні, де переживання Іншого набувають глибшого сенсу і можуть сприяти особистісному та духовному розвитку.

1.2. Соціальні мережі та їхній вплив на психіку

Поняття «соціальні мережі» має як соціологічне, так і технологічне коріння. Його становлення можна поділити на кілька етапів: від академічного терміна до глобального цифрового явища.

Термін «соціальна мережа» вперше використав у 1954 році британський соціолог Дж. Барнс для опису соціальних структур, що складаються з індивідів і зв'язків між ними. Вивченням цих зв'язків займалися С. Мілгрем (концепція «шести рукостискань») та М. Грановеттер (теорія «сили слабких зв'язків») [12]. З кінця XX століття із розвитком інтернету поняття соціальних мереж набуло цифрового змісту. Хоч перші онлайн-спільноти, як-от The WELL (1985), з'явилися ще у 1980-х, саме платформа Six Degrees (1997) започаткувала еру цифрових соціальних мереж, запропонувавши створення профілів і додавання друзів.

На початку 2000-х активно розвивалися нові мережі: Friendster (2002), LinkedIn і MySpace (2003). Проривом став запуск Facebook у 2004 році, який швидко набув світового масштабу. У подальшому соцмережі еволюціонували у платформи для самовираження, бізнесу та масової комунікації – прикладами стали Twitter (2006), Instagram (2010), TikTok (2016) [12].

Сьогодні соціальні мережі – це не лише засіб спілкування, а й потужний інструмент інформаційного впливу, бізнесу, освіти та соціальної активності. Вони визначають нові моделі взаємодії, впливають на культуру, політику та психологію суспільства [28].

У сучасному світі соціальні мережі стали невід'ємною частиною комунікації, інформаційного обміну та формування соціальних зв'язків. Вони змінили спосіб взаємодії між людьми, відкривши нові можливості для самовираження, спілкування та отримання інформації. Водночас зростає занепокоєння щодо їхнього впливу на психіку, емоційний стан та соціальну поведінку користувачів.

Актуальність дослідження соціальних мереж як засобу комунікації та їхнього впливу на психіку зумовлена зростанням їхнього значення у повсякденному житті.

Актуальні питання впливу соціальних мереж на психіку та психологічний стан досліджують такі українські науковці, як О. Гречановська, О. Мегем, Л.

Потапюк, Ю. Данько, А. Засекін, Т. Карабін, Д. Книш, В. Лютий, К. Коломієць, В. Москаленко, Т. Фісенко, К. Олійник, О. Гавриш тощо.

У своїх наукових працях О. Гавриш розглядає поняття соціальних мереж із позицій різних наук, надаючи їм багатовимірне визначення. З філософського погляду соціальні мережі розглядаються як різновид безмасштабної мережі, де вузлами виступають соціальні актори (окремі люди, мікро- та макросоціальні групи), а зв'язки між ними формуються завдяки діадичній комунікації. У соціологічному контексті це поняття трактується як соціальна структура, що включає сукупність вузлів, представлених соціальними об'єктами (спільнотами, групами, індивідами), між якими встановлюються зв'язки. З погляду психології соціальні мережі є особливою формою соціальної комунікації, що сприяє кооперації користувачів Інтернету, забезпечує можливість обміну інформацією незалежно від географічних обмежень і задовольняє потребу в спілкуванні та налагодженні нових контактів [13].

О. Лобікова та А.Мельникова зазначають, що соціальна мережа – це онлайн-платформа, яка дозволяє користувачам створювати профілі, взаємодіяти з іншими людьми, обмінюватися інформацією, спільно створювати контент і формувати соціальні зв'язки. Соціальні мережі можуть бути орієнтовані на різні види діяльності, включаючи особисте спілкування, професійне мережування, розваги, обмін ідеями та інформацією. Вони дозволяють користувачам:

- створювати персональні профілі та ділитися своїми думками, фото, відео чи іншими матеріалами;
- встановлювати і підтримувати зв'язки з іншими людьми, приєднуватися до груп за інтересами чи професійними потребами;
- обмінюватися повідомленнями та здійснювати миттєву комунікацію через чати, відеозв'язок або коментарі;
- отримувати новини, інформацію та контент, який цікавить, та взаємодіяти з ним;
- приймати участь у соціальних активностях, конкурсах або кампаніях. [39]

На основі теоретичних досліджень П. Уоллеса можна визначити ключові особливості комунікації в соціальних мережах, які роблять її унікальною та впливають на емоційний стан користувачів:

- високий рівень анонімності, що може спричиняти негативні явища, такі як шахрайство, булінг і залякування;
- маніпулятивний вплив, який змінює свідомість людини та може коригувати її поведінкові реакції;
- віртуальний характер взаємодії, що поступово погіршує навички комунікації в реальному житті й обмежує соціальні контакти;
- потреба у самовираженні, яка, залишаючись незадоволеною, може мати деструктивні наслідки для особистості;
- відсутність можливості повноцінного вираження емоцій, що призводить до збіднення емоційної сфери людини [61].

К. Гуцуляк у своїх дослідженнях аналізує як позитивний, так і негативний вплив соціальних мереж на молодь. До позитивних аспектів вона відносить сприяння навчанню, всебічний розвиток, швидкий доступ до інформації та можливість розширення кола спілкування. Водночас, науковиця наголошує, що негативні фактори мають значно більший вплив. Серед них:

- неконтрольоване використання часу, що може призводити до зниження продуктивності;
- безцільне переглядання контенту з метою просто «вбити» час;
- ризики, пов'язані з відкритим доступом до особистої інформації;
- негативний вплив на здоров'я, зокрема через надмірне навантаження на зір і малорухливий спосіб життя;
- велика кількість недостовірного або низькоякісного контенту, що ускладнює отримання об'єктивної інформації [14].

М. Богдан і О. Горецька зазначають, що надмірне використання соціальних мереж сприяє формуванню феномену «самотність у натовпі». Це поняття відображає ситуацію, коли людина, перебуваючи серед інших, все одно відчуває себе ізольованою та непотрібною, оскільки значну частину часу

проводить наодинці з гаджетом чи комп'ютером. Для молоді важливо не лише бути частиною суспільства, а й самовиражатися, демонструючи свою унікальність. Коли в реальному житті такої можливості немає або вона обмежена, людина шукає альтернативні шляхи для самореалізації, і соціальні мережі стають для неї простором, де можна задовольнити цю потребу [6].

Численні дослідження (А. Голдберг, К. Янг, Т. Больбот) висвітлюють вкрай негативний вплив соціальних мереж на особистість, зокрема розвиток адикції та формування синдрому залежності. Надмірне занурення у віртуальний світ може призводити до втрати контролю над часом, відчуття тривожності без доступу до мережі, зниження соціальної активності в реальному житті та порушення емоційного стану. Дослідники також зазначають, що така залежність часто супроводжується погіршенням когнітивних функцій, зниженням концентрації уваги та підміною реальних міжособистісних контактів онлайн-спілкуванням. У крайніх випадках це може спричинити соціальну ізоляцію, депресивні розлади та навіть зміни в поведінкових реакціях особистості [54].

Отже, соціальні мережі стали потужним засобом комунікації, що суттєво змінив способи взаємодії між людьми. Вони надають широкий спектр можливостей для спілкування, самовираження, пошуку інформації та професійного розвитку. Завдяки миттєвому обміну даними та відсутності географічних обмежень соціальні мережі сприяють налагодженню нових зв'язків і підтримці стосунків із близькими.

Водночас їхній вплив на психіку є неоднозначним. З одного боку, соціальні мережі задовольняють базові потреби людини у спілкуванні, надають платформу для обговорення важливих соціальних питань і можуть виконувати терапевтичну функцію. З іншого боку, їхнє надмірне використання може призводити до психологічних проблем, зокрема зниження самооцінки, підвищення рівня тривожності, формування адиктивної поведінки та феномену «самотності у натовпі».

Окремо варто відзначити ризики, пов'язані з анонімністю та маніпулятивністю онлайн-взаємодії, що можуть сприяти поширенню дезінформації, кібербулінгу та викривленню реальності. Віртуальне спілкування, хоча й полегшує контакт між людьми, водночас може призводити до дефіциту емоційної виразності та послаблення соціальних навичок у реальному житті.

Таким чином, соціальні мережі є неоднозначним явищем, яке має як значні переваги, так і серйозні ризики для психічного здоров'я. Оптимальне їхнє використання потребує критичного ставлення, інформаційної грамотності та балансу між онлайн- та офлайн-комунікацією.

1.3. Роль соціальних мереж у розвитку емпатійності

Соціальні мережі можуть відігравати важливу роль у розвитку емпатійності, оскільки вони створюють простір для обміну емоціями, ідеями та досвідом серед людей з різних культурних, соціальних і географічних середовищ. Це може позитивно впливати на здатність розуміти почуття інших та реагувати на них з чутливістю.

Дослідження О. Гречановської, О. Мегем та Л. Потарюк показують, що соціальні мережі надають молоді можливість самовираження та спілкування, допомагаючи долати комунікативний дефіцит. Однак, вони також можуть призводити до залежності від зовнішньої оцінки, що негативно впливає на психологічний стан та самооцінку [16].

Виокремимо, що основні аспекти впливу соціальних мереж на розвиток емпатії включають:

- Підвищення усвідомлення різноманіття досвідів: соціальні мережі дозволяють людям дізнаватися про життя інших, що сприяє кращому розумінню соціальних та культурних відмінностей. Це може допомогти в розвитку емпатії, оскільки користувачі мають можливість вникати в переживання людей з різних куточків світу [16];

- Взаємодія через емоційний контент: публікації, які містять особисті історії, емоційні повідомлення, проблеми чи радощі, можуть стимулювати емпатичні реакції в інших користувачів. Люди часто діляться своїми переживаннями, що може викликати співчуття та бажання підтримати [18];
- Підтримка соціальних рухів та ініціатив: соціальні мережі є платформою для організації рухів, що сприяють розвитку соціальної свідомості та підтримки. Активні кампанії, спрямовані на захист прав людини або допомогу нужденним, можуть допомогти користувачам відчувати важливість взаємодії та підтримки [30];
- Розвиток віртуальних спільнот: соціальні мережі дозволяють створювати віртуальні спільноти за інтересами чи проблемами, де учасники можуть надавати емоційну підтримку, обговорювати переживання або пропонувати допомогу. Це може посилити розуміння почуттів інших людей [31].
- Моделі емпатії через медіа та інформацію: відео, статті, пости та інші форми контенту в соціальних мережах часто показують емоційні або навіть трагічні ситуації, що може допомогти людям розвинути здатність до емоційної відгукливості та співпереживання [31].

Водночас, важливо зазначити, що існує **негативний вплив соціальних мереж на емпатію**:

- Зниження якості міжособистісної взаємодії: онлайн-комунікація не передає невербальні сигнали, такі як тон голосу, міміка та жести. Це може знижувати здатність правильно інтерпретувати емоції інших людей, що, у свою чергу, впливає на рівень емпатійності [18];
- Феномен «онлайн-дегуманізації»: анонімність у соціальних мережах може сприяти агресивній поведінці та зниженню рівня емпатії. Деякі користувачі схильні писати негативні або образливі коментарі, не замислюючись про почуття інших [28];
- Формування нереалістичних стандартів: соціальні мережі часто демонструють ідеалізовані образи життя, що може викликати почуття заздрощів або неповноцінності. Це знижує рівень емоційної відкритості та зменшує

здатність до емпатії, оскільки користувачі більше фокусуються на власному статусі, ніж на розумінні інших [28];

– Перевантаження інформацією: великий потік новин та емоційно насиченого контенту може призводити до емоційного вигорання та зниження чутливості до переживань інших. Це явище називається «емоційною втомою», коли людина стає менш схильною до співчуття через постійний вплив емоційно напружених ситуацій [18].

Отже, соціальні мережі мають як позитивний, так і негативний вплив на розвиток емпатійності. Вони відкривають нові можливості для комунікації, соціальної підтримки та навчання, проте також можуть сприяти ізоляції, агресії та зниженню міжособистісних навичок. Для збереження та розвитку емпатії важливо усвідомлено використовувати соціальні мережі, балансуєчи онлайн- та офлайн-спілкування, а також формуючи критичне ставлення до контенту, що споживається.

Висновки до розділу 1.

У першому розділі я дослідила поняття емпатії в психологічній науці; проаналізувала особливості соціальних мереж як засобу комунікації та їхній вплив на психіку; визначила роль соціальних мереж у розвитку емпатійності.

Було встановлено, що емпатія – це здатність людини розуміти і переживати чужі почуття та емоції, як свої власні. Це важлива складова соціальної взаємодії, яка дозволяє людям краще спілкуватися між собою і будувати міцніші стосунки. Емпатія включає в себе не лише розуміння того, що відчуває інша людина, але й здатність співчувати їй.

Емпатія відіграє центральну роль у професійній діяльності психолога, оскільки є однією з основ ефективної міжособистісної взаємодії між фахівцем і клієнтом. Саме здатність до емпатійного розуміння дозволяє психологу встановлювати довірливі стосунки, що є критично важливими для формування терапевтичного альянсу. Крім того, емпатійне ставлення допомагає підтримати

клієнта без директивного втручання, надаючи йому можливість самостійно прийти до важливих усвідомлень і рішень. Водночас професійна емпатія потребує дотримання певної внутрішньої дистанції: це дозволяє психологу зберігати емоційну стабільність і запобігати професійному вигоранню.

Було з'ясовано, що соціальні мережі є потужним інструментом комунікації з низкою характерних рис: розмовність і неофіційність спілкування, використання письмового тексту та зображень, активний обмін посиланнями, інформаційна відкритість і доступність, а також поєднання монологічного і діалогічного мовлення. Доведено, що вплив соціальних мереж на психіку людини має як позитивний, так і негативний характер. З позитивного боку соціальні мережі сприяють відчуттю належності до спільноти, формуванню самоідентичності та встановленню нових соціальних зв'язків. Крім того, вони є ефективним засобом навчання, отримання актуальної інформації та участі в тематичних обговореннях.

Негативний вплив передбачає залежність і стрес; можливість анонімного спілкування іноді призводить до конфліктів чи булінгу онлайн; соціальні медії можуть поширювати неправдиву або маніпулятивну інформацію, що впливає на формування думок людей.

Я встановила, що соціальні мережі мають значний вплив на розвиток емпатійності, що проявляється як у позитивних, так і в негативних аспектах. Вони сприяють відкритому спілкуванню, формуванню соціальної підтримки та підвищенню обізнаності щодо емоційного інтелекту. Водночас соціальні мережі можуть призводити до зниження міжособистісної взаємодії, емоційного вигорання та підвищення рівня агресії. Отже, для збереження та розвитку емпатії необхідно використовувати соціальні мережі усвідомлено, підтримувати баланс між онлайн- та офлайн-комунікацією, а також критично оцінювати контент, що споживається. Раціональне використання соціальних мереж може зробити їх потужним інструментом для формування емпатії та соціального взаєморозуміння.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЕМПАТІЙНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1. Обґрунтування вибору методів дослідження впливу соціальних мереж у розвитку емпатійності

У ході теоретичного етапу дослідження мною було вивчено поняття емпатії в психологічній науці, розглянуто соціальні мережі як засіб комунікації та їхній вплив на психіку та проаналізовано роль соціальних мереж у розвитку емпатійності. Практичну частину дослідження було спрямовано на виявлення впливу соціальних мереж на емпатійність студентів-психологів.

Метою емпіричного дослідження є – аналіз зв'язку між рівнем залученості студентів-психологів до соціальних мереж і рівнем їх емпатійності, а також виявлення впливу соціальних мереж на розвиток когнітивної та емоційної емпатії. Під когнітивною емпатією я розумію здатність розуміти емоційний стан іншої людини, а під емоційною – здатність емоційно відгукуватися на його переживання.

План експериментального дослідження, повинен бути реалізований послідовно у такий спосіб:

1. Вибір наукового підходу дослідження – важливий аспект, оскільки на основі обраного підходу дослідження будуть визначені методи та методики отримання емпіричних даних. Найбільш важливим принципом є валідність. Методи та методики отримання емпіричних даних повинні забезпечити емпіричну та внутрішню валідності.

2. Визначення вибірки дослідження:

- до участі у дослідженні будуть залучені студенти-психологи різних курсів (бакалаври та магістри), що активно користуються соціальними мережами;
- критерії включення: вік 18-25 років, регулярне використання соціальних мереж (не менше 2 годин на день), готовність взяти участь в опитуванні;

- критерії виключення: студенти, які не користуються соціальними мережами або мають виражені психоемоційні порушення, що можуть впливати на результати дослідження.

3. Експериментальна процедура:

- усі учасники дослідження проходять одноразове тестування за обраними методиками (методики описані у нижче);
- аналіз контенту соціальних мереж, яким користуються студенти:
 - основний формат контенту: текстовий (допис, коментар, обговорення). візуальний (фото, відео, меми, сторіз); інтерактивний (опитування, ігри, пряма трансляція); освітній / інформативний (наукові, популярно-психологічні матеріали, подкасти); розважальний (гумор, розваги, музика, розслаблюючий контент).

Мета: виявити, який тип контенту переважає в інформаційному середовищі студента – це дозволяє зробити висновок про глибину або поверхневність цифрової взаємодії.

- переважаючий емоційний тон контенту: позитивний (оптимізм, підтримка, натхнення); негативний (агресія, тривога, роздратування, цинізм); нейтральний / інформаційний (новини, факти); емпатійно насичений (історії з життя, благодійність, підтримка тощо); цинічно-гумористичний (сарказм, чорний гумор тощо).

Мета: дослідити, як споживання певного емоційного контенту може впливати на емоційний стан користувача та його емпатійність.

- частота взаємодії: кількість годин на день у соцмережах; кількість активностей: лайки, коментарі, пости, репости; тип активності: пасивне споживання (скролінг, перегляд без взаємодії); активна участь (створення контенту, підтримка, коментування); соціальна взаємодія (участь у групах, обговорення, підтримка інших).

Мета: встановити зв'язок між типом і частотою цифрової активності та рівнем емпатійності.

- тип соціальної взаємодії: змістовна комунікація: участь у тематичних групах, обговорення важливих питань, емоційна підтримка; поверхнева взаємодія: шаблонні реакції, емодзі, мінімальні коментарі.

Мета: визначити, чи має взаємодія емоційно значущу глибину.

- наявність емпатогенного контенту: контент, який викликає співпереживання, бажання допомогти, роздуми про стан інших (історії людей, благодійні ініціативи, пости про втрати, травми, важливі соціальні теми тощо).

Мета: з'ясувати, чи стикається студент з контентом, що потенційно може розвивати емпатійність.

- оцінка зв'язку між рівнем залученості до соціальних мереж та показниками емпатійності на основі отриманих даних.

4. Аналіз та інтерпретація отриманих даних:

- обробка отриманих результатів за допомогою статистичних методів;
- визначення впливу соціальних мереж на рівень емпатійності студентів-психологів;
- формулювання висновків та рекомендацій щодо розвитку емпатії в умовах активного використання соціальних мереж.

Дослідження емпатійності студентів-психологів аналізується через:

- когнітивний аспект емпатії (перспективне прийняття, фентезійність);
- емоційний аспект емпатії (емпатійна турбота, особиста дистресія);
- соціальний аспект емпатії (взаємодія у соціальних мережах, зміни в міжособистісному спілкуванні);
- емоційний інтелект як фактор, що впливає на емпатійність та соціальні взаємодії(див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Узагальнення вивчення різних аспектів впливу соціальних мереж на емпатійність студентів-психологів

Аспект дослідження	Показники/Складові	Методика	Призначення методики
--------------------	--------------------	----------	----------------------

<i>Когнітивна емпатія</i>	Перспективне прийняття, фентезійність	Багатофакторний опитувальник емпатії М. Девіса (IRI) (додаток А)	Визначення здатності інтелектуально розуміти емоції та думки інших людей
<i>Емоційна емпатія</i>	Емпатійна турбота, особиста дистресія	Багатофакторний опитувальник емпатії М. Девіса (IRI) (додаток А)	Визначення здатності емоційно відгукуватися на стани інших людей
<i>Соціальний аспект емпатії</i>	Міжособистісне спілкування, вплив контенту, характер онлайн-взаємодії	Опитування «Оцінка впливу соціальних мереж» (авторський інструмент) (додаток Б)	Аналіз взаємозв'язку між частотою/якістю використання соцмереж і змінами в емпатійності
<i>Загальний емоційний інтелект</i>	Розпізнавання, розуміння, регуляція емоцій	Методика емоційного інтелекту Н. Холла (додаток В)	Визначення загального емоційного фону та здатності до емоційного самоконтролю, що впливає на емпатійність

Вибір методів дослідження ґрунтується на необхідності комплексного аналізу впливу соціальних мереж на емпатійність студентів-психологів, враховуючи як когнітивні, так і емоційні компоненти емпатії, а також їхній зв'язок із соціальною активністю в онлайн-просторі.

З цією метою було обрано такі методики: 1. *Багатофакторний опитувальник емпатії М. Девіса (Interpersonal Reactivity Index, IRI)* [2] (див.додаток А) – дозволяє оцінити когнітивну (перспективне прийняття, фентезійність) та емоційну емпатію (емпатійна турбота, особиста дистресія), що є ключовими показниками рівня емпатійності. 2. *Опитування «Оцінка впливу соціальних мереж» (авторський опитувальник)* (див.додаток Б) – спрямоване на визначення рівня залученості студентів до соціальних мереж,

оцінку їхнього впливу на емоційний стан, міжособистісне спілкування та самооцінку, а також змін у рівні емпатії під впливом контенту соціальних мереж. 3. Методика «Емоційного інтелекту» Н. Холла [42] (див.додаток В) – використовується для оцінки здатності розпізнавати, розуміти та регулювати власні та чужі емоції, що є важливими складовими емпатії.

Комбінація цих методів дозволяє дослідити вплив соціальних мереж на емпатійність не лише з точки зору особистісних характеристик, а й у контексті соціальної взаємодії та емоційного самосприйняття. Використання як стандартизованих методик, так і авторського опитування забезпечує комплексний підхід до аналізу досліджуваної проблеми.

У дослідженні впливу соціальних мереж на емпатійність студентів-психологів можна виділити такі *показники, критерії та рівні дослідження*:

До *показників* належать когнітивна емпатія (здатність до прийняття перспективи, фентезійність), емоційна емпатія (емпатійна турбота, особиста дистресія), рівень емоційного інтелекту (розпізнавання, розуміння та регуляція емоцій), а також соціальна активність у мережах (частота використання, вплив контенту на емоційний стан, самооцінку та міжособистісні відносини).

На основі цих показників сформульовано *критерії дослідження*: когнітивний (здатність до розуміння емоційного стану інших), емоційний (інтенсивність співпереживання), поведінковий (готовність до емпатійної взаємодії) та соціальний (вплив соцмереж на спілкування та самооцінку).

За результатами дослідження можуть бути виокремлені *рівні емпатійності*:

- Високий рівень – студент добре розпізнає та розуміє емоції інших, активно проявляє співпереживання, має високу емоційну чутливість, регулює власні емоції та використовує емпатію у спілкуванні;
- Середній рівень – студент частково розуміє емоційний стан інших, але не завжди адекватно на нього реагує, має помірну емпатійну турботу, здатен

контролювати власні емоції, але соціальні мережі можуть впливати на його рівень емпатії;

- Низький рівень – студент слабо проявляє емпатію, уникає глибокого емоційного занурення у стан інших, соціальні мережі можуть сприяти емоційному відстороненню та зниженню міжособистісної чутливості (див. табл 2.2).

Таблиця 2.2.

Рівні емпатійності за результатами дослідження

Рівень емпатійності	Значення
Високий рівень	Студент добре розпізнає та розуміє емоції інших, активно проявляє співпереживання, має високу емоційну чутливість, регулює власні емоції та використовує емпатію у спілкуванні.
Середній рівень	Студент частково розуміє емоційний стан інших, але не завжди адекватно на нього реагує, має помірну емпатійну турботу, здатен контролювати власні емоції, але соціальні мережі можуть впливати на його рівень емпатії.
Низький рівень	Студент слабо проявляє емпатію, уникає глибокого емоційного занурення у стан інших, соціальні мережі можуть сприяти емоційному відстороненню та зниженню міжособистісної чутливості.

Дослідження проводилося онлайн. Опитування проводилося за допомогою Google forms. Дослідження проводилося у НаУ «Острозька академія». Вибірка дослідження становила 40 студентів (20 хлопців і 20 дівчат) віком 18-22 роки 1-4 курсів спеціальності «Психологія», що навчаються в Україні.

2.2. Організація та методика дослідження впливу соціальних мереж на розвиток емпатійності

З метою з'ясування впливу соціальних мереж на емпатійність студентів-психологів я обрала методики за допомогою яких можна визначити когнітивну та емоційну емпатію (перспективне прийняття, емпатійну турботу, особисту дистресію), рівень емоційного інтелекту (усвідомлення та регуляцію емоцій, емпатійний компонент) та ступінь залученості в соціальні мережі. Також досліджується їхній вплив на емоційний стан, міжособистісне спілкування та самооцінку, що дає змогу комплексно оцінити взаємозв'язок між активністю в соцмережах та розвитком емпатійності.

Дослідження вдалося реалізувати за допомогою таких методик:

1. Багатофакторний опитувальник емпатії М. Девіса (Interpersonal Reactivity Index, IRI) [2] (див. додаток А) є одним із найпоширеніших методів оцінки емпатії. Автор методики, Марк Девіс, розглядає емпатію не як єдиний уніполярний конструкт (тобто або когнітивний, або емоційний), а підкреслює, що цей феномен краще представляти як набір пов'язаних конструктів, які всі відносяться до відгуку на інших і в той же час вони ясно відмінні один від одного. Процес відноситься до чогось те, що трапляється, коли хтось взаємодіє з іншим. Наприклад, несвідома імітація виразу обличчя іншого – це процес, а результат – те, що у результаті перебігу процесів: афективний у відповідь іншого, розуміння іншого чи допомагає поведінка.

IRI – це особистісний опитувальник, заснований на самозвіті, що складається із 28 пунктів, розбитих за 4 шкалами, кожна по 7 пунктів, що відображають один аспект із загальної концепції емпатії:

1. *Децентрація (Perspective-Taking)* – вимірює здатність людини брати до уваги точку зору інших у повсякденних ситуаціях. Високий рівень цієї характеристики корелює з успішною соціальною взаємодією та високою самооцінкою;
2. *Снівпереживання (Fantasy Scale)* – відображає схильність переносити себе в емоційний світ вигаданих персонажів літератури, кіно чи театру, що сприяє розвитку уявної емпатії;

3. *Емпатійна турбота (Empathic Concern)* – оцінює схильність до співчуття та турботи про інших, а також здатність проявляти симпатію та підтримку у відповідь на чужі емоційні переживання;

4. *Емпатичний дистрес (Personal Distress)* – визначає рівень емоційного дискомфорту та занепокоєння, яке людина відчуває в ситуаціях, коли інші переживають негативні емоції.

IRI дозволяє досліджувати емпатію комплексно, враховуючи її когнітивні та афективні аспекти. Використання цієї методики у дослідженні впливу соціальних мереж дозволяє оцінити, як онлайн-взаємодії, інформаційний потік та соціальне порівняння впливають на здатність до співпереживання, зокрема, чи сприяють вони розвитку емпатії або ж, навпаки, призводять до емоційного виснаження та зниження міжособистісної чутливості.

2. Опитувальник «Оцінка впливу соціальних мереж» (авторський опитувальник) (див. додаток Б), який призначений для дослідження впливу соціальних мереж на психологічний стан, соціальну взаємодію та рівень емпатії студентів-психологів. Його можна використовувати як інструмент для емпіричних досліджень у сфері соціальної та когнітивної психології.

Мета дослідження:

- визначити рівень залученості студентів до соціальних мереж;
- оцінити, як соціальні мережі впливають на емоційний стан студентів;
- виявити можливі зміни в емпатійності під впливом соцмереж;
- дослідити вплив соцмереж на міжособистісне спілкування та самооцінку.

Опитувальник складається з шести тематичних блоків (25 питань усього):

Блок 1. Загальна інформація (4 питання) включає демографічні дані (вік, стать, спеціальність) та визначає основні соціальні мережі, які використовує респондент.

Блок 2. Частота використання соціальних мереж (2 питання) оцінює тривалість та мотиви використання соцмереж.

Блок 3. Соціальні мережі та емоційний стан (4 питання) виявляє зміни в емоційному самопочутті, самооцінці та можливі негативні ефекти (тривожність, FOMO, порівняння з іншими).

Блок 4. Соціальні мережі та емпатія (3 питання) аналізує, як респонденти реагують на емоційний контент у соцмережах та чи виявляють підтримку іншим користувачам.

Блок 5. Соціальні мережі та реальне спілкування (3 питання) досліджує, чи замінюють соцмережі живе спілкування та чи викликають почуття самотності.

Блок 6. Заключне питання (1 питання) визначає готовність учасників тимчасово відмовитися від соцмереж.

Типи запитань:

- закриті запитання (альтернативний вибір): «Так/Ні», «Часто/Рідко» тощо.
- множинний вибір (респонденти можуть вибрати кілька варіантів відповідей).
- шкальні запитання (оцінка впливу соцмереж на самооцінку, рівень емпатії).

3. Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл) [42] (див. додаток В) призначена для оцінки здатності особистості розуміти та керувати своїми емоціями, а також розпізнавати емоції інших людей. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

1. Самосвідомість: усвідомлення власних емоцій та їхнього впливу. При високому рівні самосвідомості індивід розуміє причини своїх почуттів, усвідомлює свої сильні та слабкі сторони, схильний до глибоких роздумів та навчається на власному досвіді. Має впевненість у собі, виявляє почуття гумору і приймає себе таким, яким є.
2. Саморегуляція: здатність до самоконтролю та вміння утримувати негативні емоції під контролем. Індивіди з високим ступенем саморегуляції відрізняються ясністю мислення та здатністю зберігати холонокровність у стресових ситуаціях. Вони тактовні, відповідальні, вміють визнавати свої помилки і брати він відповідальність досягнення цілей. Такі люди легко адаптуються до нової інформації та змін у навколишньому середовищі, демонструючи гнучкість у поведінці.

3. Мотивація: бажання до самореалізації та досягнення поставлених завдань. Виявляється через орієнтацію на результати та пошук найбільш ефективних способів для досягнення цілей. Особи з високою мотивацією здатні ефективно працювати в команді, робити внесок у її спільну місію. Вони не бояться невдач, готові до виправданих ризиків.
4. Емпатія: здатність розуміти та розділяти почуття інших людей, виявляти інтерес до їх переживань. Емпатичні люди вміють бути уважними до міміки та жестів, передбачають емоції та настрої. Вони ставляться з повагою до інших, незалежно від їхнього соціального статусу, походження чи освітнього рівня. Такі люди толерантні і виявляють терпимість до недоліків оточуючих.
5. Соціальні навички: здатність впливати на інших, уміння домагатися компромісів та переконливо донести свою точку зору. Особи, які мають розвинені соціальні навички, здатні завойовувати довіру, вести переговори з дипломатичністю, спілкуватися з важкими людьми, мотивувати і надихати оточуючих.

Високий рівень емоційного інтелекту свідчить про здатність особистості ефективно розуміти та керувати своїми емоціями, а також успішно взаємодіяти з оточуючими. Середній рівень вказує на наявність базових навичок у цій сфері, проте є простір для розвитку. Низький рівень може свідчити про труднощі в управлінні емоціями та потребу в додатковій роботі над цими аспектами.

Методика Холла є корисним інструментом для психологів, коучів та інших фахівців, які працюють у сфері розвитку особистості, оскільки допомагає виявити сильні та слабкі сторони емоційної сфери індивіда.

Таким чином, обрані методики дозволять комплексно оцінити взаємозв'язок між використанням соціальних мереж, рівнем емпатії та емоційного інтелекту студентів-психологів. Обрані методики дають змогу визначити когнітивні та афективні аспекти емпатії, рівень усвідомлення і регуляції емоцій, а також ступінь залученості в соціальні мережі.

Аналіз отриманих даних дозволить зробити висновки про те, як соціальні мережі впливають на розвиток емпатії та психологічний добробут студентів. Що

відкриє можливості для подальших досліджень і практичних рекомендацій щодо регулювання цифрової активності з метою оптимізації соціально-психологічного розвитку особистості.

2.3. Аналіз отриманих результатів

За результатами дослідження емпатії (за методикою «Багатофакторний опитувальник емпатії М. Девіса») [2] серед студентів-психологів було отримано наступні показники.

75% студентів за шкалою «Децентрація» (Perspective-Taking) продемонстрували високий рівень здатності ставати на місце інших людей та розуміти їхні точки зору, середній бал склав 4,2 (з 5). Найвищі показники за цією шкалою спостерігалися у студентів старших курсів. 25% студентів продемонстрували низький рівень децентрації, із середнім балом 2,6, що може вказувати на недостатню сформованість когнітивного компонента емпатії.

60% (за шкалою «Співпереживання» (Fantasy Scale)) респондентів виявили схильність до занурення у вигадані ситуації та ототожнення з художніми персонажами, середнє значення – 3,8. Це може свідчити про розвинену уяву, яка є важливою якістю для майбутніх психологів. 40% опитаних продемонстрували низький рівень фантазійного співпереживання, з середнім балом 2,9, що свідчить про обмежену здатність до уявного занурення в чужі емоційні стани.

80% студентів (за шкалою «Емпатійна турбота» (Empathic Concern)) показали високий рівень емоційної чутливості та співпереживання, середній показник – 4,5. Це відповідає очікуваним характеристикам студентів-психологів, які мають розвинену здатність до емпатійної взаємодії. 20% респондентів продемонстрували низький рівень емпатійної турботи, із середнім значенням 2,7, що може свідчити про емоційне дистанціювання або труднощі в реагуванні на чужі переживання. 40% респондентів (за шкалою «Емпатичний дистрес (Personal Distress)») мають помірний рівень емоційного дискомфорту у стресових ситуаціях, середнє значення – 3,1. Це може бути

корисним для професійної діяльності психолога, оскільки дозволяє контролювати власні емоції під час роботи з клієнтами. 60% продемонстрували низький рівень емпатичного дистресу, із середнім балом 2,4, що свідчить про здатність зберігати емоційну стабільність, але може також вказувати на можливу емоційну відстороненість (див. табл 2.1; рис. 2.1).

Таблиця 2.1.

Результати дослідження емпатії (за методикою «Багатофакторний опитувальник емпатії М. Девіса») [2] серед студентів-психологів

Шкала	Опис	Середній бал	Результати дослідження, %
Децентрація (Perspective-Taking)	Здатність ставати на місце інших людей та розуміти їхню точку зору	4,2	75% — високий рівень; 25% — низький рівень.
Співпереживання (Fantasy Scale)	Схильність до ототожнення себе з персонажами художніх творів	3,8	60% — високий рівень; 40% — низький рівень.
Емпатійна турбота (Empathic Concern)	Афективна чутливість до емоційного стану інших людей	4,5	80% — високий рівень; 20% — низький рівень.

Емпатичний дистрес (Personal Distress)	Рівень тривожності та дискомфорту у стресових ситуаціях	3,1	40% – високий рівень; 60% – низький рівень.
---	---	-----	---

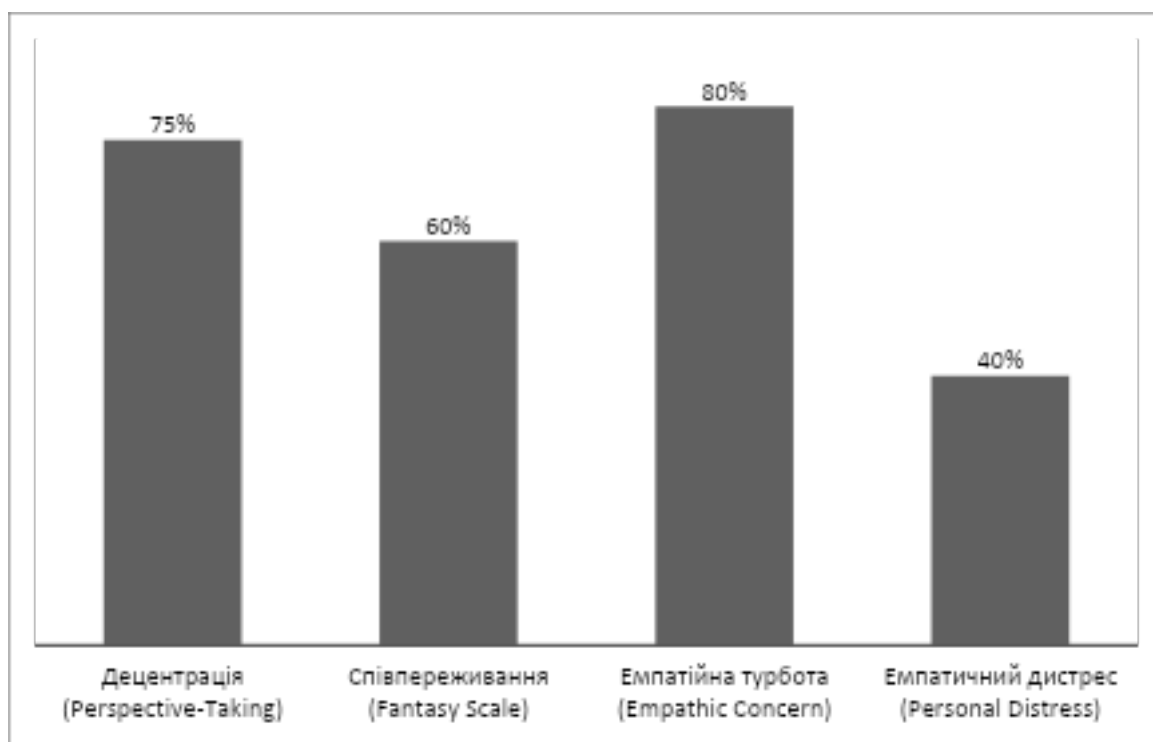


Рис. 2.1. Результати дослідження емпатії (за методикою «Багатофакторний опитувальник емпатії М. Девіса» [2]) серед студентів-психологів

За результатами дослідження емпатії серед студентів-психологів, проведеного за методикою «Багатофакторний опитувальник емпатії» М. Девіса [2], встановлено, що більшість респондентів мають розвинені емпатійні здібності, необхідні для їхньої майбутньої професійної діяльності. Зокрема, 75% студентів продемонстрували високий рівень децентрації (Perspective-Taking), що свідчить про їхню здатність розуміти точку зору інших

людей та ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі, причому найвищі показники за цією шкалою спостерігалися у студентів старших курсів. За шкалою співпереживання (Fantasy Scale) 60% респондентів виявили схильність до занурення у вигадані ситуації та ототожнення з художніми персонажами, що свідчить про розвинену уяву — важливу якість для майбутніх психологів. Найвищі показники спостерігалися за шкалою емпатійної турботи (Empathic Concern), де 80% студентів показали високий рівень емоційної чутливості та співпереживання, що відповідає очікуваним характеристикам фахівців у сфері психології. Водночас за шкалою емпатичного дистресу (Personal Distress) 40% респондентів продемонстрували помірний рівень емоційного дискомфорту у стресових ситуаціях, що може бути корисним для їхньої майбутньої діяльності, оскільки дозволяє зберігати емоційну стійкість у професійних взаємодіях.

Загалом результати дослідження свідчать про достатній рівень розвитку емпатії у студентів спеціальності «Психологія», що є важливим фактором їхньої ефективності у майбутній професійній діяльності. Враховуючи отримані дані, доцільним є впровадження додаткових навчальних заходів, спрямованих на подальший розвиток емпатійних навичок, зокрема, тренінгів з емоційного інтелекту та роботи з емоційним вигоранням.

Згідно результатів дослідження впливу соціальних мереж на емпатію студентів (за опитувальником «Оцінка впливу соціальних мереж») було отримано наступні дані за блоками опитувальника:

Рівень залученості в соціальних мережах: аналіз частоти використання соцмереж показав, що 5% респондентів проводять у соцмережах менше 1 години на день. 40% використовують їх 1-3 години. 45% перебувають онлайн 3-5 годин. 10% витрачають на соцмережі понад 5 годин на день. Ці результати свідчать про помірний або високий рівень залученості, адже 45% студентів проводять у соцмережах 3 години і більше щодня (див. рис. 2.2).

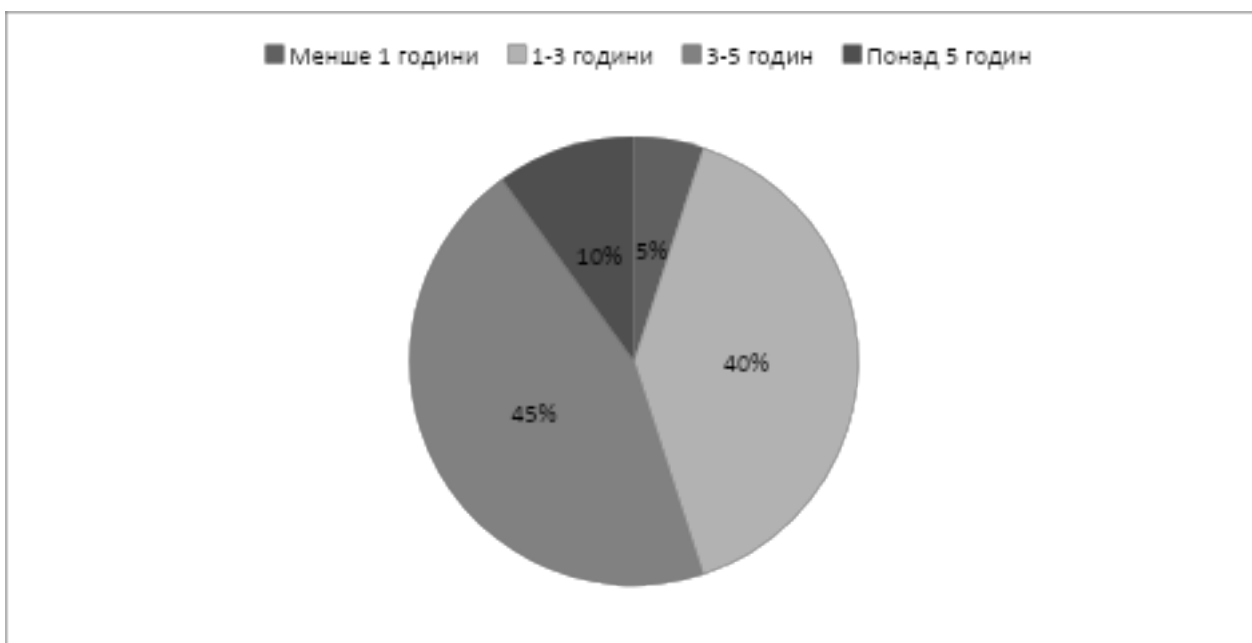


Рис. 2.2. Рівень залученості в соціальних мережах (за опитувальником «Оцінка впливу соціальних мереж»)

Основними цілями використання були перегляд розважального контенту (75%), спілкування (65%) та робота/навчання (50%) (див. рис. 2.3).

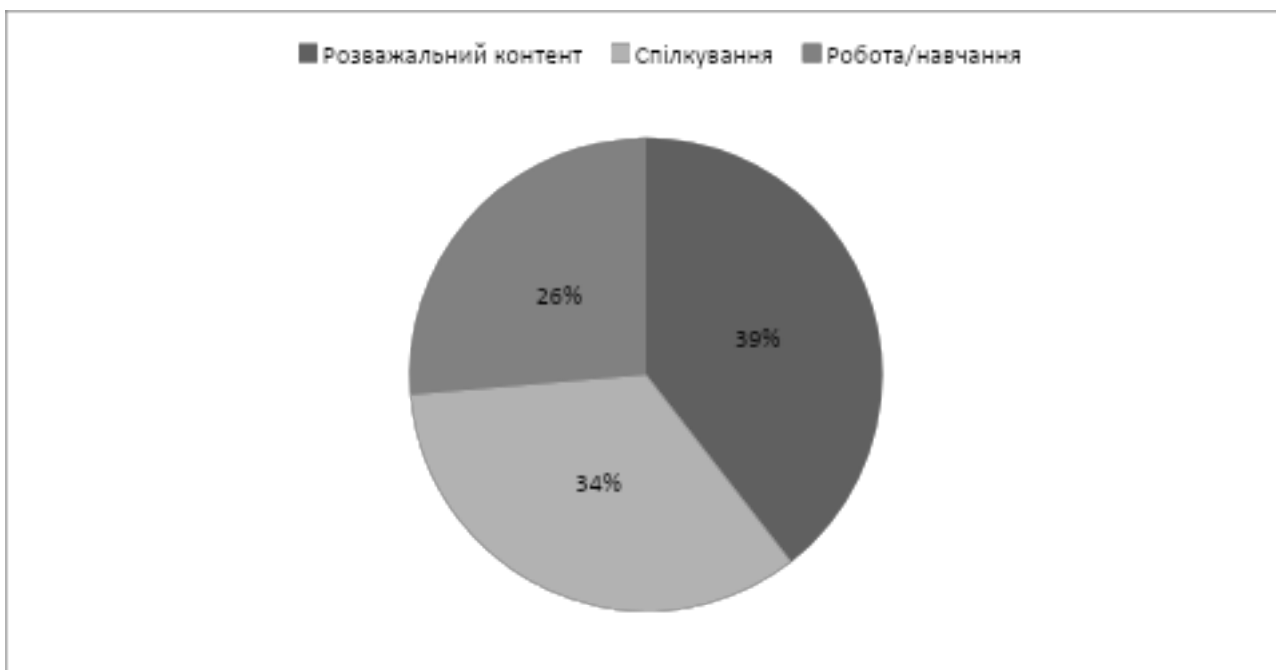


Рис. 2.3. Основні цілі використання соціальних мереж (за опитувальником «Оцінка впливу соціальних мереж»)

Соціальні мережі та емоційний стан: аналіз дослідження емоційного стану показав наступні результати: 55% студентів зазначили, що не відчувають суттєвих змін у настрої після перегляду соцмереж. 30% зізналися, що часто відчувають заздрість, роздратування або тривогу. 15% повідомили про виснаження або пригніченість після активного користування соцмережами (див. рис. 2.4).



Рис. 2.4. Соціальні мережі та емоційний стан (за опитувальником «Оцінка впливу соціальних мереж»)

Щодо впливу на самооцінку 40% вважають, що соцмережі її знижують. 45% не помічають впливу. 15% відзначили підвищення самооцінки (див. рис. 2.5).

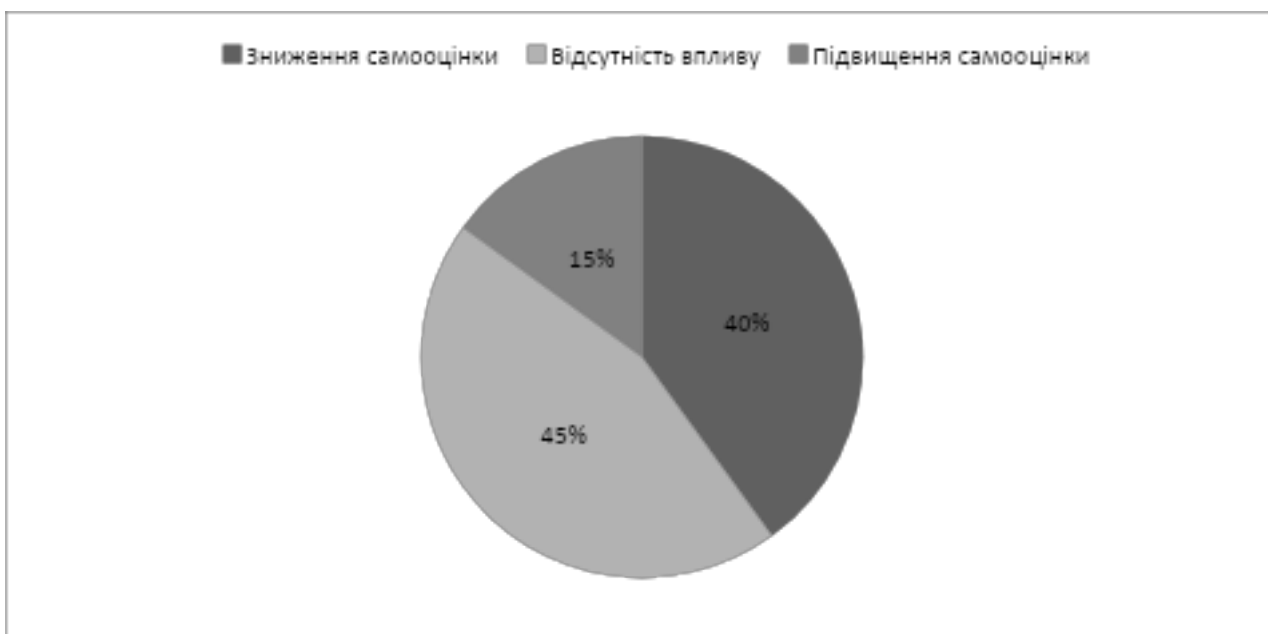


Рис. 2.5. Вплив соцмереж на самооцінку (за опитувальником «Оцінка впливу соціальних мереж»)

Понад 60% студентів хоча б інколи відчувають FOMO (страх пропустити щось важливе) через соцмережі, що підтверджує їхню високу психологічну залученість.

Соціальні мережі та емпатія: на питання про реакцію на емоційні пости в соцмережах 40% студентів активно підтримують авторів коментарями або репостами. 35% підтримують, але не завжди. 20% просто переглядають такі пости, не реагуючи. 5% відчувають байдужість або роздратування. При цьому 40% учасників часто відчувають емоційний зв'язок із блогерами або людьми, яких вони не знають особисто (див. рис. 2.6).

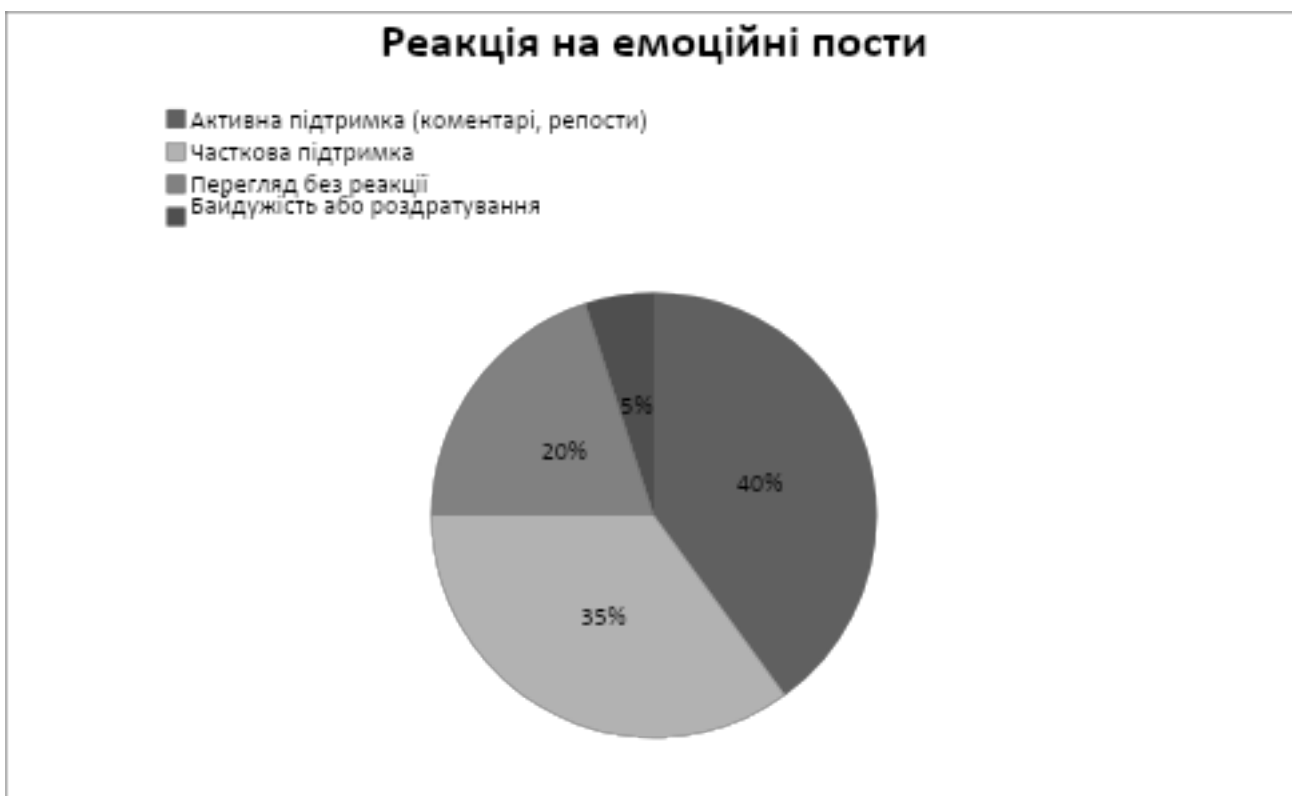


Рис. 2.6. Соціальні мережі та емпатія (за опитувальником «Оцінка впливу соціальних мереж»)

Соціальні мережі та реальне спілкування: дослідження, чи замінюють соцмережі живе спілкування та чи викликають почуття самотності показало: 30% студентів визнали, що спілкуються онлайн більше, ніж у реальному житті. 50% відчують певну заміну живого спілкування соцмережами, але не повністю. 20% не вважають, що соцмережі впливають на їхню комунікацію в реальному житті (див. рис. 2.7).

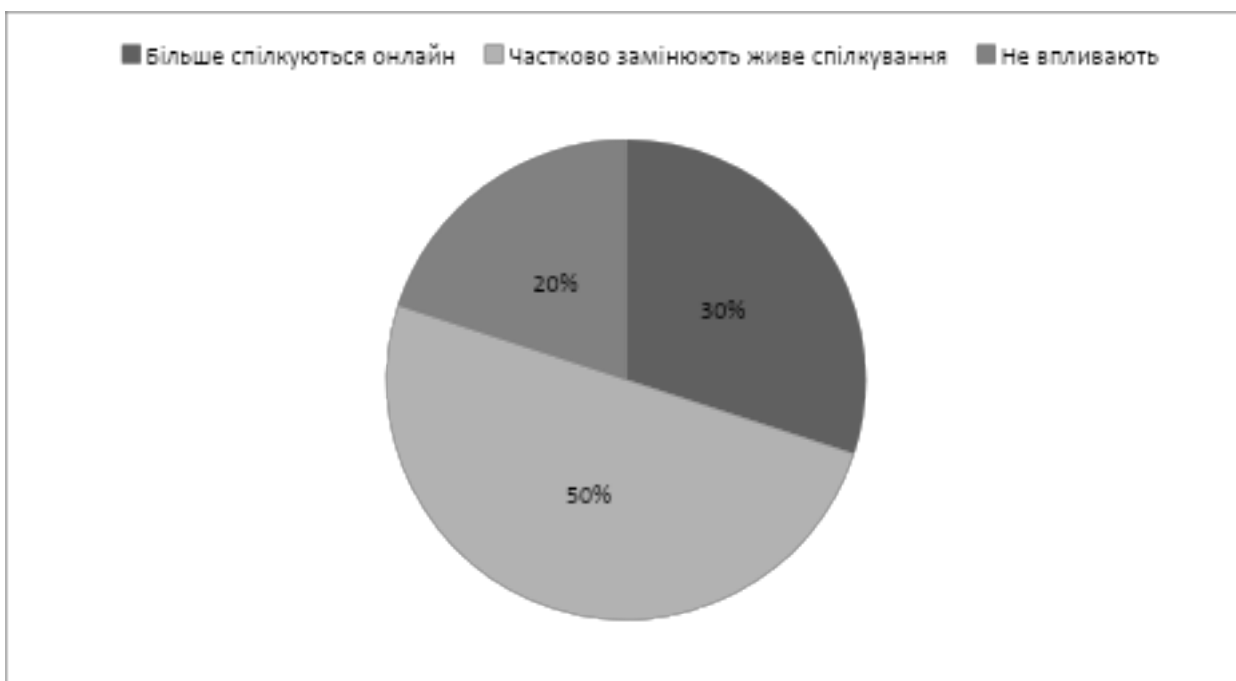


Рис. 2.7. Соціальні мережі та реальне спілкування (за опитувальником «Оцінка впливу соціальних мереж»)

При цьому 40% учасників дослідження відчували самотність, коли довго не користувалися соцмережами, а 35% зазначили, що після довгого перегляду стрічки їм важче зосередитися на навчанні чи інших справах. Не відчувають ніяких змін 25% досліджуваних студентів-психологів (див. рис. 2.8).



Рис. 2.8. Відчуття самотності без соцмереж (за опитувальником «Оцінка впливу соціальних мереж»)

Готовність відмовитися від соцмереж: було встановлено, що лише 10% студентів змогли б легко відмовитися від соцмереж на місяць. 50% погодилися б, але зазначили, що це було б складно. 40% не уявляють свого життя без соцмереж (див. рис. 2.9).

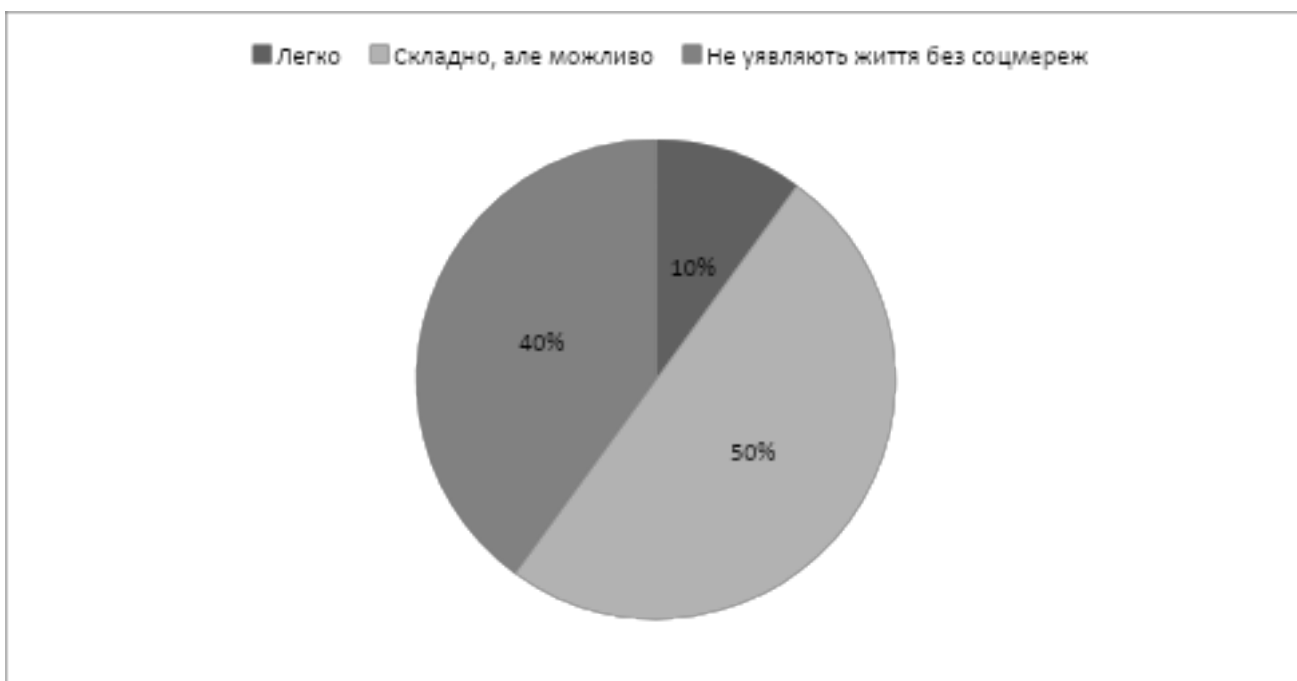


Рис. 2.9. Готовність відмовитися від соцмереж (за опитувальником «Оцінка впливу соціальних мереж»)

На основі проведеного дослідження впливу соціальних мереж на емпатію студентів спеціальності «Психологія» встановлено, що соціальні мережі займають значну частину їхнього повсякденного життя, впливаючи як на емоційний стан, так і на соціальну взаємодію. Більшість респондентів (45%) проводять у соцмережах 3-5 годин щодня, що свідчить про їхню помірну або високу залученість. Основними цілями використання соцмереж є перегляд розважального контенту, спілкування та навчання.

Вплив соцмереж на емоційний стан виявився неоднозначним: хоча 55% студентів не відзначили суттєвих змін у настрої, 30% регулярно відчувають заздрість, роздратування або тривогу, а 15% – виснаження. Крім того, 40% учасників зазначили, що соцмережі знижують їхню самооцінку, а понад 60% іноді відчувають FOMO (страх пропустити щось важливе), що підтверджує їхню психологічну залежність.

Щодо рівня емпатії, 40% студентів активно підтримують інших у соцмережах коментарями та репостами, ще 35% роблять це вибірково, а 40%

часто відчують емоційний зв'язок із блогерами чи незнайомими людьми. Проте 20% респондентів пасивно сприймають емоційні пости, не проявляючи реакції, а 5% відчують байдужість або навіть роздратування. Це свідчить про те, що соціальні мережі можуть як посилювати емпатійні навички, так і сприяти їх зниженню залежно від способу використання.

Соцмережі також впливають на реальне спілкування: 30% студентів спілкуються онлайн більше, ніж у реальному житті, а 50% відзначили, що соцмережі певною мірою замінюють живе спілкування. Водночас 40% респондентів відчують самотність, якщо довго не користуються соцмережами, а 35% повідомили про труднощі з концентрацією після тривалого перегляду стрічки.

Готовність відмовитися від соцмереж також виявилася низькою: лише 10% студентів змогли б легко зробити це на місяць, тоді як 40% не уявляють життя без них.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що соціальні мережі є важливим засобом комунікації, вираження емоцій і підтримки, проте водночас можуть мати негативний вплив, спричиняючи тривожність, зниження самооцінки та труднощі у концентрації. Вони здатні як розвивати емпатійні навички, так і знижувати їх, залежно від активності користувача. Отже, важливим є усвідомлене використання соцмереж та впровадження стратегій для збереження психологічного благополуччя.

Результати дослідження здатності особистості розуміти та керувати своїми емоціями, а також розпізнавати емоції інших людей (за методикою діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл)) [42] серед студентів-психологів показали, що у 30% респондентів спостерігається високий рівень емоційного інтелекту, у 55% середній та у 15% низький. Результати представлено на рисунку 2.10.

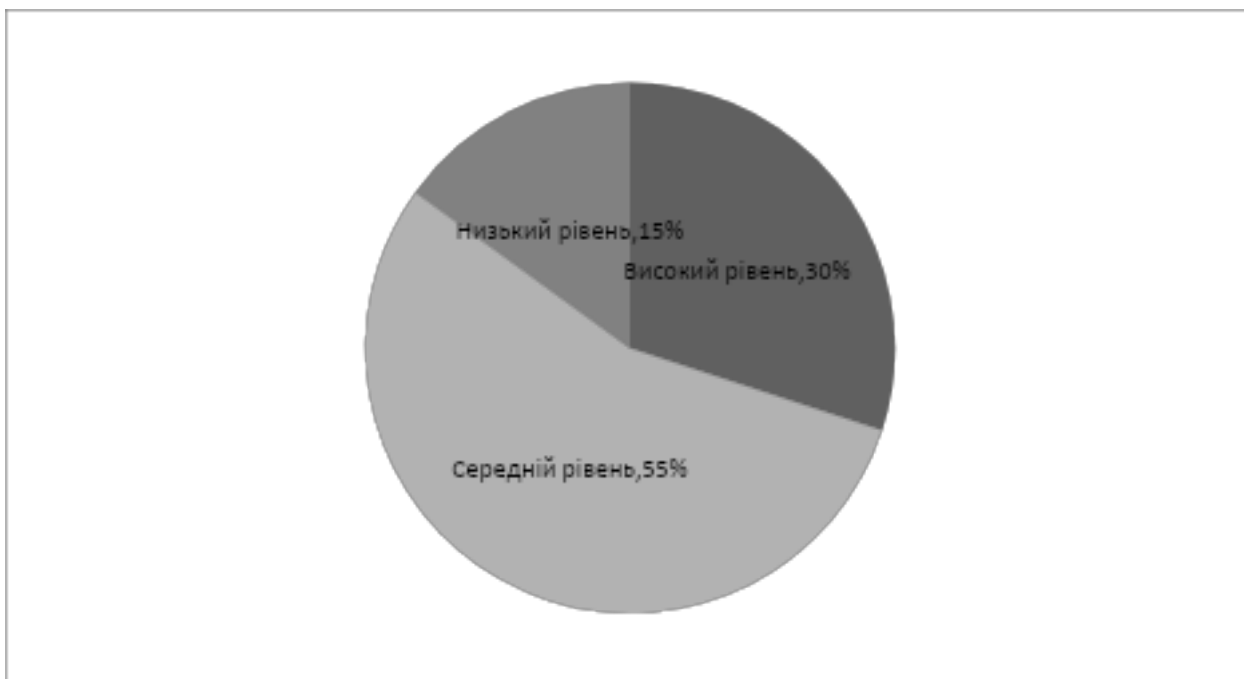


Рис. 2.10. Результати дослідження емоційного інтелекту студентів-психологів (за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла) [42]

Результати дослідження свідчать, що більшість студентів (55%) мають середній рівень емоційного інтелекту, що вказує на достатню розвиненість навичок усвідомлення та регулювання емоцій, але з можливістю їх подальшого розвитку. Високий рівень емоційного інтелекту спостерігається у 30% студентів, що свідчить про їхню здатність ефективно використовувати свої емоції у повсякденному житті та взаємодії з іншими людьми. Водночас 15% респондентів мають низький рівень емоційного інтелекту, що може свідчити про труднощі у розпізнаванні та регулюванні власних і чужих емоцій, а також потребу в додатковій роботі над емоційною компетентністю.

Аналіз окремих шкал показує такі особливості:

- За шкалою «Емоційна обізнаність» – 30% респондентів продемонстрували високий рівень, що свідчить про здатність усвідомлювати свої емоції та їхній вплив на поведінку. Половина студентів має середній рівень (50%), що вказує на базову емоційну самосвідомість, але можливі труднощі у глибшому розумінні власного емоційного стану. Водночас 20% мають низький

рівень, що може свідчити про недостатню рефлексію власних емоцій та складнощі у їхньому розпізнаванні.

- Шкала «Управління своїми емоціями» – найменш розвинена навичка серед респондентів, лише 25% мають високий рівень. Це може свідчити про труднощі з регуляцією емоцій та адаптацією до стресових ситуацій. 55% студентів мають середній рівень, що вказує на певну здатність контролювати емоції, але не завжди ефективно. 20% мають низький рівень, що свідчить про значні труднощі у контролюванні емоцій та підвищену емоційну реактивність.

- За шкалою «Самотивація» – 35% опитаних показали високий рівень, що свідчить про їхню внутрішню мотивацію до досягнення цілей. Водночас 20% мають низький рівень, що може впливати на їхню стійкість перед труднощами та здатність до саморозвитку. Це вказує на необхідність розвитку навичок саморегуляції та постановки особистих цілей.

- Шкала «Емпатія» має найвищі показники серед усіх шкал, 40% респондентів мають високий рівень, що вказує на здатність до розуміння та співпереживання іншим. 50% демонструють середній рівень, що означає базові емпатичні навички, але потребу в їх подальшому розвитку. Водночас 10% мають низький рівень, що може свідчити про труднощі у розумінні та реагуванні на емоції інших людей.

- За шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» – 30% студентів мають високий рівень цієї навички, що вказує на добре розвинену чутливість до невербальних сигналів. Водночас 60% мають середній рівень, що свідчить про можливості для покращення в цій сфері. 10% мають низький рівень, що може означати складнощі у сприйнятті емоційних станів інших людей, що потенційно може ускладнювати міжособистісну взаємодію (див.табл.2.2).

Таблиця 2.2.

Результати дослідження рівнів емоційного інтелекту за шкалами (методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла) [42]

Шкала	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Емоційна обізнаність	30%	50%	20%
Управління своїми емоціями	25%	55%	20%
Самотивація	35%	45%	20%
Емпатія	40%	50%	10%
Розпізнавання емоцій інших людей	30%	60%	10%

Як бачимо з таблиці 2.2. досліджувані студенти-психологи мають здатність до емпатії, що для їх професійної діяльності це дуже важливий показник. Проте, у рамках комплексного дослідження було встановлено, що активне використання соціальних мереж має неоднозначний вплив на розвиток емпатії та психологічний добробут студентів. Зокрема, ті респонденти, які витрачають значну кількість часу на соціальні мережі, демонструють тенденцію до емоційного виснаження, зниження рівня емоційної обізнаності та труднощі в управлінні власними емоціями. Це вказує на необхідність подальшого дослідження механізмів впливу соціальних медіа на емоційну регуляцію та психологічний стан студентів, а також розробки рекомендацій розвитку емпатійності у студентів-психологів з різним типом активності у соціальних мережах.

Результати кореляційного аналізу Спірмена свідчать про наявність певних зв'язків між показниками емпатії та особливостями використання соціальних мереж (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3.

Кореляційний аналіз Спірмена щодо взаємоз'язку впливу соцмереж і емпатії студентів-психологів

Показники	ФОМО	р-значимість	Реакція на пости	р-значимість	Емоційний зв'язок	р-значимість	Емпатія	р-значимість
Децентрація	-0.12	0.46	0.11	0.50	0.12	0.46	0.03	0.85
Фантазія	0.17	0.29	0.17	0.29	-0.17	0.29	0.15	0.36
Емпатійна турбота	-0.15	0.36	-0.05	0.76	0.03	0.85	-0.18	0.27
Особистий дистрес	0.15	0.36	0.17	0.29	0.27	0.09	0.18	0.27
Емпатія	0.06	0.71	0.40	0.01	0.09	0.58	—	—

Найвиразнішим є помірно позитивний зв'язок між загальним рівнем емпатії та активною реакцією студентів на емоційні пости в соцмережах ($p = 0.40$). Це означає, що студенти з більш розвиненою емпатійністю частіше коментують, репостять або якось емоційно підтримують авторів таких постів. Також спостерігається слабкий позитивний зв'язок між рівнем особистого дистресу та емоційним зв'язком зі сторонніми особами у соціальних мережах ($p = 0.27$). Це може свідчити про те, що емоційно вразливіші студенти частіше формують емоційні прив'язаності до блогерів чи незнайомих людей в інтернеті. Крім того, виявлено слабкі кореляції між ФОМО (страх пропустити щось важливе в соцмережах) і такими характеристиками, як фантазія ($p = 0.17$) та особистий дистрес ($p = 0.15$), що вказує на потенційну роль емоційної напруги у формуванні залежності від соціальних мереж. Натомість емпатійна турбота і децентрація не продемонстрували значущих зв'язків із показниками впливу соціальних мереж, що може вказувати на те, що когнітивні й альтруїстичні компоненти емпатії менше залежать від поведінки в онлайн-просторі.

Детальний аналіз рівнів значущості показав, що статистично значущим ($p < 0.05$) виявився лише один зв'язок: між загальним рівнем емпатії та активною реакцією студентів на емоційні пости у соціальних мережах ($p = 0.40$; $p = 0.01$). Це означає, що студенти з більш розвиненою емпатійністю частіше коментують, репостять або емоційно підтримують авторів таких публікацій.

Інші виявлені кореляції між показниками емпатії та особливостями використання соціальних мереж не досягли статистичної значущості ($p > 0.05$). Наприклад, зв'язок між рівнем особистого дистресу та емоційним зв'язком зі сторонніми особами у соцмережах хоч і мав коефіцієнт $p = 0.27$, однак не був статистично підтверджений ($p = 0.09$). Це вказує на те, що такі зв'язки можуть мати випадковий характер і потребують подальшої перевірки на розширеній вибірці.

Отже, результати дослідження підтверджують висунуту гіпотезу щодо впливу соціальних мереж на розвиток емпатійності студентів-психологів. Кореляційний аналіз Спірмена показав наявність статистично значущих зв'язків між окремими компонентами емпатії студентів-психологів і особливостями їх використання соціальних мереж. Було виявлено, що характер взаємодії в соціальних мережах відіграє ключову роль у формуванні емпатійних навичок. Студенти, які активно беруть участь у змістовній комунікації – підтримують інших, долучаються до обговорень та тематичних спільнот, – демонструють вищий рівень емпатії. Вони краще розуміють емоції інших, мають розвинену здатність до співпереживання та більш емоційно залучені у взаємодію. Ті, хто використовує соціальні мережі переважно для пасивного споживання контенту або поверхневої комунікації (лайки, короткі коментарі), мають нижчі показники емпатійності. Їхній рівень емоційного залучення до соціальних ситуацій нижчий, а співпереживання менш виражене. Крім того, надмірне перебування в соціальних мережах пов'язане з емоційною виснаженістю, тривожністю та страхом пропустити щось важливе (FOMO). У деяких випадках це може спричиняти емоційну десенсибілізацію, що виявляється у зниженні чутливості до емоцій інших людей.

Висновки до розділу 2.

У другому розділі я здійснила емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на емпатійність студентів-психологів.

З цією метою було обрано такі методики: 1. Багатофакторний опитувальник емпатії М. Девіса (Interpersonal Reactivity Index, IRI) [2]. 2. Опитування «Оцінка впливу соціальних мереж» (авторський опитувальник). 3. Методика «Емоційного інтелекту» Н. Холла [42].

Вибірка дослідження становила 40 студентів 1-4 курсів спеціальності «Психологія», що навчаються в Україні. Дослідження проводилося онлайн. Опитування проводилося за допомогою Google forms. Дослідження проводилося у НаУ «Острозька академія».

Результати дослідження показали, що студенти-психологи загалом мають високий рівень емпатії. Найвищі показники спостерігаються за шкалами децентрації та емпатійної турботи, що свідчить про їхню здатність розуміти інших та співпереживати їм. Водночас помірний рівень емпатичного дистресу вказує на достатню емоційну стійкість, необхідну для професійної діяльності.

Соціальні мережі активно використовуються більшістю студентів, переважно для розваг, спілкування та навчання. Хоча вони не завжди викликають негативні емоції, частина респондентів відзначає зниження самооцінки, емоційне виснаження та страх пропустити щось важливе (FOMO).

Помітний вплив соцмереж на емпатію: багато студентів активно реагують на емоційні пости та відчують емоційний зв'язок із блогерами. Однак деякі студенти частіше спілкуються онлайн, ніж у реальному житті, а тривала відсутність доступу до соцмереж викликає у них почуття самотності.

Рівень емоційного інтелекту студентів переважно середній. Найрозвиненішими є навички емпатії та розпізнавання емоцій інших людей,

тоді як управління власними емоціями залишається проблемною сферою. Це вказує на необхідність подальшого розвитку навичок емоційної саморегуляції та критичного ставлення до впливу соцмереж, що є актуальним для розробки рекомендацій щодо розвитку емпатійності у студентів-психологів з різним типом активності у соціальних мережах.

На основі результатів кореляційного аналізу Спірмена можна зробити висновок, що гіпотеза про наявність взаємозв'язку між використанням соціальних мереж та розвитком емпатійності студентів-психологів підтвердилася частково. Найбільш значущим є помірно позитивний кореляційний зв'язок між загальним рівнем емпатії та активною реакцією студентів на емоційні пости в соцмережах. Це свідчить про те, що вищий рівень емпатії пов'язаний з більшою готовністю до емоційної підтримки онлайн, активного коментування, репостів і реакцій на чужі емоції. Також виявлено слабкий позитивний зв'язок між емоційним дистресом і емоційною прив'язаністю до незнайомих людей у соцмережах, що вказує на компенсаторну функцію віртуального емоційного контакту в умовах емоційної вразливості. Окремі показники, зокрема FOMO, фантазія та дистрес, демонструють слабкі, але все ж наявні кореляції, що свідчить про зв'язок емоційної залученості до соцмереж із внутрішнім емоційним станом користувача. Водночас когнітивні аспекти емпатії (децентрація) та емпатійна турбота не показали значущих кореляцій, що дозволяє зробити висновок про меншу залежність глибинних або альтруїстичних емпатійних проявів від активності в соціальних мережах.

Таким чином, результати підтверджують, що емоційно-поведінкові прояви емпатії студентів-психологів частково детермінуються тим, як саме вони взаємодіють із соціальними мережами. Активна, змістовна участь у цифровій комунікації (підтримка, коментування, взаємодія з емоційним контентом) асоціюється з вищою емпатійністю. Пасивне споживання контенту або поверхнева взаємодія – знижують цей зв'язок. Узагальнюючи, вплив соціальних мереж на емпатійність має переважно емоційний характер і не є однаковим для

всіх складових емпатії, що слід враховувати при підготовці майбутніх психологів до професійної взаємодії в умовах цифрового середовища.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМПАТІЙНОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМ ТИПОМ АКТИВНОСТІ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

3.1. Засоби та методи розвитку емпатійності у студентів-психологів

Результати емпіричного дослідження підтвердили необхідність подальшого розвитку навичок емоційної саморегуляції та критичного ставлення до впливу соцмереж, що є актуальним для формування емпатійності у студентів-психологів з різним типом активності у соціальних мережах.

Емпатія є ключовою навичкою для майбутніх психологів, оскільки вона сприяє встановленню довірливих відносин із клієнтами та глибшому розумінню їхніх переживань [3]. Розвиток емпатійності у студентів, особливо майбутніх психологів, є ключовим аспектом їхньої професійної підготовки.

Серед технологій розвитку емпатії у студентів виділимо наступні:

– *Арт-терапія як засіб розвитку емпатійності у студентів-психологів.* Арт-терапія є одним із ефективних методів розвитку емоційної чутливості, рефлексії та здатності до активного слухання у майбутніх психологів. Залучення студентів до арт-терапевтичних практик сприяє глибшому усвідомленню власних емоційних станів, що є важливим компонентом розвитку емпатійності.

Процес творчого самовираження через різні форми мистецтва (малювання, ліплення, музикотерапію, драматерапію) дає змогу студентам не лише розкрити власні почуття, а й навчитися краще розпізнавати та інтерпретувати емоції інших. Аналітичний компонент арт-терапевтичних занять передбачає обговорення створених творів, що розвиває навички саморефлексії та усвідомленого сприйняття емоційних проявів.

Крім того, арт-терапія сприяє розвитку активного слухання, оскільки студенти навчаються не лише сприймати вербальні висловлювання інших, а й звертати

увагу на невербальні засоби комунікації, що проявляються у творчості. Таким чином, систематичне використання арт-терапевтичних методів у підготовці студентів-психологів сприяє формуванню високого рівня емпатії, що є необхідною умовою ефективної психологічної практики [22].

– *Тренінгові програми та рольові ігри.* Розвиток емпатійності у студентів-психологів є важливим завданням професійної підготовки, оскільки здатність до емоційного співпереживання та розуміння внутрішнього світу клієнта є однією з ключових компетенцій фахівця. Одним із найефективніших методів формування цієї навички є тренінгові програми та рольові ігри, які забезпечують інтерактивне навчання та набуття практичного досвіду, а саме:

- Тренінги з активного слухання, оскільки активне слухання є базовою навичкою емпатійного спілкування, що включає здатність уважно сприймати, інтерпретувати та адекватно реагувати на вербальні й невербальні сигнали співрозмовника. Тренінги з активного слухання допомагають студентам:

- розвивати уважність до емоційного стану клієнта,
- навчитися застосовувати такі техніки, як парафразування, резюмування, рефлексія почуттів,
- підвищити здатність контролювати власні емоційні реакції під час взаємодії з клієнтом.

У ході тренінгів студенти виконують вправи, спрямовані на покращення навичок слухання, зокрема «дзеркальне слухання» (повторення та уточнення висловлених думок співрозмовника), «емоційне відображення» (вербалізація почуттів іншої людини) та «мовчазне слухання» (розвиток терпіння та спостережливості в комунікації).

- Рольові ігри як засіб формування емпатії, що є ефективною методикою, що дозволяє студентам зануритися в психологічну взаємодію та випробувати різні сценарії професійної діяльності. Основна ідея цього методу полягає в тому, що студенти по черзі виконують ролі психолога та клієнта, моделюючи реальні ситуації консультування.

Завдяки цьому студенти отримують можливість:

- відчутти на собі особливості клієнтського досвіду,
- навчитися аналізувати власні реакції та прояви емпатії,
- розвивати гнучкість мислення та адаптивність у комунікації.

Особливу цінність мають рольові ігри з моделюванням кризових або конфліктних ситуацій, оскільки вони сприяють розвитку навичок емоційної регуляції, толерантності та співчуття.

• Методика «Я-висловлювань» як спосіб розвитку рефлексії. Важливим аспектом розвитку емпатійності є здатність до усвідомленого висловлення власних емоцій та потреб без агресії чи звинувачень. Методика «Я-висловлювань» навчає студентів будувати висловлювання, орієнтовані на конструктивну взаємодію, що включають:

1. Опис ситуації без оціночних суджень;
2. Вираження власних почуттів у зв'язку із ситуацією;
3. Формулювання потреби чи бажаного варіанту розвитку подій.

Наприклад, замість «Ти мене не слухаєш» студент вчиться формулювати думку інакше: «Коли ти відволікаєшся під час розмови, я відчуваю роздратування, тому що мені важливо бути почутим» [3].

Застосування цього методу сприяє розвитку рефлексії, покращенню комунікативних навичок та підвищенню рівня емпатійного розуміння.

Таким чином, тренінгові програми та рольові ігри є потужними інструментами у формуванні емпатійності студентів-психологів, оскільки вони забезпечують практичний досвід, сприяють усвідомленню власних та чужих емоцій і дозволяють моделювати реальні сценарії професійної взаємодії.

– *Метод кейсів (аналіз життєвих ситуацій) (case-study)*, який є ефективною технологією навчання, яка базується на аналізі реальних або змодельованих ситуацій із практики. Цей метод широко використовується у підготовці студентів-психологів, оскільки він дозволяє зануритися у професійний контекст, розвивати аналітичне мислення та формувати емпатійні навички.

- Обговорення реальних або вигаданих кейсів із психологічної практики (аналіз кейсів) – є важливим елементом навчального процесу, оскільки він дозволяє студентам вивчати поведінкові та емоційні реакції клієнтів у різних життєвих обставинах. Робота з кейсами може здійснюватися за такими етапами:

1. ознайомлення з описом випадку, що включає основні деталі проблемної ситуації;
2. ідентифікація ключових психологічних аспектів, зокрема емоційного стану клієнта, його переживань і потреб;
3. обговорення можливих варіантів розв'язання проблеми з урахуванням емпатійного підходу;
4. формулювання висновків і рекомендацій щодо подальшої роботи з клієнтом.

Обговорення кейсів допомагає студентам розширювати свою професійну емпатію, оскільки вони вчаться сприймати ситуацію очима клієнта, аналізувати його почуття та потреби, а також виробляти стратегії ефективного спілкування.

- Аналіз відеозаписів консультацій або терапевтичних сесій у навчальному процесі дозволяє студентам не лише теоретично ознайомитися з принципами психологічного консультування, а й побачити їх реалізацію на практиці. Аналіз відеозаписів консультацій і терапевтичних сесій має кілька важливих переваг:

- можливість спостереження за невербальними проявами клієнта та психолога (міміка, жести, тон голосу);
- розвиток навичок розпізнавання емоцій клієнта та розуміння його психологічного стану;
- критичний аналіз технік активного слухання, емпатійного реагування та побудови діалогу;
- навчання професійній етиці та принципам ефективної взаємодії з клієнтом.

У процесі перегляду студенти можуть виконувати такі завдання:

- визначати моменти, коли психолог демонструє емпатію та підтримку клієнту;
- аналізувати ефективність використаних комунікативних технік;

- обговорювати альтернативні підходи до ведення сесії.

Метод кейсів та аналіз відеозаписів є потужними засобами формування емпатійності у студентів-психологів, оскільки вони сприяють розвитку чутливості до емоційних переживань інших, вдосконаленню навичок активного слухання та розуміння людської поведінки у різних контекстах [46].

– *Тренінги з розвитку емоційного інтелекту.* Емоційний інтелект (ЕІ) є фундаментальною складовою професійної компетентності психолога, оскільки він визначає здатність розпізнавати, розуміти та ефективно керувати власними емоціями, а також емоціями інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту безпосередньо корелює з розвиненою емпатійністю, що є необхідною умовою успішної психологічної практики. У зв'язку з цим організація тренінгів, спрямованих на розвиток ЕІ, є важливим компонентом підготовки студентів-психологів.

Тренінгові програми з розвитку емоційного інтелекту орієнтовані на вдосконалення таких ключових навичок:

- емоційна обізнаність – здатність ідентифікувати власні емоції та емоційні стани інших людей;
- саморегуляція – управління емоціями, що сприяє збереженню професійної нейтральності у складних ситуаціях;
- мотивація – розвиток внутрішньої мотивації та стресостійкості;
- емпатія – здатність розуміти емоції інших та відповідним чином реагувати на них;
- соціальні навички – ефективна комунікація, активне слухання та конструктивне вирішення конфліктів.

Структура тренінгів зазвичай включає наступні етапи:

1. Діагностика рівня емоційного інтелекту – використання психологічних методик для оцінки базового рівня розвитку ЕІ (наприклад, тест на рівень емоційної обізнаності);
2. Теоретичний блок – ознайомлення з концепціями емоційного інтелекту, механізмами впливу емоцій на поведінку та комунікацію;

3. Практичні вправи та інтерактивні техніки, зокрема:

- рефлексивні техніки (ведення щоденника емоцій, вправи на усвідомлення власних переживань).
- методи тілесно-орієнтованої терапії (дихальні практики, вправи на релаксацію).
- аналіз емоційних кейсів (розбір ситуацій із практики, в яких потрібно ідентифікувати та інтерпретувати емоції учасників).
- рольові ігри (моделювання ситуацій взаємодії психолога та клієнта з метою розвитку емпатійного реагування) [3].

4. Зворотний зв'язок та саморефлексія – обговорення отриманого досвіду, аналіз власних емоційних реакцій та розробка індивідуальних стратегій управління емоціями.

Дослідження підтверджують, що регулярна участь у тренінгах з розвитку емоційного інтелекту сприяє:

- підвищенню емоційної чутливості, що дозволяє студентам краще розпізнавати емоції клієнтів та розуміти їхні переживання.
- зміцненню саморегуляції, що допомагає уникати професійного вигорання та зберігати емоційну рівновагу під час роботи з кризовими випадками.
- формуванню усвідомленого ставлення до власних емоцій, що дозволяє краще контролювати реакції у складних ситуаціях.
- розвитку емпатійного слухання, що є основою ефективної взаємодії психолога з клієнтом [3].

Таким чином, тренінги з розвитку емоційного інтелекту є дієвим інструментом у процесі професійної підготовки студентів-психологів, оскільки вони не лише покращують здатність до розпізнавання та управління емоціями, а й безпосередньо впливають на формування емпатійності як ключової компетенції фахівця [46].

– *Супервізійні програми* – є важливою складовою професійної підготовки студентів, зокрема в галузях психології, соціальної роботи та консультування. Впровадження супервізійних сесій створює умови для критичного аналізу

досвіду студентів, накопиченого під час взаємодії з клієнтами. Під час таких сесій студенти мають можливість отримувати конструктивний зворотний зв'язок від досвідчених супервізорів, що сприяє поглибленому розумінню своїх сильних та слабких сторін, а також ефективності застосованих методів роботи.

Основною метою супервізії є сприяння розвитку професійних компетентностей через рефлексію та самоаналіз. Це дозволяє студентам удосконалювати свої навички, в тому числі й емпатії, яка є важливим компонентом у роботі з клієнтами. Розвиток емпатії через супервізійні сесії полягає в здатності не лише розуміти емоційний стан клієнта, але й адаптувати свої дії та підходи до конкретних потреб особистості. Таким чином, супервізія стає важливим інструментом для підвищення професійної ефективності та психологічної підтримки майбутніх фахівців у їхній діяльності з клієнтами [46].

– *Практика майндфулнес (усвідомленості) та саморефлексії* є важливими інструментами в розвитку особистої та професійної компетентності студентів у багатьох дисциплінах, зокрема в психології, соціальній роботі та медичних сферах. Вони сприяють розвитку глибокого самопізнання, емоційної регуляції та покращення міжособистісних навичок, що є необхідними для ефективної професійної діяльності.

Медитації на розвиток усвідомленості та співчуття – одна з основних технік майндфулнес, яка сприяє зосередженню уваги на поточному моменті без суджень, допомагаючи людям стати більш уважними до своїх думок, емоцій та фізичних відчуттів. Практики медитацій, орієнтовані на розвиток усвідомленості, зокрема, допомагають знижувати рівень стресу та тривожності, підвищувати здатність до глибокої концентрації, а також покращувати здатність до емпатії та співчуття як до себе, так і до інших. Розвиток співчуття через медитації допомагає студентам розпізнавати та усвідомлювати емоційні стани оточуючих, що є важливою складовою ефективної допомоги в професійній діяльності.

Ведення щоденника рефлексії є ще одним важливим інструментом для розвитку саморефлексії. Це практичний метод, який дозволяє студентам

систематично записувати свої емоційні реакції та фізичні відчуття у відповідь на різні життєві ситуації. Така практика допомагає студентам глибше усвідомлювати свої внутрішні переживання, аналізувати їх вплив на поведінку та взаємодію з оточуючими. Щоденник стає інструментом для самопізнання, що дозволяє виявляти патерни поведінки, які можуть бути неусвідомленими на перший погляд. Це, в свою чергу, сприяє розвитку емоційної інтелігентності та покращенню взаємодії з клієнтами або колегами, що є ключовими аспектами професійної діяльності в гуманітарних сферах.

Таким чином, практика майндфулнес та саморефлексії, зокрема через медитації та ведення щоденника, сприяє глибокому розвитку особистісних і професійних якостей студентів, що дозволяє їм бути більш ефективними, уважними та емоційно обізнаними в роботі з людьми.

– *Віртуальна реальність (VR) та симуляції* є перспективними технологіями, які активно використовуються для розвитку емпатії, покращення міжособистісної взаємодії та підвищення чутливості до переживань інших людей, зокрема тих, хто має фізичні чи психологічні обмеження. Застосування VR-технологій у навчальному процесі відкриває нові можливості для симуляції різних життєвих ситуацій, дозволяючи студентам не лише вивчати теоретичні аспекти, але й безпосередньо переживати досвід, який може бути важко зрозуміти через звичайне навчання або практичну діяльність.

Використання VR-технологій для занурення у досвід людей з іншими можливостями є одним з ключових напрямів, у якому віртуальна реальність може відігравати важливу роль. Технології VR дозволяють створювати симуляції, які точно відтворюють умови життя людей з різними фізичними обмеженнями, зокрема з порушеннями зору чи слуху. Завдяки таким симуляціям студенти можуть безпосередньо пережити обмеження, з якими стикаються ці люди в повсякденному житті. Це може бути особливо корисним для майбутніх фахівців у галузях медицини, психології, соціальної роботи та інших гуманітарних дисциплін, адже дає змогу наблизити їх до реальних умов та ситуацій, з якими їм доведеться працювати. Занурення в досвід людей з

обмеженими можливостями дозволяє не тільки розширити уявлення про їхній світ, але й сприяє розвитку глибокої емпатії, що є необхідною для формування професійних і соціальних навичок.

Симуляція різних емоційних станів є ще одним важливим аспектом використання VR-технологій, орієнтованих на розвиток чутливості до переживань інших людей. Сучасні симуляції дозволяють відтворювати широкий спектр емоційних станів, таких як тривога, депресія, стрес, радість чи гнів, в умовах, які максимально наближені до реальних. Завдяки такій симуляції студенти мають змогу «пережити» ці емоційні стани, що може значно поглибити їх розуміння складних емоційних реакцій людей у різних ситуаціях. Важливим аспектом є також те, що VR-системи можуть дозволяти відчувати емоційний стан з точки зору іншої людини, що значно розширює емоційну чутливість та дозволяє майбутнім фахівцям краще розуміти емоційні реакції клієнтів, пацієнтів або співробітників.

Таким чином, використання віртуальної реальності та симуляцій в освітньому процесі сприяє розвитку у студентів не лише теоретичних знань, але й практичних навичок, необхідних для професійної діяльності. Занурення у досвід людей з іншими можливостями та симуляція різних емоційних станів допомагають розвивати важливі якості, такі як емпатія, чутливість до переживань інших, а також глибше розуміння людської природи, що є важливими для успішної практики в гуманітарних професіях.

Отже, технології розвитку емпатійності у студентів-психологів допомагають студентам краще розуміти емоційний стан інших, покращувати взаєморозуміння та комунікацію, розвивати чутливість до емоцій клієнта, що підвищує якість психологічної допомоги. Завдяки таким технологіям студенти можуть також зміцнювати свою емоційну стійкість, розвивати міжособистісні навички та активне слухання, що є важливим для успішної взаємодії. Крім того, ці технології сприяють розвитку саморефлексії та самосвідомості, що важливо для професійного зростання психолога. Вони також дозволяють краще усвідомлювати важливість емоційної підтримки в психології, що зміцнює

ставлення до цієї професії. Загалом, технології розвитку емпатії допомагають не лише покращити якість психологічної роботи, а й сприяють глибшому розумінню професійних цінностей та норм.

Емпатія є однією з ключових навичок, необхідних для ефективної роботи психолога. Вона допомагає встановлювати довірливі відносини з клієнтами, глибше розуміти їхні переживання та емоційний стан, а також сприяє формуванню конструктивної взаємодії. Однак розвиток емпатійних здібностей вимагає не лише природних схильностей, а й свідомої роботи над собою [49].

Студенти-психологи часто стикаються з труднощами у вираженні емпатії через власні емоційні бар'єри, недостатній досвід спілкування в критичних ситуаціях або нерозуміння механізмів емпатійної взаємодії [35]. Тому розробка та впровадження спеціального тренінгу сприяє формуванню навичок активного слухання, емоційного віддзеркалення та розпізнавання внутрішнього стану співрозмовника.

Даний тренінг допомагає не тільки розширити теоретичні знання про емпатію, але й практично відпрацювати техніки її застосування в реальних ситуаціях. Це дає змогу майбутнім фахівцям бути більш чутливими до потреб клієнтів, запобігати професійному вигоранню та ефективно виконувати свої професійні обов'язки.

Запровадження цієї програми є важливим кроком у підготовці студентів-психологів до роботи, яка потребує високого рівня емоційного інтелекту та чуйності. Вона сприяє не лише професійному розвитку, а й особистісному зростанню, що є запорукою успішної кар'єри в сфері психологічної допомоги. Програма тренінгу розвитку емпатії для студентів-психологів представлена в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Програма тренінгу розвитку емпатії для студентів-психологів [3; 33; 49]
(див. додаток Г)**

Модуль	Час	Зміст
--------	-----	-------

<u>Модуль 1:</u> Теоретичні основи та самопізнання [49]	3 години	Ознайомлення з концепцією емпатії та розвиток навичок саморефлексії
Вступ	30 хв.	Представлення тренера і учасників, очікування від тренінгу, ознайомлення з програмою
Теоретичний блок [33; 49]	45 хв.	Визначення емпатії, її когнітивний та емоційний аспекти, значення у професійній діяльності психолога, основні бар'єри для емпатійної взаємодії
Вправа «Дзеркало емоцій» [3]	30 хв.	Робота в парах: один учасник виражає емоцію, інший її віддзеркалює. Обговорення почуттів і труднощів
Вправа «Моя емпатійна історія» [3]	45 хв.	Розповідь кожним учасником історії, в якій він виявив або не виявив емпатію. Групове обговорення та рефлексія
Рефлексія та підсумки	30 хв.	Що нового дізналися? Як це можна застосувати в житті?
<u>Модуль 2:</u> Практичне застосування емпатії	3 години	Розвиток емпатійних навичок у взаємодії з іншими
Вступ та повторення	15 хв.	Коротке повторення основних моментів першого модуля. Очікування від другої частини тренінгу
Вправа «Емпатійне слухання» [3]	45 хв.	Робота в трійках: спікер, слухач, спостерігач. Зворотний зв'язок від спостерігача щодо рівня емпатії

Вправа «Рольові ситуації» [3]	45 хв.	Учасники отримують картки з конфліктними ситуаціями. Завдання: продемонструвати емпатійну реакцію. Обговорення
Вправа «Лист емпатії» [3]	30 хв.	Написання листа до людини, якій важко, з вираженням підтримки. Читання та обговорення
Підсумкове обговорення	30 хв.	Як змінюється сприйняття емпатії? Як розвивати емпатійні навички у повсякденному житті? Завершальне коло

Тренінг складається з двох модулів, які поєднують теоретичні знання та практичні вправи. Перший модуль присвячений теоретичним основам емпатії, її когнітивним та емоційним аспектам, а також самопізнанню та саморефлексії. Другий модуль орієнтований на практичне застосування емпатії у взаємодії з іншими людьми через рольові ігри, активне слухання та аналіз комунікативних ситуацій.

Таким чином, ціллю тренінгу є формування та вдосконалення емпатійних навичок у студентів-психологів через застосування інтерактивних методів навчання, саморефлексію та практичні вправи.

Мета тренінгу передбачає:

- ознайомити студентів із поняттям емпатії та її роллю у професійній діяльності психолога;
- навчити розпізнавати та виражати емпатію у взаємодії з іншими людьми.
- розвинути навички активного слухання, емоційного віддзеркалення та невербального спілкування;
- допомогти учасникам усвідомити власні бар'єри для емпатійної взаємодії та способи їх подолання;

- відпрацювати навички емпатійної комунікації через практичні вправи та рольові ігри.

Тренінг розрахований на студентів-психологів, які бажають покращити свої комунікативні навички, глибше розуміти емоційний стан інших людей та ефективніше взаємодіяти у професійних та міжособистісних ситуаціях. Він буде корисний як для студентів перших курсів, так і для тих, хто вже має певний досвід у сфері психологічного консультування.

Методи та підходи:

- інтерактивні лекції – подання теоретичного матеріалу у формі активного діалогу з учасниками;
- рольові ігри – імітація ситуацій, що вимагають емпатійної взаємодії;
- робота в малих групах – спільне виконання завдань та обговорення отриманого досвіду;
- саморефлексія – аналіз власних почуттів, думок та поведінкових реакцій у процесі тренінгу;
- зворотний зв'язок – обговорення результатів виконаних вправ, рефлексія щодо рівня прояву емпатії.

Очікуваними результатами є:

- покращене розуміння емпатії.
- розвиток навичок активного слухання та емоційного віддзеркалення.
- здатність аналізувати власні емпатійні реакції.
-

3.2. Використання соціальних мереж для створення умов для емпатійного спілкування

Соціальні мережі, зокрема, завдяки своїй доступності та широкому охопленню аудиторії, стали важливим інструментом для розвитку емпатійного спілкування серед різних груп користувачів. Вони створюють умови для взаємодії, що дозволяє людям висловлювати свої емоції, отримувати підтримку та підтримувати зв'язки в умовах обмеженого фізичного контакту. Під емпатійним спілкуванням у цьому контексті розуміється процес, за якого одна

сторона виявляє увагу, розуміння та співчуття до емоційного стану іншої сторони [15].

Одним з головних аспектів використання соціальних мереж для емпатійного спілкування є можливість надання емоційної підтримки. Це може бути досягнуто через різноманітні інструменти, які пропонують соціальні платформи, такі як коментарі, лайки, репости та повідомлення. Вони дають змогу не лише виражати підтримку у вигляді позитивних відгуків, але й стати важливим механізмом для когнітивного та емоційного взаєморозуміння. Наприклад, на платформах, таких як Facebook або Instagram, користувачі можуть ділитися своїми переживаннями, що створює простір для отримання емоційної підтримки від друзів, родини або навіть невідомих осіб, що сприяє розвитку емпатії.

Однією з переваг соціальних мереж є їх здатність об'єднувати людей із різних соціальних груп, забезпечуючи доступ до різноманітних точок зору. Завдяки цьому користувачі мають можливість краще зрозуміти різноманітність досвідів і переживань, що, в свою чергу, сприяє розвитку соціальної емпатії. Наприклад, участь у групах за інтересами або тематичних форумах дає змогу ділитися особистими історіями та отримувати відгуки, які можуть допомогти людині відчувати себе зрозумілою та підтриманою [15].

Крім того, соціальні мережі створюють можливості для професійного використання емпатійного спілкування, особливо у сфері психології. Платформи, як-от LinkedIn або спеціалізовані психологічні спільноти в соціальних мережах, дозволяють психологам і консультантам створювати простір для відкритого обговорення питань, пов'язаних з емоційним благополуччям. Психологи можуть проводити онлайн-консультації, вебінари, обговорення актуальних тем, що сприяють розвитку емпатії серед учасників [5].

Одним з важливих аспектів є використання технологій, таких як чат-боти або додатки для психічного здоров'я, які також можна інтегрувати в соціальні мережі. Вони можуть бути корисними для автоматичного реагування на емоційний стан користувача, надаючи підтримку у вигляді порад або простих

висловлювань співчуття, що створює відчуття емпатії в умовах обмеженого контакту.

Однак, важливо враховувати і деякі негативні аспекти, які можуть виникати при використанні соціальних мереж для емпатійного спілкування. Анонімність, яку вони забезпечують, може призводити до проявів агресії або негативних висловлювань, що, у свою чергу, може знижувати рівень емпатії в онлайновому середовищі. Крім того, залежність від соціальних мереж для емоційної підтримки може призвести до спотворення реального сприйняття емоцій та створення залежності від онлайн-взаємодії, що може зменшити ефективність особистих контактів [14].

Загалом, соціальні мережі мають великий потенціал для створення умов для емпатійного спілкування, оскільки вони дозволяють людям з різних куточків світу взаємодіяти, підтримувати одне одного та формувати позитивне середовище для розвитку емоційної чутливості. Однак для ефективного використання цього потенціалу необхідно забезпечити відповідні умови для розвитку конструктивного та позитивного емпатійного спілкування, а також звернути увагу на можливі ризики, пов'язані з анонімністю та залежністю від цифрових платформ.

На основі наукової літератури [15; 18] було сформовано практичні рекомендації для студентів-психологів щодо використання соціальних мереж для емпатійного спілкування:

- Будьте уважними до емоцій інших, а саме намагайтеся аналізувати тон і зміст повідомлень перед тим, як відповідати. Використовуйте емпатійні відповіді (наприклад, «Розумію, що тобі зараз важко»).
- Розвивайте активне слухання в онлайн-комунікації – перепитуйте або узагальнюйте сказане, щоб показати, що ви дійсно розумієте співрозмовника. Використовуйте уточнюючі питання («Що ти відчуваєш у цій ситуації?»).
- Будьте відповідальними у висловлюваннях, а саме уникайте імпульсивних або агресивних коментарів, особливо у дискусіях. Перед публікацією повідомлення подумайте, як воно може вплинути на інших.

- Використовуйте візуальні засоби для вираження емпатії – надсилайте підтримуючі зображення, GIF-файли або емодзі для вираження співпереживання. Використовуйте відео або голосові повідомлення для передачі щирих емоцій.
- Беріть участь у благодійних ініціативах та підтримуйте інших: долучайтесь до онлайн-кампаній допомоги людям, які цього потребують та поширюйте корисну інформацію мотивуючи інших до добрих вчинків.
- Фільтруйте інформацію та уникайте маніпуляцій, а саме перевіряйте джерела інформації перед поширенням та не реагуйте емоційно на провокативні або деструктивні коментарі.
- Дбайте про емоційний баланс – обмежуйте час у соціальних мережах, щоб уникнути емоційного вигорання. Практикуйте цифровий детокс та більше спілкуйтеся в реальному житті.

Таким чином, соціальні мережі є важливим інструментом для розвитку емпатійного спілкування, проте їхнє ефективне використання вимагає свідомого підходу. Усвідомлене та етично виважене спілкування у цифровому середовищі сприяє підтримці, розумінню та емоційному збагаченню всіх учасників комунікації. Дотримання запропонованих рекомендацій допоможе студентам використовувати соціальні мережі не лише для розваг, а й для розвитку навичок емпатії, що є важливим аспектом особистісного та професійного зростання. Подальші дослідження можуть зосередитися на розробці конкретних методик підвищення рівня емпатії у цифровому спілкуванні та впровадженні їх у навчальні програми.

Висновки до 3 розділу

У 3 розділі я розробила та запропонувала практичні рекомендації щодо розвитку емпатійності у студентів-психологів з різним типом активності у соціальних мережах, які передбачали аналіз технологій розвитку емпатійності у студентів-психологів, практичні методи для розвитку емпатії студентів-психологів та практичні поради щодо використання соціальних мереж для створення умов для емпатійного спілкування.

Аналіз технологій розвитку емпатійності у студентів-психологів дає змогу констатувати, що використання комплексного підходу, який включає арт-терапію, тренінгові методики, кейс-аналіз, розвиток емоційного інтелекту та супервізію, сприяє ефективному формуванню емпатійності у студентів-психологів. Ці технології допомагають майбутнім фахівцям глибше розуміти емоційні переживання інших, покращувати комунікативні навички та підвищувати ефективність професійної взаємодії.

З метою розвитку емпатії студентів-психологів було розроблено тренінг розвитку емпатії для студентів-психологів який передбачає ознайомлення студентів із поняттям емпатії, її роллю в роботі психолога, навчання розпізнавати й виражати емпатію, розвиток навички активного слухання, емоційного віддзеркалення та невербального спілкування, усвідомлення бар'єрів емпатії та способів їх подолання, а також відпрацювання емпатійної комунікації через практичні вправи.

Мною було встановлено, що соціальні мережі відіграють значну роль у формуванні емпатійного спілкування, надаючи можливості для вираження емоцій, підтримки та взаємодії між людьми. Вони дозволяють швидко обмінюватися досвідом, ділитися переживаннями та отримувати зворотний зв'язок, що сприяє розвитку емпатії. Однак, ефективність емпатійного спілкування в соцмережах залежить від ряду факторів: рівня розвитку комунікативних навичок користувачів, здатності до рефлексії, використання невербальних засобів вираження (емодзі, GIF-анімацій, відео) та загальної культури спілкування.

Попри переваги, соціальні мережі можуть також створювати бар'єри для емпатії, зокрема через поверховість контактів, брак живої емоційної взаємодії та ризик викривлення інформації. Важливо навчати користувачів усвідомленому та відповідальному використанню соцмереж для збереження

Таким чином, соціальні мережі можуть бути ефективним інструментом для емпатійного спілкування за умови їх свідомого використання та розвитку навичок глибокої міжособистісної взаємодії.

ВИСНОВКИ

Завданням дипломної роботи було: дослідити поняття емпатії в психологічній науці; проаналізувати особливості соціальних мереж як засобу комунікації та їхній вплив на психіку; визначити роль соціальних мереж у розвитку емпатійності; здійснити емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на емпатійність студентів-психологів; розробити та запропонувати практичні рекомендації щодо розвитку емпатійності у студентів-психологів з різним типом активності у соціальних мережах.

Значущість проблеми, недостатня її розробленість у сучасній науці, означені суперечності довели, що феномен впливу соціальних мереж на емпатію студентів-психологів – є досить актуальною та унікальною проблемою у психологічній та педагогічній науці.

Згідно теоретичного результату аналізу поняття «емпатія» – це здатність розуміти та відчувати емоційний стан іншої людини, співпереживати їй і відповідати на її почуття. Вона включає когнітивний аспект (усвідомлення емоцій інших), емоційний аспект (відчуття цих емоцій) та поведінковий аспект (прояв підтримки, співчуття). Емпатія відіграє ключову роль у міжособистісному спілкуванні, особливо у професіях, що пов'язані з допомогою іншим, таких як психологія, медицина та педагогіка.

Соціальні мережі – це онлайн-платформи, які дозволяють людям спілкуватися, обмінюватися інформацією, створювати та підтримувати соціальні зв'язки. Вони надають можливість взаємодіяти через повідомлення, коментарі, публікації, відео та інші форми контенту.

Популярні соціальні мережі, такі як Facebook, Instagram, TikTok, Twitter та LinkedIn, використовуються для особистої комунікації, професійного розвитку, розваг, навчання та громадської активності. Вони впливають на соціальну взаємодію, емоційний стан та навіть формування світогляду користувачів.

Я дослідила, що соціальні мережі стали важливим інструментом комунікації, який змінив традиційні форми взаємодії між людьми. Вони дозволяють:

- Миттєвий обмін інформацією – користувачі можуть швидко передавати повідомлення, ділитися фото, відео та іншими матеріалами;
- Відсутність географічних обмежень – люди спілкуються незалежно від місця проживання, що сприяє глобалізації спілкування;
- Розвиток особистих і професійних зв'язків – мережі надають можливість знайомств, підтримки контактів та професійного нетворкінгу (наприклад, LinkedIn);
- Платформи для самовираження – соціальні мережі дозволяють людям висловлювати свої думки, демонструвати свої досягнення та брати участь у суспільному житті;
- Масова комунікація та інформаційний вплив – через соціальні мережі поширюються новини, реклами, громадські кампанії, що впливає на суспільні настрої та поведінку.

Також було встановлено, що соціальні мережі мають як позитивний, так і негативний вплив на психіку людини. Позитивним впливом є:

- Задоволення потреби у спілкуванні – особливо для людей, які мають обмежені можливості для взаємодії в реальному житті;
- Доступ до корисної інформації – соціальні мережі сприяють самоосвіті, обміну знаннями та обговоренню важливих тем;
- Емоційна підтримка – можливість знайти однодумців, отримати моральну підтримку та спілкуватися з друзями.

Негативний вплив:

- Ризик розвитку залежності – надмірне використання соціальних мереж може призвести до залежності, втрати контролю над часом та негативного впливу на продуктивність;
- Соціальна ізоляція – хоч мережі створюють ілюзію активного спілкування, вони можуть замінювати реальні контакти, спричиняючи почуття самотності;

- Зниження самооцінки – порівняння себе з ідеалізованими образами інших користувачів може викликати невдоволення власним життям, депресію та тривожність;
- Кібербулінг та інформаційні ризики – анонімність у соцмережах сприяє поширенню цькування, маніпуляцій та дезінформації.

Було визначено, що соціальні мережі сприяють розвитку емпатійності, створюючи простір для обміну емоціями та досвідом. Вони допомагають усвідомлювати різноманітність людських переживань, формувати емпатійні реакції, підтримувати соціальні ініціативи та розвивати віртуальні спільноти, що надають емоційну підтримку.

Попри позитивний вплив, соціальні мережі можуть знижувати якість міжособистісної взаємодії, сприяти агресивній поведінці, формувати нереалістичні стандарти та викликати емоційне вигорання.

Було здійснено емпіричне дослідження впливу соціальних мереж на емпатійність студентів-психологів. З цією метою було обрано такі методики: 1. Багатофакторний опитувальник емпатії М. Девіса (Interpersonal Reactivity Index, IRI). 2. Опитування «Оцінка впливу соціальних мереж» (авторський опитувальник). 3. Методика «Емоційного інтелекту» Н. Холла .

Результати проведеного дослідження емпатії серед студентів-психологів за допомогою «Багатофакторного опитувальника емпатії М. Девіса» демонструють високий рівень розвитку емпатичних здібностей у більшості респондентів. Зокрема, 75% студентів показали високі показники за шкалою «Децентрація» (Perspective-Taking), що свідчить про їхню здатність розуміти та приймати перспективи інших людей. Це особливо важливо для майбутніх психологів, оскільки дозволяє ефективно взаємодіяти з клієнтами, розуміючи їхні переживання та точки зору.

Високий рівень за шкалою «Співпереживання» (Fantasy Scale) у 60% респондентів вказує на розвинену уяву та здатність ототожнюватися з вигаданими персонажами. Це може сприяти кращому розумінню різних

емоційних станів та досвіду, що є корисним у професійній діяльності психолога.

Показник у 80% студентів за шкалою «Емпатійна турбота» (Empathic Concern) свідчить про високий рівень емоційної чутливості та співпереживання. Це відповідає очікуванням щодо професійних якостей психологів, оскільки емпатійна турбота є ключовою для надання підтримки та розуміння клієнтів.

Помірний рівень емоційного дискомфорту у стресових ситуаціях за шкалою «Емпатичний дистрес» (Personal Distress) у 40% респондентів може бути позитивним аспектом. Це дозволяє майбутнім фахівцям зберігати емоційну стійкість та контролювати власні реакції під час роботи з клієнтами, що є важливим для професійної ефективності.

Аналіз впливу соціальних мереж на емпатію студентів показав, що більшість респондентів активно використовують соціальні платформи: 45% проводять у них 3-5 годин на день, а 10% — понад 5 годин. Основними цілями є перегляд розважального контенту (75%), спілкування (65%) та навчання/робота (50%). Це свідчить про значну інтеграцію соціальних мереж у повсякденне життя студентів.

Щодо емоційного впливу, 30% студентів відзначили, що часто відчують заздрість, роздратування або тривогу після використання соціальних мереж, а 15% — виснаження або пригніченість. Це узгоджується з дослідженнями, які вказують на можливий негативний вплив соціальних мереж на психологічний стан молоді.

Цікаво, що 40% респондентів вважають, що соціальні мережі знижують їхню самооцінку, тоді як 15% відзначають її підвищення. Це може бути пов'язано з порівнянням себе з іншими користувачами та впливом ідеалізованих образів, представлених у мережі.

Вплив соціальних мереж на емпатію проявляється в тому, що 40% студентів активно підтримують авторів емоційних постів коментарями або репостами, а 35% роблять це періодично. Це свідчить про здатність до співпереживання та емоційного відгуку навіть у віртуальному середовищі.

Однак 30% респондентів зазначили, що спілкуються онлайн більше, ніж у реальному житті, а 40% відчують самотність при тривалій відсутності доступу до соціальних мереж. Це може вказувати на залежність від віртуального спілкування та потенційні труднощі в реальних соціальних взаємодіях.

Готовність відмовитися від соціальних мереж на місяць виявили лише 10% студентів, тоді як 40% не уявляють свого життя без них. Це підкреслює значущість соціальних платформ у житті сучасної молоді та можливу психологічну залежність від них.

Дослідження емоційного інтелекту (за методикою М. Холла) показало, що 30% студентів мають високий рівень, 55% – середній, а 15% – низький. Особливо варто звернути увагу на шкалу «Управління своїми емоціями», де лише 25% респондентів продемонстрували високий рівень. Це вказує на необхідність розвитку навичок емоційної регуляції, що є критично важливим для професійної діяльності психолога.

На основі результатів кореляційного аналізу Спірмена встановлено, що гіпотеза про зв'язок між використанням соціальних мереж і розвитком емпатійності студентів-психологів частково підтвердилася. Найбільш вираженим є помірно позитивний зв'язок між загальним рівнем емпатії та активною реакцією на емоційні пости, що свідчить про схильність емпатійних студентів до емоційної підтримки онлайн. Також виявлено слабкий зв'язок між емоційним дистресом і формуванням емоційних прив'язаностей у соцмережах. Деякі показники, зокрема FOMO, фантазія та дистрес, демонструють слабкі, але наявні кореляції з емоційним залученням. Натомість когнітивні й альтруїстичні аспекти емпатії (децентрація, емпатійна турбота) не мають значущого зв'язку з онлайн-активністю. Загалом, емпатійність студентів більше пов'язана з характером емоційної взаємодії у соціальних мережах, а не з їх кількісним використанням.

Таким чином, отримані результати засвідчили актуальність розробки та впровадження практичних рекомендацій щодо розвитку емпатійності у студентів-психологів з різним типом активності у соціальних мережах.

Мною було розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емпатійності у студентів-психологів з різним типом активності у соціальних мережах. Я охарактеризувала технології розвитку емпатійності у студентів-психологів та дійшли висновку:

1. Арт-терапія сприяє розвитку емоційної чутливості, саморефлексії та активного слухання у студентів-психологів. Творче самовираження через малювання, ліплення, музикотерапію та драматерапію допомагає глибше усвідомлювати власні емоційні стани та розпізнавати почуття інших. Обговорення арт-терапевтичних творів сприяє аналізу емоційних реакцій та підвищенню рівня емпатійності.
2. Інтерактивні методи навчання, такі як тренінги та рольові ігри, допомагають студентам набути практичного досвіду емпатійної взаємодії.
3. Аналіз життєвих ситуацій та відеозаписів консультацій дозволяє студентам:
 - досліджувати емоційні реакції клієнтів у різних контекстах;
 - формувати емпатійні стратегії взаємодії;
 - розвивати навички активного слухання та аналізу емоційних проявів.
4. Розвиток емоційного інтелекту (EI) сприяє підвищенню емпатійності через:
 - удосконалення емоційної обізнаності та саморегуляції;
 - розвиток навичок ефективної комунікації та управління власними емоціями;
 - використання рефлексивних технік, тілесно-орієнтованих методів та аналізу емоційних кейсів.
5. Супервізія як важливий компонент професійної підготовки студентів дозволяє:
 - отримувати конструктивний зворотний зв'язок;

- аналізувати власні емоційні реакції та вдосконалювати навички емпатійної взаємодії;
- формувати усвідомлений підхід до роботи з клієнтами.

З метою розвитку емпатії у студентів мною був розроблений тренінг розвитку емпатії студентів-психологів через застосування інтерактивних методів навчання, саморефлексію та практичні вправи. Тренінг складається з двох модулів, які поєднують теоретичні знання та практичні вправи. Очікуваними результатами є: покращене розуміння емпатії, розвиток навичок активного слухання та емоційного віддзеркалення, здатність аналізувати власні емпатійні реакції.

Я встановила, що ефективність взаємодії залежить від комунікативних навичок, рефлексії та культури спілкування. Водночас соцмережі можуть створювати бар'єри через поверховість контактів і викривлення інформації. Усвідомлене їх використання допоможе зберегти глибину взаємодії та розвивати емпатію. На основі наукової літератури я розробила практичні рекомендації для студентів-психологів щодо використання соціальних мереж для емпатійного спілкування:

- аналізуйте тон і зміст повідомлень, використовуйте емпатійні відповіді;
- практикуйте активне слухання в онлайн-спілкуванні;
- будьте відповідальними у висловлюваннях, уникайте імпульсивності;
- використовуйте візуальні засоби для підтримки (емодзі, GIF, відео);
- долучайтеся до благодійних ініціатив та мотивуйте інших;
- фільтруйте інформацію, уникайте маніпуляцій;
- зберігайте емоційний баланс, обмежуйте час у соцмережах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Акрушенко А. В., Ларіна О. А., Катарьян Т. В. Психологія розвитку та вікова психологія. Конспект лекцій. Ексмо, 2008. 206 с.
2. Багатофакторний опитувальник емпатії М. Девіса (Interpersonal Reactivity Index, IRI). URL :<https://psytests.org/eq/iri.html>.
3. Барна М. В. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емпатійності майбутніх практичних психологів. Практична психологія та соціальна робота. 2006. №12. С. 50-66.
4. Барчій М. С. До проблеми професійного становлення майбутніх психологів. Вісник Національного університету оборони України. 2015. №3 (46). С. 14-19.
5. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 55(2). С. 28-36.
6. Богдан М. С., Горецька О. В. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. Психологія і соціологія : проблеми практичного застосування. 2014. С. 25-29.
7. Бондаренко І. В. Формування емпатії у фахівців в умовах вищої професійної освіти. Соціально-економічні та технічні системи : Дослідження, проектування, оптимізація. 2007. С. 26-29.
8. Вавринів О. С. Емпатія як професійно важлива якість представників допомагаючих професій. Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. «Нове та традиційне у дослідженнях сучасних представників психологічних та педагогічних наук», 22-23 берез. 2019 р., м. Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2019. Ч. 1. С. 6-8.
9. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології. Теорія і практика сучасної психології. 2019. №2. Т.1. С. 28-31.
10. Вавринів О. С. Становлення поняття емпатії в психології. Теорія і практика сучасної психології. 2019. №2. Т.1. С. 28-31.

- 11.Веретенко Т. Г. Детермінанти формування безпечної діяльності молоді в Інтернетмережі. URL : <http://elibrary.kubg.edu.ua>.
- 12.Воронкин А. С. Соціальні мережі : еволюція, структура аналіз. Освітні технології та суспільство. 2017. №1.С.650-675.
- 13.Гавриш О. О. Психологічні особливості комунікування в соціальних мережах осіб пубертатного періоду : Дипломна робота. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Чернівці 2021. 130 с.
- 14.Гоцуляк К. Позитивні та негативні сторони при роботі з комп'ютером в соціальних мережах. Збірник наукових статей ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» м. Івано-Франківськ. 2017. №12-13.С.152-155.
- 15.Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія». 2021. Том 12, № 4. С. 118–124.
- 16.Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. URL : https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2023/11.pdf.
- 17.Давиденко Є. В. Вплив ціннісних орієнтацій на прояви емпатії у студентської молоді : дипломна робота. Науковий керівник : старший викладач Н. М. Проскурка Київ, 2021. 75 с.
- 18.Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. Сучасне суспільство : політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки, 2012. С. 179184.
- 19.Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Вивчення рівня емпатійності майбутніх психологів. Вісник. № 1 (39). 2019. Київ : Вид-во КІБіТ, 2019. С. 13-17.
- 20.Долинай М. І. Психологічні особливості емпатійних чинників у процесі формування комунікативної компетентності майбутніх практичних психологів. Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів : Збірник тез доповідей

- Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 травня 2015 р. Мукачево, 2015. С. 80-82.
21. Доценко С. О. Виховання в епоху цифровізації. *Spiritual-intellectual upbringing and teaching of youth in the 21st century*, 2022. № 4. С. 311–314. URL : <https://doi.org/10.34142//2708-4809.siuty.2022.75>.
 22. Дудар О. Розвиток емпатії у студентів (студентів-психологів) засобами арт-терапії. URL : https://humstudios.com.ua/uk/journals/tom-12-3-2024/rozvitok-empatiyi-u-studentiv-studentiv-psikhologiv-zasobami-art-terapiyi?utm_source=chatgpt.com.
 23. Дерев'янка С. П. Характеристики емпатії студентів-психологів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. Вип. 126. С. 70-74. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2015_126_16.
 24. Ендеберя І. В. Умови професійного становлення майбутніх практичних психологів. *Наука і освіта*. 2013. №3. С. 60-63.
 25. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : Монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
 26. Журавльова Л. П. Методологічні засади дослідження емпатії людини. *Вісник Прикарпатського ун-ту. Філософські та психологічні науки. Спец. випуск*. 2008. С. 152–155.
 27. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. URL : <http://eprints.zu.edu.ua/id/file/431972>.
 28. Занько Т. Соціальні мережі як новітні медіа: провокативний вплив на масову свідомість. *Виникнення мови ворожнечі : [ХайВей]*, 2017. URL : <http://h.ua/story/187673/>.
 29. Засекін А. А. Віртуальне спілкування як чинник особистісних змін студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2012. 20 с.

- 30.Карабін Т. Вплив особливостей спілкування у мережі Інтернет на процес соціалізації студентської молоді : дис. кандидата психологічних наук : 19.00.05. Івано-Франківськ, 2005.
- 31.Книш Д. Вплив соціальних мереж на здоров'я людини. Луцьк, 2015. URL : <http://webstyletalk.net/node/888>.
- 32.Котлова Л. О., Шикірава Н. М. Структурно-динамічна модель розвитку емпатії практичних психологів. Social and Economic Aspects of Education in Modern Society. 2020. December. С. 46-50.
- 33.Котлова Л. О., Шикірава Н. М. Структурно-динамічна модель розвитку емпатії практичних психологів. Social and Economic Aspects of Education in Modern Society. 2020. December. С. 46-50.
- 34.Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Суми : ВТД «У», 2006. 384 с.
- 35.Кузьміна В., Гульбс О., Діхтяренко С. Розвиток емпатії у студентів психологічного профілю в групах активного соціально-психологічного навчання (АСПН). Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2021. Випуск 63. С. 117-132.
- 36.Лазаренко О. А., Веретенко, Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук ХХІ століття». Черкаси: МЦНД, С. 26–34.
- 37.Лисенко Л. М. Емпатія як компонент професійної компетентності у майбутніх психологів. Education and science of today : intersectoral issues and development of sciences. 2021.Volume 3. 19 March. С. 147-149.
- 38.Литвинчук Н. Б. Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей майбутнього практичного психолога. Актуальні проблеми вищої професійної освіти. Київ, 2021. С. 47-48.
- 39.Лобікова О. О., Мельникова А. С. Соціальні мережі як феномен інформаційного суспільства. Вісник Львівського університету. Серія соціологічна, 2011. Вип. 5. С. 154-160.

40. Лютий В. П., Коломієць К. С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України. 2014. №3-4. С. 6-12.
41. Мельничук О. Емпатія в структурі професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць. 2016. №31. С. 213-226.
42. Методика «Емоційного інтелекту» Н. Холла. URL : <https://testometrika.com/blog/test-to-determine-the-level-of-emotional-intelligence-eq-n-hall/>.
43. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу : Навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 448с.
44. Олійник К. С. Загальна характеристика та значення соціальних мереж у житті сучасної молоді. Суми, 2017. URL : <http://elar.khmnu.edu.ua>.
45. Орищенко О. А. Дифенційно-психологічний аналіз емпатії : автореф. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія». Одеса, 2004. 21 с.
46. Рябець М. В. Вплив рівня розвитку емпатії на успішність діяльності психолога-консультанта. URL : <https://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11373>.
47. Семенов Н. Все про соцмережі. Вплив на людину. 2020. веб-сайт. URL : <http://www.seonews.ru/columns/vse-o-sotsialnyih-setyah-i-vliyanie-na-cheloveka-problemasotsialnyih-setey/>.
48. Соціальні мережі: поняття, історія виникнення. URL : <https://zounb.zp.ua/resource/zaporizkyy-kray/zaporizhzhyaibibliotechne/fahova-osvita/socialni-merezhi-piv>.
49. Тильчик І. Розвиток емпатії у професійному становленні студентів вищих навчальних закладів. URL : <https://social-science.uu.edu.ua/article/555>.
50. Фісенко Т. В. Засоби впливу в соціальних інтернет-мережах. Держава та регіони. Серія : Соціальні комунікації. 2021. № 1. С. 152–157.

- 51.Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
- 52.Шикирава Н. М. Емпатія як психологічна категорія. URL : <http://eprints.zu.edu.ua/27165/1/Shykyrava.pdf>.
- 53.Штих І. І. Емпатія як компонент професійних здібностей психолога. Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів : Збірник тез доповідей Міжнародної науковопрактичної конференції, 14-15 травня 2015 р. Мукачєво, 2015. С. 183-184.
- 54.Coldberg I. Internet addiction disorder. CyberPsychol Behavior. 2020. V.3. N4. P. 403-412.
- 55.Davis M. Empathy: a social psychological approach. Boulder : Westview Press, 1996. 44 p.
- 56.Feshbach N. Empathy training: a field study in affective education. New York : Praeger, 1979. 36 p.
- 57.Hoffman M.-L. Empathy and Moral Development : Implications for Caring and Justice. New York : New York University Press, 2002. 342 p.
- 58.Kestenbaum R., Farber E., Sroufe L. Individual Differences in Empathy Among Preschoolers: Relation to Attachment History. URL : https://www.researchgate.net/publication/20385373_Individual_Differences_in_Empathy_Among_Preschoolers_Relation_to_Attachment_History.
- 59.Rogers C. R. Empatic : an unappreciated way of being. The Counseling Psychologist. 1975. V. 5, N 2. P. 2–10.
- 60.Viktor Frankl's Logotherapy. URL : <https://meaningtherapy.wordpress.com/>.
- 61.Wallace P. The Psychology of the Internet. Cambridge, 2015. 263 p.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Багатофакторний опитувальник емпатії М. Девіса (Interpersonal Reactivity Index, IRI)

Інструкція. Твердження даного опитувальника стосуються Ваших почуттів та думок у різних ситуаціях. Для кожного твердження позначте, будь ласка, наскільки добре воно підходить до Вас, вибравши відповідну літеру зі шкали над твердженнями від 1 до 5. Коли Ви оберете Вашу відповідь, проставте літеру поряд із номером твердження. Прочитайте твердження уважно, перш ніж відповісти. Відповідайте, будь ласка, дуже чесно.

Бланк тесту

1. Час від часу я мрію, що могло б статися в моєму житті.
2. Я часто відчуваю теплі почуття та турботу до тих, хто менш щасливий, ніж я.
3. Іноді мені буває важко поділяти думку іншої людини.
4. Буває, я не відчуваю щирої жалості до людей, коли у них виникають проблеми.
5. Читаючи художню літературу, я по-справжньому переймаюся почуттями персонажів.
6. У важких ситуаціях мені тривожно і якось не по собі.
7. Зазвичай я дивлюся фільм чи спектакль досить відсторонено, і дуже рідко те, що відбувається на екрані чи сцені, захоплює мене.
8. Я намагаюся розглянути точку зору кожної зі сторін під час суперечки перед тим, як ухвалю рішення.
9. Коли я бачу, що людину використовують чи обманюють, я відчуваю, що хочу захистити її.
10. Я іноді почуваюся безпорадно, коли перебуваю у центрі емоційно-насиченої ситуації.
11. Буває, я намагаюся краще зрозуміти своїх друзів, уявляючи, як усе виглядає з їхньої точки зору.

12. Я досить рідко глибоко поринаю в події книги або кіно.
13. Коли я бачу, що комусь погано, зазвичай намагаюся зберегти спокій.
14. Неприємності інших людей зазвичай не дуже хвилюють мене.
15. Якщо я впевнений у своїй правоті, я не витрачати багато часу на те, щоб вислухати аргументи інших людей.
16. Після перегляду фільму чи вистави у мене буває почуття, ніби я був одним із персонажів.
17. Мене лякає перебування в емоційно-напруженій ситуації
18. Іноді, коли я бачу людину, з якою поводяться несправедливо, я не відчуваю по відношенню до неї особливої жалості.
19. Зазвичай я досить ефективно справляюся із важкими ситуаціями.
20. Мене часто дуже торкається того, чого я буваю свідком.
21. Я вважаю, що завжди існує кілька способів вирішення кожного питання, і намагаюся розглянути їх усі.
22. Я б охарактеризував себе як досить м'якосердечну людину.
23. Коли я дивлюся хороше кіно, я легко уявляю себе на місці головного героя.
24. Зазвичай у важких ситуаціях я гублюся.
25. Якщо я ображений на когось, я зазвичай намагаюся поставити себе на його місце.
26. Коли я читаю цікаву історію, я уявляю, що б я відчував, якби описані події трапилися зі мною.
27. Коли я бачу, що хтось терміново потребує допомоги у критичній ситуації, я буваю буквально вибитий з колії.
28. Перед тим, як критикувати будь-кого, я намагаюся уявити, як я відчував себе на його місці.

ШКАЛА ВІДПОВІДЕЙ:

1. Цілком не згоден
2. Частково не згоден

3. Важко сказати
4. Частково згоден
5. Цілком згоден

IRI містить **28 тверджень**, які поділяються на **4 шкали**, кожна з яких має **7 питань**:

- Децентрація (Perspective-Taking, PT) → 3, 8, 11, 15, 19, 22, 26
- Фантазія (Fantasy, FS) → 1, 5, 7, 13, 16, 23, 27
- Емпатійна турбота (Empathic Concern, EC) → 2, 4, 9, 14, 18, 20, 25
- Особистий дистрес (Personal Distress, PD) → 6, 10, 12, 17, 21, 24, 28

Кожна відповідь оцінюється за **5-бальною шкалою Лікерта**:

- 1 бал – цілком не згоден;
- 2 бали – скоріше не згоден;
- 3 бали – ні згоден, ні не згоден;
- 4 бали – скоріше згоден;
- 5 балів – цілком згоден.

Однак деякі твердження є реверсованими (зворотними), тобто їхні бали слід змінити:

- Децентрація (PT): 3, 8, 11, 15;
- Фантазія (FS): 1, 5, 7;
- Емпатійна турбота (EC): 2, 4, 9;
- Особистий дистрес (PD): 6, 10, 12.

Для реверсованих тверджень використовують таку зміну балів:

- 1 → 5;
- 2 → 4;
- 3 (залишається без змін);
- 4 → 2;
- 5 → 1.

Підрахунок балів:

1. Для кожної шкали підсумовують бали за відповідні твердження.
2. Окремо обчислюють середній бал кожної шкали, поділивши загальну суму на 7 (оскільки кожна шкала містить 7 питань).
3. Отримані значення дозволяють оцінити рівень емпатії у різних аспектах.

Інтерпретація результатів:

- Високі показники за шкалою PT – схильність людини до розуміння та прийняття точки зору інших;
- Високі показники за шкалою FS – сильна здатність занурюватися в художній світ, переживати емоції вигаданих персонажів;
- Високі показники за шкалою EC – високий рівень емпатійної турботи, здатність співпереживати та співчувати іншим;
- Високі показники за шкалою PD – схильність до емоційного дискомфорту у стресових ситуаціях (високий рівень особистого дистресу).

Додаток Б.

Опитувальник «Оцінка впливу соціальних мереж» (авторський опитувальник)

БЛАНК ОПИТУВАННЯ

Тема дослідження: *Оцінка впливу соціальних мереж*

Мета: Визначити рівень залученості студентів до соціальних мереж та їхній вплив на емоційний стан і соціальну взаємодію.

Інструкція: Відповідайте на запитання чесно, обираючи варіант, який найбільше відповідає вашій поведінці та відчуттям.

1. Загальна інформація

1.1. Ваш вік: _____

1.2. Стать: ☐ Чоловіча ☐ Жіноча ☐ Інше

1.3. Чи навчаєтесь ви на спеціальності «Психологія»? ☐ Так ☐ Ні

1.4. Які соціальні мережі ви використовуєте найчастіше? (Можна обрати кілька)

☐ Instagram ☐ Facebook ☐ TikTok ☐ Twitter/X ☐ YouTube ☐ Telegram ☐

Інше (вкажіть): _____

2. Частота використання соцмереж

2.1. Скільки часу на день ви проводите в соцмережах?

☐ Менше 1 години

☐ 1-3 години

☐ 3-5 годин

☐ Більше 5 годин

2.2. Які основні цілі вашого використання соцмереж? (Обери всі, що підходять)

☐ Спілкування

☐ Робота/навчання

☐ Перегляд розважального контенту

☐ Читання новин

☐ Самовираження (публікація фото, дописів)

☐ Інше (вкажіть): _____

3. Соціальні мережі та емоційний стан

3.1. Як ви відчуваєтеся після перегляду соцмереж?

☐ Відчуваю натхнення та позитивні емоції

☐ Не відчуваю суттєвих змін

☐ Часто відчуваю заздрість, роздратування або тривогу

☐ Почуваюся виснаженим(-ою) або пригніченим(-ою)

3.2. Чи впливають соцмережі на вашу самооцінку?

☐ Підвищують

☐ Не впливають

☐ Знижують

3.3. Чи помічали ви, що ваша думка про інших людей змінюється після перегляду їхніх профілів у соцмережах?

☐ Так, часто

☐ Іноді

☐ Майже ніколи

3.4. Чи відчуваєте ви FOMO (страх упустити щось важливе) через соцмережі?

☐ Так, часто

☐ Іноді

☐ Ні

4. Соціальні мережі та емпатія

4.1. Як ви реагуєте, коли бачите в соцмережах емоційний пост (наприклад, про складну ситуацію в житті людини)?

☐ Підтримую (коментар, лайк, репост)

☐ Іноді підтримую, але не завжди

☐ Пропускаю такі пости, не звертаючи уваги

☐ Відчуваю байдужість або роздратування

4.2. Чи відчуваєте ви емоційний зв'язок із людьми, яких ви не знаєте особисто, але стежите за ними в соцмережах?

☐ Так, часто

☐ Іноді

☐ Ні

4.3. Як часто ви переписуєтеся з людьми онлайн, щоб підтримати їх у важкі моменти?

- ☐ Часто
- ☐ Рідко
- ☐ Майже ніколи

5. Соціальні мережі та реальне спілкування

5.1. Чи замінюють вам соцмережі живе спілкування?

- ☐ Так, я спілкуюся більше онлайн, ніж у реальному житті
- ☐ Ні, соцмережі не замінюють живого спілкування
- ☐ Частково

5.2. Чи відчуваєте ви самотність, коли довго не користуєтеся соцмережами?

- ☐ Так
- ☐ Іноді
- ☐ Ні

5.3. Чи помічали ви, що після довгого користування соцмережами вам важче зосередитися на реальних справах?

- ☐ Так, часто
- ☐ Іноді
- ☐ Ні

6. Заключне питання

6.1. Якби вам запропонували відмовитися від соцмереж на 1 місяць, ви б погодилися?

- ☐ Так, легко

- ☐ Можливо, але це було б складно
- ☐ Ні, я не можу уявити своє життя без соцмереж

Дякуємо за участь у дослідженні!

Цей опитувальник допоможе нам зрозуміти, як соціальні мережі впливають на студентів-психологів. Ваші відповіді залишаться анонімними.

Інструкція

Опитувальник містить переважно закриті питання з варіантами відповідей, підрахунок балів здійснюється за допомогою бальної системи, де кожна відповідь має певну вагу.

1. Загальна інформація (не оцінюється в балах)

Цей блок містить загальні демографічні дані, які використовуються для аналізу, але не впливають на фінальний бал.

2. Частота використання соцмереж (максимум 4 бали)

- 2.1. Скільки часу на день ви проводите в соцмережах?
 - менше 1 години – 1 бал
 - 1-3 години – 2 бали
 - 3-5 годин – 3 бали
 - більше 5 годин – 4 бали
- 2.2. Які основні цілі вашого використання соцмереж? (не оцінюється в балах, використовується для якісного аналізу)

3. Соціальні мережі та емоційний стан (максимум 9 балів)

- 3.1. Як ви почуваетесь після перегляду соцмереж?
 - відчуваю натхнення та позитивні емоції – 1 бал
 - не відчуваю суттєвих змін – 2 бали
 - часто відчуваю заздрість, роздратування або тривогу – 3 бали
 - почуваюся виснаженим(-ою) або пригніченим(-ою) – 4 бали

- 3.2. Чи впливають соцмережі на вашу самооцінку?
підвищують – 1 бал
не впливають – 2 бали
знижують – 3 бали
- 3.3. Чи змінюється ваша думка про інших людей після перегляду їхніх профілів?
так, часто – 3 бали
іноді – 2 бали
майже ніколи – 1 бал
- 3.4. Чи відчуваєте ви FOMO через соцмережі?
так, часто – 3 бали
іноді – 2 бали
ні – 1 бал

4. Соціальні мережі та емпатія (максимум 7 балів)

- 4.1. Як ви реагуєте на емоційний контент у соцмережах?
підтримую (коментар, лайк, репост) – 1 бал
іноді підтримую, але не завжди – 2 бали
пропускаю такі пости, не звертаючи уваги – 3 бали
відчуваю байдужість або роздратування – 4 бали
- 4.2. Чи відчуваєте емоційний зв'язок із людьми, яких не знаєте особисто?
так, часто – 3 бали
іноді – 2 бали
ні – 1 бал
- 4.3. Як часто ви підтримуєте людей онлайн у важкі моменти?
часто – 1 бал
рідко – 2 бали
майже ніколи – 3 бали

5. Соціальні мережі та реальне спілкування (максимум 7 балів)

- 5.1. Чи замінюють вам соцмережі живе спілкування?

так – 3 бали

частково – 2 бали

ні – 1 бал

- 5.2. Чи відчуваєте самотність, коли довго не користуєтеся соцмережами?

так – 3 бали

іноді – 2 бали

ні – 1 бал

- 5.3. Чи важко вам зосередитися після довгого користування соцмережами?

так, часто – 3 бали

іноді – 2 бали

ні – 1 бал

6. Заключне питання (максимум 3 бали)

- 6.1. Чи змогли б ви відмовитися від соцмереж на місяць?

так, легко – 1 бал

можливо, але це було б складно – 2 бали

ні, я не можу уявити своє життя без соцмереж – 3 бали

Інтерпретація результатів

Сумарний бал коливається від 23 (мінімум) до 34 (максимум).

- 23-27 балів – Низька залученість у соцмережі. Респондент використовує їх помірно, без суттєвого впливу на емоційний стан, емпатію чи спілкування.
- 28-31 бал – Помірний рівень впливу соцмереж. Вони впливають на емоції, соціальну взаємодію, але не критично.
- 32-34 бали – Висока залученість у соцмережі. Вони можуть мати значний вплив на емоційний стан, самооцінку, відчуття самотності.

Додаток В.

Методика «Емоційного інтелекту» (Н. Холл)

У ході тестування вам буде запропоновано тридцять п'ять тверджень щодо ваших емоцій або поведінки з кількома варіантами відповідей. Вам необхідно буде вибрати один, який найбільше підходить саме вам. Результати тесту покажуть ваш рівень EQ відповідно до п'яти основних параметрів: емоційна поінформованість (самосвідомість), управління своїми емоціями (саморегуляція), мотивація, емпатія та вміння розпізнавати емоції інших (соціальні навички). Для кожного з цих параметрів буде визначено ступінь виразності: високий, середній чи низький.

Тест складається з 30 тверджень, які об'єднані в п'ять шкал:

1. **Емоційна обізнаність:** здатність усвідомлювати та розуміти власні емоції.
2. **Управління своїми емоціями:** вміння контролювати та регулювати власні емоційні реакції.
3. **Самотивація:** здатність використовувати свої емоції для досягнення поставлених цілей.
4. **Емпатія:** вміння розуміти та співпереживати емоціям інших людей.
5. **Розпізнавання емоцій інших людей:** здатність ідентифікувати та впливати на емоційний стан оточуючих.

Інструкція для проходження тесту:

Респонденту пропонується оцінити кожне з 30 тверджень за шестибальною шкалою:

- 3: Повністю не згоден
- 2: Переважно не згоден
- 1: Частково не згоден
- + 1: Частково згоден
- + 2: Переважно згоден
- + 3: Повністю згоден

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. **Шкала 2** - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. **Шкала 3** - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. **Шкала 4** - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. **Шкала 5** - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Обробка та інтерпретація результатів

Для кожної шкали підраховується сумарний бал на основі відповідних тверджень. Рівні розвитку емоційного інтелекту за кожною шкалою визначаються наступним чином: **14 і більше** - високий; **8-13** - середній; **7 і менш** - низький.

Загальний рівень емоційного інтелекту визначається шляхом сумування балів усіх п'яти шкал:

- **70 і більше балів**: високий рівень;
- **40–69 балів**: середній рівень;
- **39 і менше балів**: низький рівень.

Додаток Г.

ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ ДЛЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Мета: розвиток емпатійних навичок у студентів-психологів через теоретичні знання, практичні вправи та рефлексію.

Тривалість: 6 годин (2 модулі по 3 години)

МОДУЛЬ 1: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА САМОПІЗНАННЯ

Вступ (30 хвилин)

1. **Представлення тренера і учасників (10 хвилин):** тренер розпочинає з представлення себе, своєї професійної діяльності, досвіду роботи в сфері розвитку емпатії та психології. Важливо згадати, чому цей тренінг є актуальним для студентів-психологів, а також розповісти про свою мотивацію провести цей захід.

Далі учасники представляються один одному: ім'я, курс навчання, чому вони обрали професію психолога, та їхні очікування від тренінгу. Це дозволяє створити атмосферу відкритості та довіри, а також знайти спільні точки дотику серед учасників.

2. **Обговорення очікувань від тренінгу (10 хвилин):** тренер пропонує учасникам поділитися своїми очікуваннями від тренінгу. Це може бути зроблено через запитання: «Що ви хочете дізнатися або навчитися під час тренінгу?» або «Що для вас є найважливішим у розвитку емпатії як психолога?». Для кращого структурування, учасники можуть записати свої очікування на аркуші паперу або на фліпчарті. Після того, як учасники висловили свої думки, тренер дає зворотний зв'язок, підкреслюючи, що всі очікування будуть враховані у ході тренінгу і направлені на досягнення результату.

3. **Ознайомлення з програмою тренінгу (10 хвилин):** тренер коротко презентує структуру та основні моменти тренінгу: «Ми будемо працювати над емпатією як важливим аспектом професійної діяльності психолога, розглядати її теоретичні основи та практичне застосування через вправи та рефлексію.

Перший модуль буде присвячений теоретичним знанням про емпатію та самопізнання, вивченню бар'єрів емпатії.

У другому модулі ви отримаєте можливість застосувати отримані знання на практиці, виконуючи вправи, що допоможуть розвинути ваші емпатійні навички в реальних ситуаціях.

У кінці тренінгу ми проведемо рефлексію, щоб підсумувати набуті знання та досвід, а також визначити, як ви зможете використовувати їх у професійній практиці.»

Тренер наголошує на важливості активної участі кожного, тому що тренінг передбачає практичні вправи, обговорення і рефлексію.

Завершення ознайомлення з програмою: «Чи є у вас питання щодо структури тренінгу?» Це дозволить зняти можливі непорозуміння та забезпечити готовність учасників до подальшої роботи.

Теоретичний блок (45 хвилин)

Визначення емпатії (10 хвилин): тренер починає з короткого введення в тему, ставлячи запитання учасникам: «Що ви розумієте під емпатією?» або «Як ви особисто визначаєте цей термін?» Це дасть можливість отримати початкові думки та визначення від учасників і залучити їх до дискусії.

Після того, як учасники поділяться своїми думками, тренер дає більш точне визначення емпатії: **Емпатія** – це здатність розуміти і переживати почуття іншої людини, ставати на її місце, не просто спостерігати, а активно входити в її емоційний стан. Важливо підкреслити, що емпатія не обов'язково означає згоду з почуттями іншого, але є здатністю розуміти та визнати ці почуття як важливі для іншої особи.

Далі тренер може ознайомити учасників з різними типами емпатії, зазначаючи, що це:

- Когнітивна емпатія – здатність розуміти думки, мотивацію, переконання та емоційні стани іншої людини. Це пізнавальна складова, яка дозволяє нам «прочитати» іншого.
- Емоційна емпатія – це вміння переживати емоції іншої людини, відчувати співчуття, ставши емоційно близьким до її стану.
- Компасионна емпатія – здатність не тільки розуміти або відчувати чужі емоції, але й бажання допомогти, підтримати.

Когнітивні та емоційні аспекти емпатії (15 хвилин): тренер поглиблює обговорення когнітивних та емоційних аспектів емпатії, детально розкриваючи їх:

Когнітивний аспект вимагає здатності активно слухати, звертати увагу на невербальні сигнали (жести, інтонація, міміка) та зрозуміти внутрішній світ іншої людини. У професійній діяльності психолога важливо не лише розуміти, а й активно працювати з цією інформацією, застосовуючи її в консультуванні або терапії.

Емоційний аспект включає здатність співпереживати іншому, ставити себе на його місце, відчувати його біль чи радість. Це необхідно для створення глибокої довіри в роботі з клієнтом і формування емоційного зв'язку.

Тренер може навести приклади з практики психолога, коли кожен з аспектів емпатії (когнітивний чи емоційний) важливий для різних ситуацій. Наприклад, у випадку роботи з травмами чи втратами важлива емоційна емпатія, а в роботі з когнітивними переконаннями чи труднощами – когнітивна.

Значення емпатії у професійній діяльності психолога (10 хвилин): тренер пояснює, чому емпатія є ключовим аспектом професії психолога. Важливо підкреслити, що емпатія сприяє:

- формуванню довірливих відносин між психологом і клієнтом. Клієнт повинен відчувати, що його розуміють і підтримують, що дозволяє йому відкритися і ефективно працювати над своїми проблемами;
- поглибленому розумінню проблеми клієнта, адже без емпатії неможливо справжнє розуміння мотивацій і емоційних реакцій;
- створенню психологічної безпеки в процесі консультування або терапії. Емпатія допомагає створити безпечне середовище, де клієнт може виражати свої почуття без страху осуду.

Тренер наводить приклади з реальної практики, де відсутність емпатії може призвести до відчуження клієнта і неефективної роботи.

Аналіз основних бар'єрів для емпатійної взаємодії (10 хвилин): тренер презентує основні бар'єри, які можуть заважати ефективній емпатійній взаємодії:

- Емоційне виснаження (випалення): якщо психолог не здатний контролювати власні емоції, це може призвести до вигорання і зниження здатності співпереживати;
- Проекція: коли психолог накладає власні емоції або переживання на клієнта, що може призвести до невірних інтерпретацій або невірного розуміння;
- Стереотипи і упередження: коли психолог судить клієнта через призму своїх власних переконань або стереотипів, що обмежує здатність об'єктивно розуміти його;
- Перевтома і стрес: фізичне або психологічне виснаження може значно знизити здатність до емпатії;
- Захист від емоційного болю: психологи можуть використовувати різні механізми захисту (відсторонення, ігнорування), щоб уникнути важких емоційних ситуацій, але це може заважати співпереживанню.

Тренер проводить групове обговорення, запитуючи учасників: «Які бар'єри для емпатії ви можете впізнати у себе або в інших? Як ви з ними справляєтесь?» Це дозволяє учасникам усвідомити власні бар'єри і знайти способи їх подолання.

Підсумок теоретичного блоку (5 хвилин): тренер коротко підсумовує основні моменти:

- емпатія є важливою складовою професійної діяльності психолога і включає як когнітивний, так і емоційний аспекти;
- емпатія сприяє створенню довірливих відносин та глибшому розумінню клієнта;
- психологи повинні усвідомлювати можливі бар'єри і працювати над їх подоланням.

Завершенням блоку може бути питання до учасників: «Як ви вважаєте, яка з компонент емпатії є найбільш важливою для вашої роботи як психолога?»

Це дозволяє підготувати учасників до наступних практичних вправ, де вони зможуть застосувати отримані знання.

Вправа «Дзеркало емоцій» (30 хвилин)

Мета вправи:

- розвивати здатність розпізнавати емоції іншої людини та правильно їх віддзеркалювати;
- покращувати навички активного слухання та емоційної відгукливості;
- розвивати чутливість до невербальних сигналів і емоційних станів співрозмовника.

Підготовка (5 хвилин): тренер пояснює учасникам, що вони будуть працювати в парах. Один учасник виконуватиме роль «віддзеркалювальника», а інший – «виразника емоцій». Тренер наводить приклади емоцій, які можуть бути виражені: радість, гнів, сум, страх, здивування, роздратування, тривога тощо. Зазначається, що віддзеркалювач повинен бути уважним до емоцій партнера і спробувати їх точно відтворити, а виразник – показати емоцію так, щоб вона була чітко передана.

Виконання вправи (20 хвилин):

Етап 1: один учасник (виразник) виявляє емоцію за допомогою невербальних засобів – через міміку, жести, позу, тон голосу, або навіть коротку фразу. Виразник має працювати над тим, щоб емоція була максимально виражена.

Етап 2: другий учасник (віддзеркалювач) намагається відтворити емоцію. Важливо, щоб він не просто копіював міміку чи жести, а й намагався проникнути в емоційний стан партнера, передаючи його через свої дії. Після кожної зміни ролей (виразник і віддзеркалювач) учасники повинні обговорити, як їм було працювати в кожній ролі:

- Як відчував себе виразник, коли йому потрібно було виразити емоцію?
- Як відчував себе віддзеркалювач, чи було важко передати емоцію через власні невербальні сигнали?

Після виконання вправи в парах кожен обговорює свої відчуття із групою, тренер надає зворотний зв'язок та акцентує увагу на важливості емоційного відгуку та активного слухання.

Обговорення (5 хвилин): тренер проводить обговорення в групі, задаючи питання: «Що було складніше — виражати емоцію чи віддзеркалювати її?», «Які емоції було легше віддзеркалювати? Які складніше?», «Чи було складно вловити емоцію без слів?».

Завершення вправи допомагає учасникам зрозуміти, як важливо уважно спостерігати за невербальними знаками і як важко може бути емоційно відгукуватися.

Вправа «Моя емпатійна історія» (45 хвилин)

Мета вправи:

- допомогти учасникам усвідомити свої реальні досвіди емпатії або відсутності емпатії;
- створити простір для саморефлексії і аналізу власних реакцій на емоції інших людей;
- проаналізувати, які стратегії можна використовувати для покращення емпатійної взаємодії.

Підготовка (5 хвилин): тренер пояснює, що кожен учасник повинен поділитися особистою історією, в якій він чи вона проявили або не проявили емпатію. Тренер наголошує, що історії мають бути реальними, а також треба звертати увагу на те, як і чому виникла ця ситуація, а також на емоції, що супроводжували її.

Розповідь історій (25 хвилин): учасники розповідають свої історії по черзі. Кожен має 3-4 хвилини для того, щоб поділитися історією. Учасники розповідають, коли і чому вони проявили емпатію або коли відчували, що не змогли це зробити.

Після кожної розповіді інші учасники можуть ставити питання, щоб краще зрозуміти контекст і реакції, що виникли в ситуації.

Групове обговорення та рефлексія (15 хвилин): тренер проводить групову дискусію, запитуючи учасників про їхні емоції під час прослуховування історій: «Що вам здалося найцікавішим у цих історіях?» або «Чи було для вас щось новим у тому, як ви реагуєте на емоції інших?». Далі учасники аналізують, чи можна було б виявити більше емпатії в кожній ситуації і якими альтернативними способами можна було б реагувати. Тренер надає зворотний зв'язок, акцентуючи увагу на важливості свідомого вибору стратегій для більш глибокого розуміння і підтримки інших.

Рефлексія та підсумки (30 хвилин)

Обговорення того, що нового дізналися учасники (15 хвилин): тренер пропонує учасникам поділитися тим, що вони дізналися під час тренінгу. Це можуть бути нові факти, зміни в уявленнях про емпатію, відкриття щодо власних реакцій чи методів роботи.

«Що нового ви дізналися про себе?», «Як змінився ваш погляд на емпатію після виконаних вправ?» – питання для рефлексії над отриманим досвідом.

Обговорення того, як знання можуть бути застосовані в професійній діяльності (10 хвилин): тренер ставить питання: «Як ви будете застосовувати набуті знання про емпатію у своїй майбутній роботі?». Учасники обговорюють, які стратегії і методи емпатії вони могли б використати в роботі з клієнтами, особливо в контексті психологічного консультування чи терапії.

Підсумки (5 хвилин): тренер підводить загальний підсумок, підкреслюючи важливість розвитку емпатії у професії психолога та значення практичних вправ для її покращення.

Наприкінці учасникам пропонується поділитися короткими враженнями від тренінгу: «Що для вас було найбільш корисним?» або «Які зміни ви плануєте внести в свою практику після цього тренінгу?»

МОДУЛЬ 2: ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ЕМПАТІЇ

Вступ та повторення (15 хвилин): вітальне слово тренера (2-3 хвилини). Тренер вітає учасників і висловлює вдячність за активну участь у першому

модулі. Коротко нагадує про те, що другий модуль буде присвячений практичному застосуванню емпатії в різних комунікативних ситуаціях. Повідомляє про структуру заняття та основні вправи.

Повторення ключових моментів першого модуля (5-7 хвилин): тренер пропонує учасникам згадати основні ідеї першого модуля, використовуючи метод «Мозковий штурм»: Що таке емпатія? Які її когнітивні та емоційні аспекти? Чому емпатія важлива для роботи психолога? Які бар'єри можуть заважати емпатійній взаємодії?

Учасники коротко діляться своїми думками, а тренер доповнює відповіді за необхідності.

Обговорення очікувань від другої частини тренінгу (5 хвилин): тренер запитує: «Що вам сподобалося в першому модулі?», «Які навички або знання ви хочете розвинути сьогодні?», «Чого ви очікуєте від практичних вправ?».

Учасники по черзі висловлюються, формуючи спільне уявлення про завдання другого модуля.

Тренер пояснює, що зараз учасники будуть працювати над удосконаленням навички емпатійного слухання та взаємодії в складних ситуаціях.

Вправа «Емпатійне слухання» (45 хвилин)

Робота в трійках: спікер, слухач, спостерігач. Завдання слухача — максимально проявити емпатію. Спостерігач надає зворотний зв'язок.

Мета вправи:

- розвиток навичок активного слухання та емпатійного реагування;
- відпрацювання вмінь уважно сприймати співрозмовника без оцінювання та рад;
- усвідомлення впливу емпатії на спілкування та взаємини.

Підготовка (5 хвилин): тренер пояснює учасникам, що вони працюватимуть у групах по троє, розподіляючи ролі:

- Спікер – розповідає про ситуацію, яка викликає емоційний відгук (наприклад, конфліктна ситуація, особистий досвід труднощів або переживань);

- Слухач – проявляє максимальну емпатію, використовуючи техніки активного слухання (віддзеркалення, уточнення, невербальні сигнали);
- Спостерігач – оцінює взаємодію, помічає, що допомагає чи заважає емпатійній комунікації.

Виконання вправи (30 хвилин). Кожна трійка працює за схемою:

- 5-7 хвилин – спікер ділиться історією;
 - 5 хвилин – слухач реагує, намагаючись проявити емпатію (перефразування, рефлексія почуттів, невербальні сигнали);
 - 3-5 хвилин – спостерігач надає зворотний зв'язок:
- Що було емпатійним у слухачеві?
 - Які моменти могли бути покращені?

Ролі змінюються, щоб кожен учасник побував у всіх трьох ролях.

Обговорення в загальному колі (10 хвилин). Учасники діляться враженнями:

- «Що було найскладнішим у ролі слухача?»
- «Які фрази чи прийоми допомогли вам почуватися почутими?»
- «Що ви дізналися про свою здатність проявляти емпатію?»

Тренер підсумовує результати, звертаючи увагу на ключові прийоми емпатійного слухання.

Вправа «Рольові ситуації» (45 хвилин)

Учасники отримують картки з конфліктними або емоційно насиченими ситуаціями. Завдання: знайти емпатійний підхід до вирішення проблеми. Обговорення ефективності використаних стратегій.

Мета вправи:

- відпрацювання навичок емпатійного реагування у складних комунікативних ситуаціях;
- розвиток уміння знижувати напругу в емоційно насичених взаємодіях;
- усвідомлення різних стилів емпатійного спілкування.

Підготовка (5 хвилин): тренер роздає картки з описами емоційно складних ситуацій (наприклад, конфлікт на роботі, сварка з другом, підтримка

людини, яка переживає втрату). Учасники об'єднуються в пари або малі групи (по 3-4 особи).

Виконання вправи (30 хвилин): кожна група отримує ситуацію і 5 хвилин на обговорення стратегії емпатійного реагування. Потім учасники розігрують ситуацію в ролях (5-7 хвилин). Група аналізує взаємодію (5 хвилин):

- наскільки емпатійним було спілкування?
- чи вдалося знайти підхід до вирішення ситуації?
- що можна було зробити інакше?

Ролі змінюються, і вправу повторюють з іншими сценаріями.

Обговорення в загальному колі (10 хвилин): учасники діляться досвідом:

- «Які стратегії працювали найкраще?»
- «Чи були труднощі в прояві емпатії?»
- «Що можна застосувати у реальному житті?»

Тренер підводить підсумки, наголошуючи на ефективних емпатійних техніках.

Вправа «Лист емпатії» (30 хвилин)

Написання листа до людини, якій важко, з вираженням підтримки. Читання листів та обговорення відчуттів після виконання завдання.

Мета вправи:

- розвиток навички емпатійного письмового висловлення підтримки;
- усвідомлення важливості словесної підтримки в складних життєвих ситуаціях;
- емоційне проживання досвіду підтримки іншої людини.

Підготовка (5 хвилин): тренер пропонує учасникам уявити людину, яка переживає складну ситуацію (наприклад, втрату, самотність, невпевненість). Кожен учасник має написати лист підтримки цій людині.

Написання листа (15 хвилин). Лист має містити: слова підтримки та розуміння почуттів людини, уникнення порад або знецінення (наприклад, «Не хвилюйся, все буде добре»), визнання труднощів і підкреслення того, що людина не самотня.

Обговорення в загальному колі (10 хвилин): кожен учасник (за бажанням) може зачитати свій лист. Обговорення: «Як ви почувалися, пишучи цей лист?», «Як ви думаєте, що відчувала б людина, отримавши його?», «Як цей досвід може допомогти у вашій роботі як психолога?»

Тренер підсумовує, що письмове вираження емпатії є важливим інструментом підтримки.

Підсумкове обговорення (30 хвилин)

Обговорення змін у сприйнятті емпатії (15 хвилин): учасники обговорюють свої відкриття та зміни у ставленні до емпатії: «Що було найціннішим у цьому тренінгу?», «Які навички ви хочете розвивати далі?», «Чи помітили ви зміни у власній здатності слухати та розуміти інших?».

Саморефлексія щодо отриманого досвіду (10 хвилин): тренер пропонує кожному коротко відповісти на запитання: «Як цей тренінг вплинув на моє розуміння емпатії?», «Що я можу змінити у своїй комунікації?», «Як я буду застосовувати отримані знання у професійній діяльності?».

Завершальне коло (5 хвилин): кожен учасник ділиться одним словом або фразою, яка найкраще відображає їхні відчуття після тренінгу. Тренер підсумовує зустріч, висловлює вдячність за активну участь та закликає до подальшого розвитку емпатійних навичок у повсякденному житті та професійній діяльності.

Очікувані результати :

1. Теоретичні знання

- учасники розумітимуть суть емпатії та її складові (когнітивний та емоційний аспекти);
- усвідомлять роль емпатії у професійній діяльності психолога;
- знатимуть основні бар'єри емпатійної взаємодії та способи їх подолання.

2. Розвиток навичок емпатійного спілкування

- вдосконалять навички активного слухання (перефразування, віддзеркалення почуттів, уточнення);

- навчатися виражати емпатію у складних комунікативних ситуаціях;
- зможуть ефективніше розпізнавати та реагувати на емоційний стан співрозмовника.

3. Підвищення емоційної чутливості та саморефлексії

- учасники краще усвідомлять власні емоції та реакції у взаємодії з іншими;
- розвинуть здатність до рефлексії щодо власного рівня емпатії;
- отримають досвід аналізу власного комунікативного стилю та його впливу на інших.

4. Практичне застосування емпатії

- вмітимуть адаптовувати емпатійні стратегії до різних професійних і міжособистісних ситуацій;
- навчатися підтримувати людей у кризових або емоційно складних станах;
- застосовуватимуть навички емпатійної комунікації у роботі з клієнтами та колегами.

5. Підвищення рівня особистої та професійної компетентності

- учасники відчують впевненість у своїй здатності проявляти емпатію в професійній діяльності;
- отримають інструменти для подальшого розвитку емоційного інтелекту;
- зможуть використовувати емпатію для побудови довірливих відносин у професійному та особистому житті.

6. Формування професійно значущих установок

- учасники усвідомлять значення емпатії для психологічної допомоги;
- сформуують відповідальне ставлення до комунікації як інструменту підтримки;
- будуть готові впроваджувати емпатійні підходи у свою майбутню роботу.