

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ,
ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ**

Кафедра загальної та соціальної психології

**ЗДАТНІСТЬ ДО СПІВПЕРЕЖИВАННЯ
У ПІДЛІТКІВ ПОКОЛІННЯ АЛЬФА**

Кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
першого (бакалаврського рівня)
вищої освіти заочної
форми здобуття освіти
спеціальності 053 Психологія
Юлії ПРУДИУС

Науковий керівник:
доцент кафедри загальної
та соціальної психології,
кандидат соціологічних наук, доцент
Анна ШИДЕЛКО

Рецензент
професор кафедри загальної
та соціальної психології,
доктор педагогічних наук,
професор
Галина ЛЯЛЮК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«__» _____ 2026 р., протокол № _____

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

АНОТАЦІЯ

Прудиус Юлія. Здатність до співпереживання у підлітків покоління Альфа

У кваліфікаційній роботі досліджено проблему розвитку здатності до співпереживання у підлітків покоління Альфа в умовах цифрової соціалізації. Здійснено теоретичний аналіз емпатії як багатокомпонентного психологічного утворення, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Розкрито вікові особливості підліткового періоду та специфіку формування емпатійної сфери в контексті домінування цифрових комунікацій, онлайн-взаємодії та трансформації соціальних практик.

Проведено емпіричне дослідження з метою виявлення рівня та структурних особливостей емпатії підлітків покоління Альфа, а також визначення відмінностей між цифровою та реальною (офлайн) формами співпереживання. Установлено статистично значущу різницю між показниками цифрової та реальної емпатії: середній інтегральний показник цифрової емпатії є вищим за відповідний показник офлайн-емпатії ($p < 0,001$). Виявлено гендерні особливості емоційного компонента емпатії: у дівчат він статистично вищий порівняно з хлопцями, тоді як когнітивний компонент не демонструє значущих відмінностей. Зафіксовано позитивний помірний зв'язок між рівнем цифрової активності та показниками емоційної емпатії, що свідчить про специфіку формування співпереживання в умовах онлайн-комунікації.

Обґрунтовано необхідність комплексного психолого-педагогічного супроводу розвитку емпатійного потенціалу підлітків нового покоління, спрямованого на гармонізацію когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів емпатії, формування навичок цифрової етики, емоційної регуляції та відповідальної міжособистісної взаємодії в онлайн- і офлайн-просторі.

Ключові слова: емпатія, співпереживання, підлітки, покоління Альфа, цифрова емпатія, офлайн-емпатія, цифрова соціалізація, гендерні особливості, психолого-педагогічний супровід.

ABSTRACT

Prudius Yuliia. Empathy in Adolescents of Generation Alpha

The qualification paper examines the development of empathy in adolescents of Generation Alpha within the context of digital socialization. A theoretical analysis of empathy as a multidimensional psychological construct comprising cognitive, emotional, and behavioral components is presented. Age-related characteristics of adolescence and the specific features of empathy formation under the conditions of dominant digital communication and online interaction are outlined.

An empirical study was conducted to identify the levels and structural characteristics of empathy among Generation Alpha adolescents and to determine differences between digital and real (offline) forms of empathy. The findings reveal a statistically significant difference between digital and offline empathy, with digital empathy demonstrating higher mean values ($p < 0.001$). Gender differences were identified in the emotional component of empathy, which was significantly higher in girls, while no significant differences were found in the cognitive component. A moderate positive correlation between the level of digital activity and emotional empathy indicators was established, reflecting the specificity of empathy development in online communication contexts.

The study substantiates the importance of comprehensive psychological and pedagogical support aimed at harmonizing cognitive, emotional, and behavioral components of empathy, fostering digital ethics, emotional regulation, and responsible interpersonal interaction in both online and offline environments.

Keywords: empathy, adolescents, Generation Alpha, digital empathy, offline empathy, digital socialization, gender differences, psychological and pedagogical support.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ ЦИФРОВОЇ ЕПОХИ	8
1.1. Психологічна характеристика покоління Альфа: соціальний контекст та особливості розвитку.....	8
1.2. Феноменологія емпатії як базової властивості особистості у підлітковому віці.....	10
1.3. Вплив цифрового середовища на здатність до співпереживання сучасних підлітків.....	12
Висновки до першого розділу.....	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ ПОКОЛІННЯ АЛЬФА	16
2.1. Процедура, методи та методики діагностики рівня емпатії у підлітків....	16
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження здатності до співпереживання.....	21
2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо розвитку емпатійного потенціалу підлітків нового покоління.....	29
Висновки до другого розділу.....	35
ВИСНОВКИ	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	40
ДОДАТКИ	45

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство характеризується стрімким розвитком цифрових технологій, які суттєво трансформують умови соціалізації підростаючого покоління. Підлітки покоління Альфа формуються в середовищі постійної присутності цифрових пристроїв, соціальних мереж та онлайн-комунікації, що зумовлює нові особливості їхнього психічного та емоційного розвитку. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема здатності до співпереживання (емпатії) як ключової соціально-психологічної якості особистості.

Підлітковий вік є сенситивним періодом для розвитку емпатії, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивне формування емоційної сфери, моральних установок і навичок міжособистісної взаємодії. Водночас цифрове середовище змінює традиційні форми емоційного контакту, посилюючи опосередковану комунікацію та зменшуючи частку безпосереднього емоційного обміну. Це може як відкривати нові форми прояву емпатії (так звану «цифрову емпатію»), так і спричиняти труднощі у розпізнаванні та переживанні емоцій інших людей.

Незважаючи на зростання інтересу науковців до проблем цифрової соціалізації, питання розвитку здатності до співпереживання у підлітків покоління Альфа залишається недостатньо вивченим, особливо в емпіричному аспекті. Це зумовлює актуальність обраної теми бакалаврського дослідження та її значущість для сучасної психологічної науки й практики.

Об'єкт дослідження: емпатія підлітків покоління Альфа.

Предмет дослідження: особливості емпатії у підлітків покоління Альфа в умовах цифрового середовища.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку емпатії підлітків покоління Альфа в умовах цифрового середовища.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння феномена емпатії (співпереживання) у підлітковому віці.
2. Охарактеризувати психологічні особливості розвитку підлітків покоління Альфа в умовах цифрової епохи.
3. Емпірично дослідити рівень та структурні компоненти здатності до співпереживання у підлітків покоління Альфа.
4. Визначити особливості впливу цифрового середовища на розвиток емпатії сучасних підлітків.

Гіпотеза дослідження. Дослідження ґрунтується на припущенні, що здатність до співпереживання у підлітків покоління Альфа має специфічні особливості, зумовлені умовами цифрового середовища: переважання онлайн-комунікації пов'язане з особливостями розвитку когнітивного та емоційного компонентів емпатії.

Операціоналізація гіпотези передбачала перевірку:

- 1) відмінностей між показниками цифрової та реальної емпатії;
- 2) гендерних відмінностей у структурі емпатії;
- 3) взаємозв'язку між рівнем цифрової активності та показниками емоційної та когнітивної емпатії.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення психології розвитку, концепції емпатії та емоційного інтелекту, теорії соціалізації особистості, а також сучасні наукові підходи до вивчення психологічних особливостей цифрового покоління та впливу цифрового середовища на емоційну сферу підлітків, зокрема: положення психології розвитку (Л. Журавльова, 2015 [6]; Н. Литовченко, 2019 [11]), концепції емпатії та емоційного інтелекту (М. Балинська, 2018 [1]; О. Бахтеєва, 2021 [2]; J. Zaki, 2019 [38]), теорії соціалізації особистості та психолого-педагогічної адаптації підлітків (В. Кремень, 2022 [9]; Н. Корчакова, 2016 [8]), а також сучасні наукові підходи до вивчення психологічних особливостей цифрового покоління та впливу цифрового середовища на емоційну сферу підлітків (Т. Белофастова & Л. Косицька, 2023 [3]; J. Twenge & W. Campbell, 2018 [37];

L. Carrier et al., 2015 [30]). Таке поєднання теоретичних джерел дозволяє комплексно розглянути феномен емпатії у підлітків покоління Альфа, визначити її структурні компоненти та оцінити вплив цифрового середовища на формування здатності до співпереживання.

Методи та методики дослідження. У дослідженні здатності до співпереживання, як складника емпатії у підлітків покоління Альфа було використано комплекс взаємодоповнюючих емпіричних методів, що дозволяють оцінити когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти емпатії.

Теоретичні методи: аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми емпатії та цифрової соціалізації.

Емпіричні методи:

1. Опитувальник «Емпатійні тенденції» (А. Меграбіан, Н. Епштейн; адаптація О. Саннікової та О. Кузнецової) [24].

2. Індекс міжособистісної реактивності (IRI) М. Девіса (у вітчизняних дослідженнях застосовується в контексті багатокomпонентної моделі емпатії) [11].

3. Тест «Емоційний інтелект» (Н. Холл; у контексті досліджень розвитку емоційної компетентності підлітків) [2].

4. Анкетування за допомогою авторської анкети «Профілі цифрової та реальної емпатії підлітка» (Додаток А).

Завдяки використанню цих методик було можливо комплексно оцінити як когнітивну, емоційну, так і поведінкову складові емпатії, а також з'ясувати вплив цифрового середовища на здатність підлітків до співпереживання.

Методи математичної статистики: кількісний і якісний аналіз результатів, кореляційний аналіз отриманих даних.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 60 підлітків покоління Альфа віком 12-14 років, серед яких 30 дівчат та 30 хлопців, учні 5-8 класів закладів загальної середньої освіти. Дослідження проводилося на добровільних засадах із дотриманням етичних принципів психологічного дослідження.

Наукова (теоретична) новизна дослідження полягає у виявленні особливостей розвитку здатності до співпереживання у підлітків покоління Альфа з урахуванням впливу цифрового середовища.

Теоретичне значення дослідження полягає у систематизації та узагальненні знань про розвиток здатності до співпереживання у підлітків покоління Альфа в умовах цифрового середовища. Робота спирається на фундаментальні та сучасні наукові праці з психології емпатії, емоційного інтелекту та цифрової соціалізації.

Зокрема, наукові концепції розвитку емпатії та її компонентів (когнітивного, емоційного та поведінкового) висвітлені у працях Л. Журавльової [6], Н. Корчакової [8], О. Кузнєцової [10], О. Саннікової та О. Кузнєцової [24], А. Шикуну [28], а також Н. Литовченко [11], що дозволило обґрунтувати структурний підхід до оцінки здатності до співпереживання підлітків.

Особлива увага приділяється вивченню психологічних особливостей покоління Альфа: їхній взаємодії з цифровим середовищем та технологіями, що впливає на формування емоційного інтелекту та емпатійного потенціалу. У цьому контексті важливими є роботи М. McCrindle та А. Fell [33], Т. Павлюк [15; 16], а також матеріали, присвячені соціально-психологічним характеристикам підлітків у цифровому світі [4; 5; 18; 19; 21].

Додатково використані дослідження, що досліджують цифрову емпатію та вплив технологій на здатність до співпереживання, зокрема L. Carrier та ін. [30], С. Terry, J. Cain [35], J. Twenge, W. Campbell [37], S. Konrath [32], J. Zaki [38]. Це дозволило обґрунтувати важливість цифрового контексту у розвитку емпатії сучасних підлітків та визначити специфіку міжособистісної взаємодії в онлайн-середовищі.

Таким чином, теоретичне значення дослідження полягає у інтеграції знань про психологічні основи емпатії, соціалізацію покоління Альфа та вплив цифрових технологій на здатність до співпереживання, що дозволяє закласти

основу для подальших наукових і прикладних розробок у сфері психології розвитку та освіти підлітків [1-39].

Практичне значення полягає у можливості використання результатів дослідження у діяльності практичних психологів, педагогів і батьків для розроблення рекомендацій щодо розвитку емпатійного потенціалу підлітків покоління Альфа.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до них, загальних висновків, додатків та списку використаних джерел, який налічує 39 позицій. Робота вміщує одну таблицю та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ ЦИФРОВОЇ ЕПОХИ

1.1. Психологічна характеристика покоління Альфа: соціальний контекст та особливості розвитку

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімкою цифровізацією всіх сфер життєдіяльності, що визначено провідним соціокультурним чинником формування особистості підростаючого покоління. У науковому дискурсі виокремлено нову когортну групу – покоління Альфа, яке народилося орієнтовно з 2010 року і зростає в умовах повної інтеграції цифрових технологій у повсякденне життя [33]. Визначено, що термін «Generation Alpha» було запропоновано М. МакКріндлом для позначення першого покоління, яке з дитинства взаємодіє зі смартфонами, планшетами, штучним інтелектом та алгоритмічними платформами [33].

Досліджено, що покоління Альфа формується в умовах високої інформаційної насиченості, гіперстимуляції та постійної медіаекспозиції [34; 39]. На відміну від попередніх поколінь, їхня соціалізація відбувається не лише в традиційних інститутах (сім'я, школа, референтна група), а й у цифровому просторі, який виступає повноцінним середовищем розвитку. В. Кремень та С. Сисоєва підкреслюють, що цифровий простір трансформує механізми виховання та формування ціннісних орієнтацій, зумовлюючи нові виклики для педагогіки та психології [9].

З'ясовано, що характерною особливістю покоління Альфа є рання цифрова компетентність, кліповість мислення, висока швидкість обробки інформації, але водночас й зниження довільної концентрації уваги та підвищена потреба у швидкому зворотному зв'язку [16; 23; 29].

Т. Павлюк зазначає, що психологічні особливості цього покоління пов'язані з фрагментарністю сприйняття, схильністю до мультитаскінгу та орієнтацією на візуальні канали комунікації [16]. Подібні тенденції підтверджено у працях Ж. Твендж, яка доводить зв'язок між надмірним екранним часом і зниженням суб'єктивного психологічного благополуччя підлітків [36; 37].

Окремо досліджено вплив гаджетів на психофізіологічний стан дітей і підлітків. Г. Кеніх вказує на ризики порушення сну, зниження фізичної активності та формування залежної поведінки [7]. Н. Петрик та О. Федорів встановлено кореляцію між інтенсивністю використання гаджетів і проявами емоційної лабільності, підвищеної тривожності та соматичних скарг [17]. У сучасних дослідженнях також визначено, що цифрове середовище може виступати як ресурсом розвитку, так і фактором ризику психоемоційної дезадаптації [3; 12].

Виокремлено соціально-психологічні характеристики покоління Альфа в Україні, серед яких:

- високий рівень технологічної обізнаності;
- толерантність до різноманіття;
- прагнення до індивідуалізації та одночасна потреба в емоційній підтримці [15; 23].

Дослідники наголошують, що для цієї когорти характерним є поєднання відкритості до інновацій із підвищеною чутливістю до соціального схвалення в онлайн-просторі [13; 18].

У контексті психологічного розвитку підлітків покоління Альфа особливого значення набуває проблема формування міжособистісної чутливості та здатності до співпереживання. Встановлено, що цифрове спілкування змінює структуру соціальної взаємодії: зменшується частка невербальних сигналів, спрощуються емоційні прояви, що потенційно може впливати на розвиток емпатійних механізмів [30; 35].

С. Конрат у своїх дослідженнях обґрунтовує тенденцію до зниження рівня емпатії серед молоді в умовах сучасного соціального середовища, що характеризується індивідуалізацією та зростанням дистанційованої комунікації [32]. Водночас Дж. Закі доводить, що емпатія не є фіксованою рисою, а може розвиватися за умови створення відповідних соціально-психологічних умов [38].

Отже, з окресленого впливає, що покоління Альфа формується в умовах тотальної цифровізації, що суттєво модифікує когнітивні процеси, емоційну сферу та механізми соціалізації підлітків. З'ясовано, що цифрове середовище одночасно розширює можливості розвитку та створює нові ризики для становлення особистості. Підтверджено, що трансформація комунікативних практик може впливати на характер формування емпатії як базової властивості особистості.

Таким чином, соціокультурний контекст цифрової епохи зумовлює необхідність поглибленого аналізу феномену емпатії у підлітковому віці, що обґрунтовує перехід до розгляду її сутності, структури та механізмів розвитку.

1.2. Феноменологія емпатії як базової властивості особистості у підлітковому віці

Аналізуючи соціально-психологічні характеристики покоління Альфа, доцільно звернутися до розгляду феномену емпатії як однієї з ключових особистісних властивостей, що забезпечує повноцінну міжособистісну взаємодію у підлітковому віці. У сучасній психологічній науці визначено, що емпатія є складним багатовимірним утворенням, яке поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти та виступає основою просоціальної поведінки [6; 31].

У фундаментальній монографії Л. Журавльової емпатію визначено як інтегративну властивість особистості, що забезпечує здатність розуміти, співпереживати та приймати емоційні стани іншої людини, зберігаючи при цьому усвідомлення їхньої суб'єктивної належності [6]. Досліджено, що

емпатія виконує регулятивну функцію у процесі міжособистісного спілкування, сприяє розвитку моральної свідомості та соціальної компетентності підлітків.

У працях В. Cuff та співавторів емпатію концептуалізовано як багатовимірний конструкт, що охоплює афективне реагування, когнітивне розуміння перспективи іншого та мотиваційний компонент, спрямований на підтримку [31].

Подібної позиції дотримується А. Шиделко, яка розглядає емпатію як соціально-психологічний феномен, що формується в контексті соціальних взаємодій та залежить від рівня розвитку емоційної сфери особистості [26].

Визначено, що у структурі емпатії доцільно виокремлювати три основні компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий. Когнітивна емпатія передбачає здатність до прийняття перспективи іншої особи, розуміння її думок і переживань. Емоційна емпатія проявляється у співпереживанні, емоційному відгуку на стан іншого. Поведінкова емпатія відображає готовність до надання допомоги, підтримки та здійснення просоціальних дій [6; 8; 11].

Н. Корчакова обґрунтовує, що розвиток емпатії у підлітковому віці є підґрунтям становлення просоціальної поведінки та моральної відповідальності [8]. Досліджено, що саме в підлітковому віці відбувається інтенсивний розвиток здатності до рефлексії, децентрації та морального судження, що безпосередньо впливає на формування когнітивного компоненту емпатії. Л. Ніколаєв та С. Склярєнко підкреслюють, що емпатія у період дорослішання набуває більшої усвідомленості та диференційованості [14].

Водночас з'ясовано, що рівень емпатії може варіювати залежно від статево-вікових особливостей та соціального контексту розвитку. А. Шикун визначено, що у підлітковому віці спостерігається нерівномірність розвитку окремих компонентів емпатії, що зумовлює необхідність їх цілісного дослідження [28].

Емоційний інтелект як здатність розпізнавати, розуміти та регулювати емоції тісно пов'язаний із розвитком емпатії. О. Бахтеєва доводить, що формування емоційного інтелекту у підлітковому віці сприяє зростанню емпатійності та підвищенню якості міжособистісної взаємодії [2].

А. Шиделко у дослідженнях тривожності підлітків наголошує, що емоційна нестабільність може знижувати здатність до конструктивного співпереживання [25].

У межах даного дослідження емпатія розглядається як інтегративна властивість особистості, що поєднує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти і забезпечує здатність до усвідомленого співпереживання та просоціальної взаємодії в реальному й цифровому середовищі.

Таким чином, визначено, що емпатія є базовою інтегративною властивістю особистості, яка формується у процесі соціалізації та досягає якісно нового рівня розвитку саме в підлітковому віці. Досліджено, що її структурними компонентами виступають когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти, взаємодія яких забезпечує ефективну соціальну адаптацію та просоціальну активність особистості [12].

Однак в умовах цифровізації соціального простору виникає потреба у переосмисленні традиційних підходів до розуміння емпатії, що обумовлює необхідність аналізу впливу цифрового середовища на здатність сучасних підлітків до співпереживання.

1.3. Вплив цифрового середовища на здатність до співпереживання сучасних підлітків

Стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій зумовив трансформацію комунікативних практик, унаслідок чого значна частина міжособистісної взаємодії підлітків відбувається у віртуальному просторі. Визначено, що цифрове середовище стає провідним контекстом соціалізації покоління Альфа [33; 39], що неминуче впливає на формування емпатійних механізмів.

У сучасному науковому дискурсі виокремлено поняття «цифрова емпатія», під яким розуміють здатність адекватно розпізнавати та інтерпретувати емоційні стани інших осіб у процесі онлайн-комунікації, з урахуванням обмеженості невербальних сигналів. С. Terry та J. Cain підкреслюють, що цифрова емпатія потребує розвитку нових навичок, зокрема: уважності до текстових маркерів емоцій, символічних засобів вираження (емодзі, реакції), контекстуальних підказок тощо [35].

L. Carrier та співавторами з'ясовано, що інтенсивне використання інформаційно-комунікаційних технологій може як сприяти розвитку здатності до оцінювання соціальних ситуацій, так і знижувати глибину емоційного відгуку за умови поверхневого онлайн-спілкування [30]. Досліджено, що скорочення частки безпосереднього міжособистісного контакту може обмежувати формування повноцінної емоційної чутливості.

Ж. Твендж встановлено статистично значущі зв'язки між надмірним екранним часом і зниженням показників психологічного благополуччя та соціальної залученості підлітків [37].

С. Конрат обґрунтовує феномен «емпатійного розриву», вказуючи на тенденцію до зниження рівня співпереживання у сучасній молоді порівняно з попередніми поколіннями [32].

Водночас Дж. Закі доводить, що емпатія є пластичною здатністю, яка може розвиватися за умов створення відповідних освітніх і соціальних програм [38].

В українських дослідженнях Т. Белофастовою та Л. Косицькою визначено, що цифрове середовище змінює характер формування емпатії у підлітків, зумовлюючи переважання когнітивного розуміння емоцій над глибоким емоційним співпереживанням [3]. З'ясовано, що постійна медіаекспозиція та швидкоплинність інформації можуть сприяти поверхневості емоційного реагування.

У даному дослідженні поняття «цифрова емпатія» використовується як аналітична категорія, що описує специфіку емпатійних проявів у віртуальному середовищі та підлягає емпіричному підтвердженню.

Водночас концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі підкреслює необхідність формування відповідального використання технологій та розвитку емоційного інтелекту як запобіжника негативним впливам цифровізації [9]. Досліджено, що інтеграція цифрових ресурсів у навчально-виховний процес за умов педагогічного супроводу може сприяти розвитку просоціальних установок та міжособистісної чутливості.

Отже, визначено, що цифрове середовище є амбівалентним чинником впливу на розвиток емпатії сучасних підлітків. З одного боку, воно розширює можливості комунікації та доступу до різноманітних соціальних досвідів, з іншого, може знижувати глибину емоційного залучення та безпосереднього співпереживання. З'ясовано, що формування емпатії в умовах цифрової епохи потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз соціально-психологічних характеристик покоління Альфа та феномену емпатії як базової властивості особистості у підлітковому віці.

Визначено, що покоління Альфа формується в умовах тотальної цифровізації, що суттєво впливає на когнітивні процеси, емоційну сферу та механізми соціалізації. Досліджено, що цифрове середовище виступає як ресурсом розвитку, так і фактором ризику для психоемоційного благополуччя підлітків.

З'ясовано, що емпатія є багатовимірним інтегративним утворенням, яке включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти та забезпечує просоціальну спрямованість особистості. Обґрунтовано, що підлітковий вік є сенситивним періодом для розвитку емпатії.

Встановлено, що цифрове середовище трансформує механізми формування емпатії, сприяючи розвитку її нових форм, зокрема цифрової емпатії, водночас створюючи ризики поверхневості емоційного реагування.

Отримані теоретичні узагальнення слугують методологічною основою для подальшого емпіричного дослідження особливостей емпатії підлітків покоління Альфа в умовах цифрової епохи, що буде представлено у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМПАТІЇ У ПІДЛІТКІВ ПОКОЛІННЯ АЛЬФА

2.1. Процедура, методи та методики діагностики рівня емпатії у підлітків

Перехід до емпіричного етапу дослідження зумовлений потребою верифікації теоретичних положень щодо специфіки розвитку емпатії в умовах активної цифровізації життєдіяльності підлітків. Теоретичний аналіз дозволив встановити, що емпатія у підлітковому віці є багатовимірним утворенням, розвиток якого детермінований специфікою цифрової соціалізації. Це передбачає вивчення того, як віртуальна комунікація та споживання контенту впливають на глибину емоційного відгуку особистості. Водночас визначено, що сучасне інформаційне середовище може трансформувати структуру емпатійних проявів. Саме тому емпірична частина роботи спрямована на верифікацію висунутих положень шляхом кількісно-якісної діагностики емпатійних тенденцій у підлітків покоління Альфа.

Методологічною основою підбору діагностичного інструментарію став системний підхід, що дає можливість дослідити емпатію як єдність емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів.

Метою емпіричного дослідження визначено виявлення психологічних особливостей і структурних компонентів емпатії сучасних підлітків з урахуванням специфіки їхньої соціалізації у цифровому просторі, а також проведення порівняльного аналізу показників емпатії за гендерною ознакою. Реалізація мети передбачає послідовне вирішення завдань щодо вибору адекватного психодіагностичного інструментарію та формування репрезентативної вибірки досліджуваних.

Для досягнення мети та розв'язання визначених завдань нами було висунуто припущення, які оформилися у наступну систему гіпотез:

1. Рівень емоційної емпатії у дівчат є значущо вищим, ніж у хлопців, тоді як когнітивний компонент (здатність до прийняття перспективи іншого) не демонструє виражених гендерних відмінностей.

2. У підлітків покоління Альфа спостерігається неузгодженість (диференціація) між проявами «реальної» та «цифрової» емпатії: емоційний відгук у віртуальному середовищі може бути вираженим за умови зниження глибини співпереживання в безпосередній міжособистісній взаємодії, що може бути зумовлено феноменом «цифрової розгальмованості» та дефіцитом невербальних сигналів у мережевій комунікації.

Для перевірки сформульованих гіпотез було організовано та проведено дослідження, етапи якого описано нижче. На першому етапі було сформовано репрезентативну групу піддослідних (див. Рис. 2.1.).

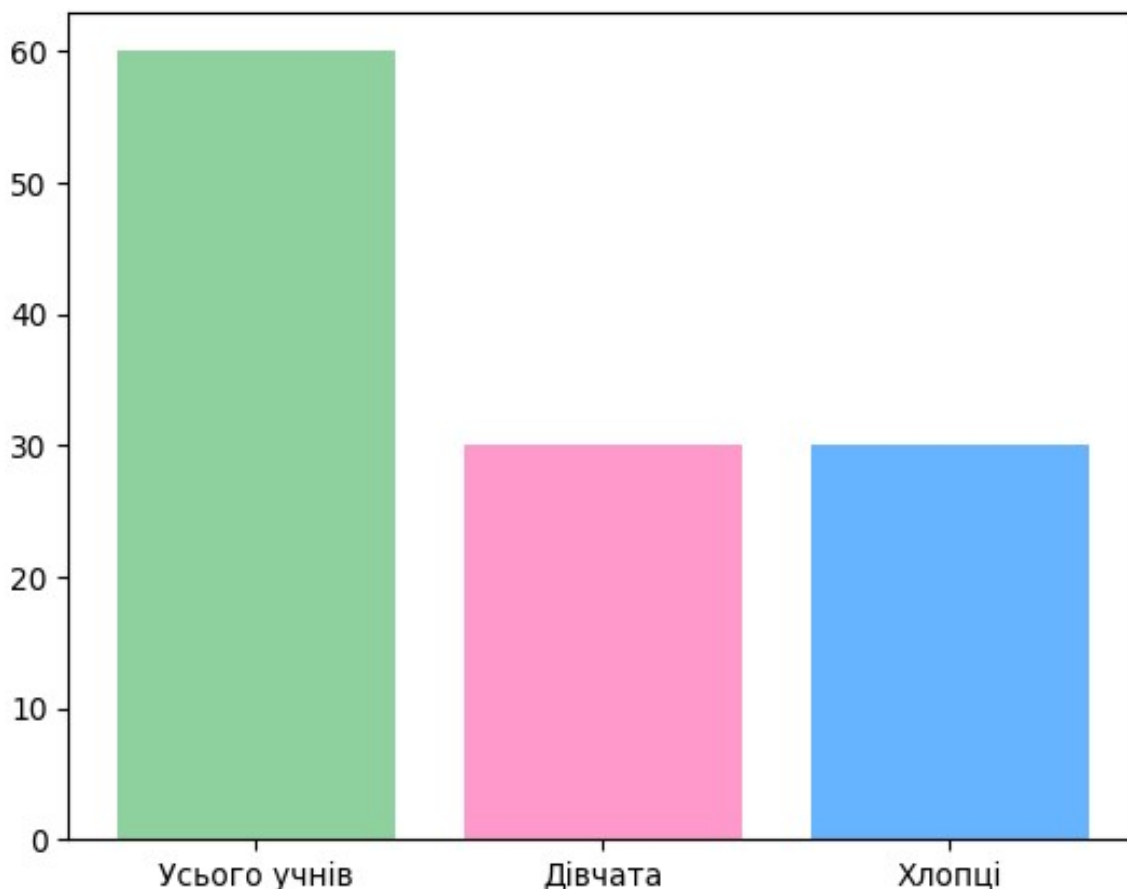


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статтю

Емпіричне дослідження проведено на базі закладів загальної середньої освіти м. Львова. У вибірку включено 60 учнів 5-8 класів, які перебувають на межі молодшого підліткового та підліткового віку, що дозволяє простежити ранні тенденції формування емпатійної сфери.

Визначено, що цей віковий період є сензитивним для розвитку децентрації, моральної рефлексії та формування стійких емпатійних тенденцій [8; 14].

З метою забезпечення репрезентативності результатів у вибірці дотримано гендерного балансу: 30 дівчат та 30 хлопців. Такий розподіл дозволяє коректно перевірити гіпотезу щодо можливих статевих відмінностей у структурі емпатії, що узгоджується з даними про статево-вікові особливості її розвитку [28]. Діагностичний зріз здійснювався у груповій формі з дотриманням етичних принципів психологічного дослідження: добровільної участі, анонімності та конфіденційності отриманих результатів.

Далі представимо опис процедури дослідження.

З огляду на особливості когнітивного профілю покоління Альфа, дослідження проводилося у змішаному форматі: використовувалися як традиційні паперові бланки, так і електронні форми (Google Forms). Такий підхід обрано з урахуванням високої цифрової компетентності сучасних підлітків [33; 39] та з метою підвищення мотивації до участі у дослідженні.

Отримані результати підлягали кількісній обробці із застосуванням методів математичної статистики (обчислення середніх значень, стандартних відхилень, порівняльний аналіз, кореляційний аналіз).

Обґрунтування методичного інструментарію. Для забезпечення комплексного аналізу емпатії як багатокомпонентного феномену було обрано валідизовані та адаптовані в Україні психодіагностичні методики, що відповідають сучасним науковим стандартам [6; 11; 24].

1. Опитувальник «Емпатійні тенденції» (А. Меграбіан, Н. Епштейн; адаптація О. Саннікової та О. Кузнецової) [24].

Даний інструментарій визначено як провідний для діагностики загального рівня емоційного компоненту емпатії.

З його допомогою визначено:

- ступінь емоційного резонансу на переживання інших;
- рівень співчуття та емпатичної чутливості;
- стійкість емпатії як особистісної властивості.

Адаптація опитувальника здійснена О. Санніковою та О. Кузнецовою, що забезпечує його психометричну надійність у вітчизняній вибірці [24]. Використання цього інструментарію дозволяє диференціювати високий, середній та низький рівні емпатійності, що є принципово важливим для перевірки гіпотези про гендерні відмінності.

2. Індекс міжособистісної реактивності (IRI) М. Девіса (у вітчизняних дослідженнях застосовується в контексті багатокomпонентної моделі емпатії) [11].

Застосування індексу міжособистісної реактивності (IRI) зумовлене можливістю здійснення диференційованого аналізу структурних компонентів емпатії.

Методика дозволяє дослідити:

- когнітивний компонент (шкала «Прийняття чужої точки зору»);
- емоційний компонент («Емпатична турбота»);
- особистісний дистрес як індикатор афективної реактивності;
- фантазійну ідентифікацію як здатність до уявного співпереживання вигаданим персонажам (шкала «Фантазія»).

Структурний підхід до емпатії відповідає теоретичним положенням Л. Журавльової щодо її багатовимірності [6] та узгоджується з сучасними моделями феноменологічного аналізу емпатії [31].

3. Тест «Емоційний інтелект» (Н. Холл; у контексті досліджень розвитку емоційної компетентності підлітків) [2].

Застосування цього інструментарію дозволяє діагностувати парціальний аспект «емпатія» як структурний компонент загального рівня емоційного інтелекту.

О. Бахтеєва доводить, що розвиток емоційного інтелекту безпосередньо пов'язаний із формуванням емпатійності у підлітковому віці [2]. Використання опитувальника Н. Холла дає можливість диференціювати здатність до розпізнавання емоцій інших, управління власними емоціями та міжособистісної чутливості.

Надійність використаних методик підтверджена показниками внутрішньої узгодженості (α Кронбаха у попередніх дослідженнях становить 0,70-0,83 для шкал IRI та 0,76-0,84 для опитувальника А. Меграбіана), що дозволяє вважати їх валідними інструментами для діагностики емпатійних тенденцій підлітків.

4. Анкетування за допомогою авторської анкети «Профілі цифрової та реальної емпатії підлітка» (Додаток А). Авторська анкета використовується як допоміжний діагностичний інструмент і не претендує на статус стандартизованої методики, а її результати інтерпретуються у поєднанні з даними валідизованих опитувальників. Вона була розроблена з метою емпіричної верифікації другої гіпотези дослідження. Необхідність розроблення авторського інструментарію зумовлена обмеженістю діагностичного потенціалу стандартизованих методик щодо оцінки емпатійних реакцій у віртуальному просторі поколінням Альфа.

Підґрунтям для створення анкети слугували сучасні концепції цифрової емпатії [35] та дослідження впливу інформаційно-комунікаційних технологій на емоційне реагування [30].

Анкета спрямована на виявлення:

- інтенсивності емоційного відгуку в онлайн-комунікації;
- готовності до підтримки в цифровому середовищі;
- відмінностей у поведінкових реакціях у віртуальних та реальних ситуаціях.

Анкета складається з 10 тверджень, які оцінюються за шкалою (0-2 бали, де 0 – повна незгода з твердженням, 2 – повна згода). Максимальний показник за кожною шкалою становить 10 балів. Шкали мають інтегративний характер, що дозволяє оцінити синергію емоційних, когнітивних та поведінкових проявів емпатії у відповідному середовищі. Інтерпретація рівнів здійснювалася за принципом рівномірного розподілу діапазону: 0-3 бали – низький рівень; 4-7 – середній рівень; 8-10 – високий рівень. Надійність інструментарію підтверджується розрахунком коефіцієнта внутрішньої узгодженості α Кронбаха (результати у підрозділі 2.2).

Таким чином, обраний комплекс методик забезпечує багаторівневий аналіз емпатії у підлітків покоління Альфа:

- загальний рівень емпатійності;
- структурні компоненти (когнітивний, емоційний, поведінковий);
- зв'язок емпатії з емоційним інтелектом;
- специфіку проявів у цифровому середовищі.

Комплексне поєднання зазначених методик дозволяє отримати цілісну картину здатності до співпереживання у підлітків покоління Альфа, враховуючи як загальний рівень емпатійності, так і її структурну специфіку в умовах сучасної комунікації.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження здатності до співпереживання

У підрозділі представлено результати кількісного та якісного аналізу даних, отриманих за допомогою психодіагностичного комплексу, описаного у п. 2.1. Статистична обробка здійснювалася з використанням методів описової статистики (M , SD), порівняльного аналізу (t -критерій Стьюдента) та кореляційного аналізу (r -Пірсона). Рівень статистичної значущості приймався на рівні $p \leq 0,05$.

1. Результати за опитувальником «Емпатійні тенденції» (А. Меграбіан, Н. Епштейн; адаптація О. Саннікової [24]), (див. Рис. 2.2).

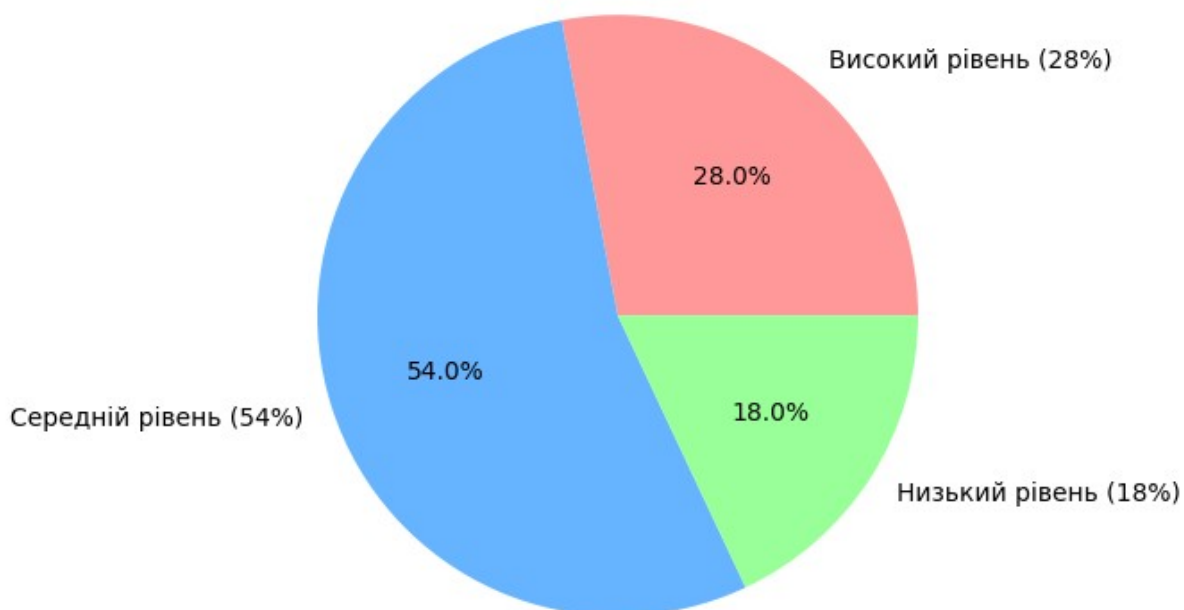


Рис. 2.2. Розподіл рівнів емпатійних тенденцій у вибірці підлітків покоління Альфа (за результатами опитувальника «Емпатійні тенденції» А. Меграбіана, Н. Епштейна в адаптації О. Саннікової)

Як видно з рис. 2.2, у структурі емпатійних тенденцій переважає середній рівень, який виявлено у 54% респондентів. Це свідчить про сформованість базових емпатійних здібностей у більшості підлітків, здатність до розуміння емоційного стану інших та співпереживання у типових соціальних ситуаціях.

Високий рівень емпатійності зафіксовано у 28% досліджуваних, що вказує на наявність у значної частини вибірки вираженої емоційної чутливості, здатності до глибокого емоційного відгуку та розвиненої децентрації.

Водночас 18% підлітків продемонстрували низький рівень емпатійних тенденцій, що може свідчити про недостатню сформованість емоційного реагування на переживання інших або труднощі в розпізнаванні й інтерпретації емоційних станів.

Отримані результати загалом підтверджують, що для більшості підлітків покоління Альфа характерний середній рівень розвитку емпатійності, що відповідає віковим особливостям підліткового періоду та сучасним

емпіричним даним про варіативність розвитку емпатійних тенденцій у цьому віці [6; 8]. Гендерні відмінності представлені у вигляді табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Гендерні відмінності показників емпатійних тенденцій у підлітків

Показник	Дівчата (n=30)	Хлопці (n=30)	<i>t</i>	<i>p</i>
Середній бал (<i>M</i>)	67,2	59,6	2,94	< 0,01
Стандартне відхилення (<i>SD</i>)	7,9	8,1	-	-

Аналіз гендерних відмінностей дозволив встановити, що дівчата мають вищий рівень емпатійності ($M=67,2$) порівняно з хлопцями ($M=59,6$). Виявлена різниця є статистично значущою ($t = 2,94; p < 0,01$), що вказує на більш виражену здатність дівчат-підлітків до співпереживання та емоційного відгуку. Отже, з'ясовано, що рівень емоційної емпатії у дівчат є достовірно вищим, ніж у хлопців, що підтверджує дані щодо статево-вікових особливостей розвитку емпатії [28].

2. Результати за Індексом міжособистісної реактивності (IRI) [11] Когнітивний компонент («Прийняття перспективи»), (див. рис. 2.3).

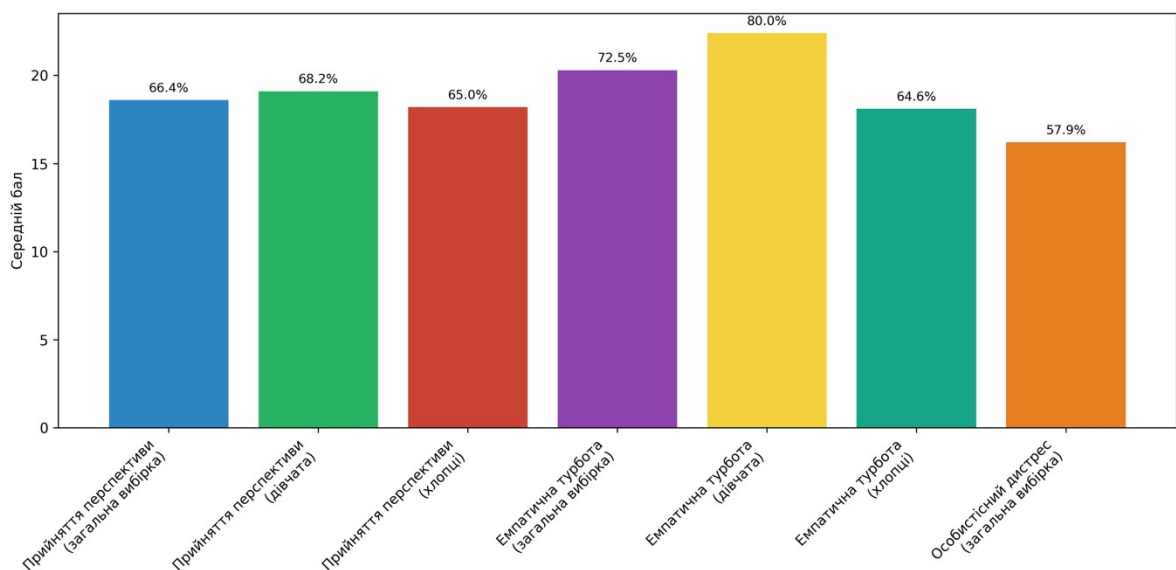


Рис. 2.3. Показники когнітивного та емоційного компонентів емпатії за Індексом міжособистісної реактивності (IRI) у досліджуваній вибірці

Загальна вибірка: $M = 18,6$ ($SD = 3,2$). Дівчата: $M = 19,1$. Хлопці: $M = 18,2$. Різниця статистично незначуща ($p > 0,05$). Загальна вибірка: $M = 18,6$ ($SD = 3,2$).

Отже, встановлено, що когнітивна емпатія (здатність приймати позицію іншого) є відносно стабільною незалежно від статі.

Емоційний компонент («Емпатична турбота»). Загальна вибірка: $M = 20,3$ ($SD = 4,1$). Дівчата: $M = 22,4$. Хлопці: $M = 18,1$. Різниця статистично значуща ($p < 0,01$).

Особистісний дистрес. Загальна вибірка: $M = 16,2$. Показник помірний, що свідчить про здатність до емоційного відгуку без надмірного афективного перевантаження.

Результати за Індексом міжособистісної реактивності (IRI) засвідчують вираженість когнітивного та емоційного компонентів емпатії у досліджуваній вибірці. Показники «Прийняття перспективи» перебувають на рівні 66,4% від максимально можливого значення у загальній вибірці, що свідчить про достатньо сформовану здатність до когнітивного розуміння позиції іншого. Гендерні відмінності за цим компонентом є статистично незначущими, що підтверджує відносну стабільність когнітивної емпатії незалежно від статі.

Емоційний компонент («Емпатична турбота») демонструє вищі показники, загальна вибірка – 72,5%, дівчата 80,0%, тоді як у хлопців він становить 64,6%. Виявлена статистично значуща різниця ($p < 0,01$) свідчить про більш виражений емоційний відгук та просоціальну спрямованість у жіночій частині вибірки.

Показник «Особистісний дистрес» (57,9%) перебуває на помірному рівні, що вказує на здатність переживати емоційний відгук без тенденції до надмірного афективного перевантаження.

Загалом отримані результати підтверджують багатокomпонентну структуру емпатії та відображають диференційований внесок когнітивних і емоційних механізмів у її прояв.

3. Результати за тестом «Емоційний інтелект» (Н. Холл) [2], (див. рис. 2.4).

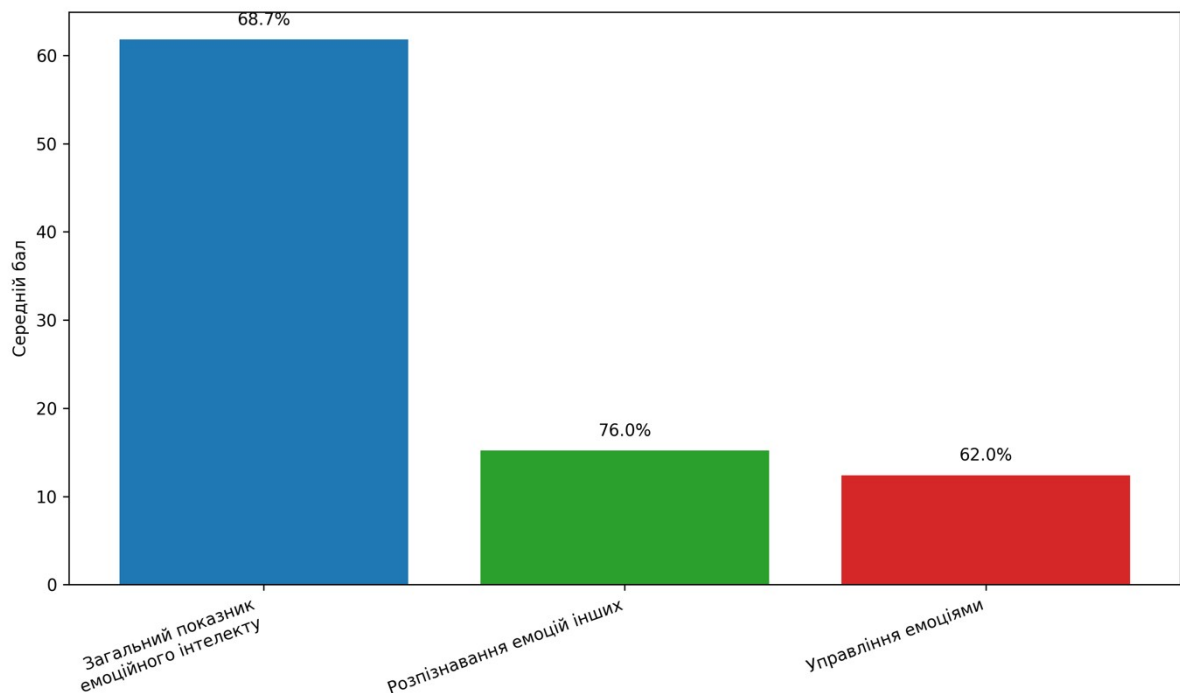


Рис. 2.4. Показники емоційного інтелекту за тестом Н. Холла у досліджуваній вибірці

Результати зображені на рис. 2.4. за тестом «Емоційний інтелект» (Н. Холл) засвідчують середній рівень розвитку емоційного інтелекту у досліджуваній вибірці ($M = 61,8$; $SD = 9,3$), що становить 68,7% від максимально можливого показника. Це свідчить про достатню інтеграцію когнітивних і регулятивних компонентів емоційної сфери, проте без ознак високої емоційної компетентності.

Найвищі результати зафіксовано за шкалою «Розпізнавання емоцій інших» ($M = 15,2$; 76,0% від максимуму), що вказує на сформованість когнітивного аспекту емоційного інтелекту здатності до ідентифікації та інтерпретації емоційних станів інших людей.

Нижчими виявилися показники за шкалою «Управління емоціями» ($M = 12,4$; 62,0% від максимуму), що свідчить про відносну недостатність регулятивних механізмів та емоційної самоконтролюючої зрілості.

Виявлена помірна позитивна кореляція між рівнем емоційного інтелекту та загальним показником емпатії ($r = 0,42$; $p < 0,01$) підтверджує взаємозв'язок емоційно-когнітивних та емпатійних процесів. Це узгоджується з теоретичними положеннями щодо інтегративної природи емоційної компетентності та емпатії, згідно з якими здатність розпізнавати й регулювати емоції є важливою умовою розвитку просоціальної спрямованості особистості.

4. Результати авторської анкети «Профілі цифрової та реальної емпатії підлітка», (див. рис. 2.5).

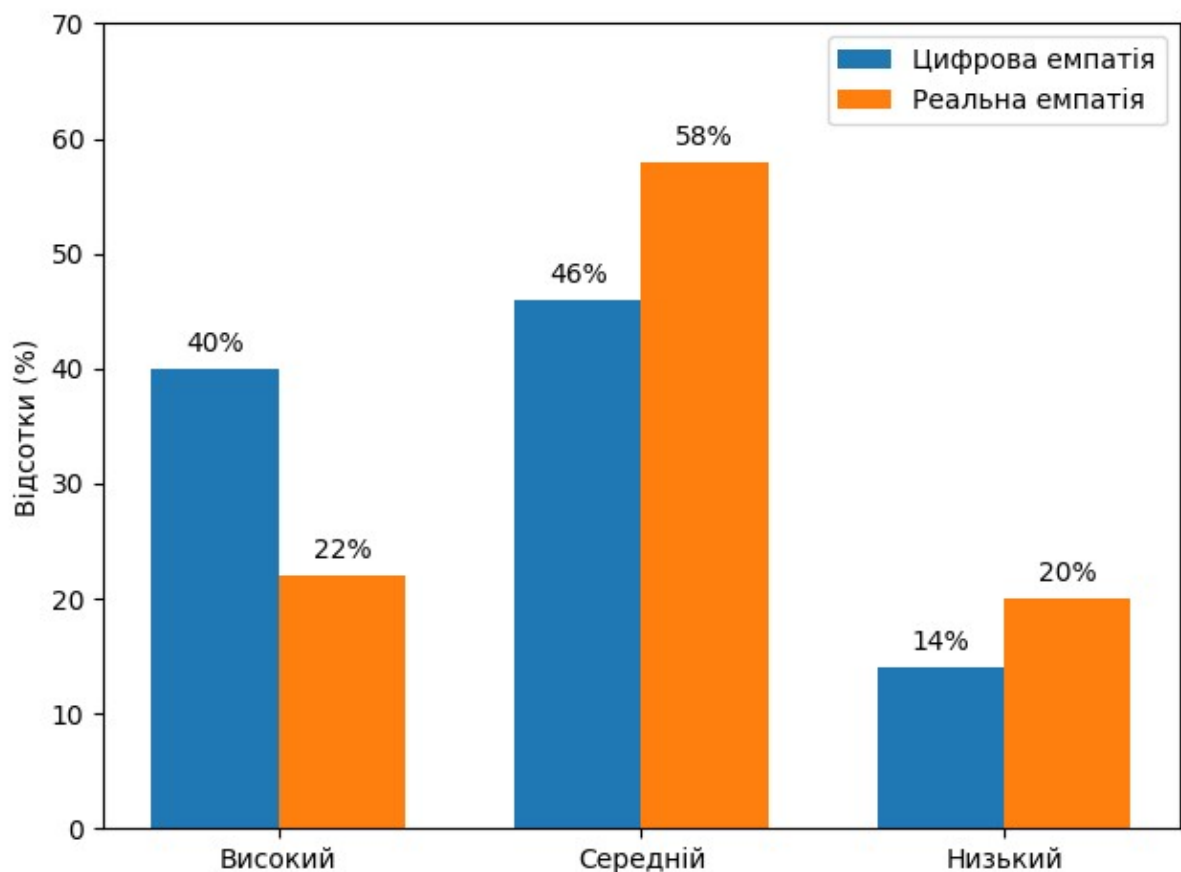


Рис. 2.5. Рівні сформованості цифрової та реальної емпатії у підлітків покоління Альфа, %

Цифрова емпатія. Високий рівень – 40%. Середній – 46%. Низький – 14%.

Реальна (офлайн) емпатія. Високий рівень – 22%. Середній – 58%. Низький – 20%.

Середній інтегральний показник цифрової емпатії ($M = 7,15$) ($SD = 1,84$) виявився вищим за показник реальної емпатії ($M = 6,41$), ($SD = 1,92$) різниця статистично значуща ($p < 0,05$).

Отримані емпіричні дані свідчать про статистично значущі відмінності у проявах здатності до співпереживання у підлітків покоління Альфа залежно від контексту соціальної взаємодії: цифрового чи реального. Зокрема, високий рівень цифрової емпатії продемонстрували 40% респондентів, що майже вдвічі перевищує відповідний показник реальної (офлайн) емпатії (22%). Водночас для реальної емпатії домінуючим є середній рівень (58%), що може свідчити про ситуативність та контекстну зумовленість емпатійних реакцій у безпосередньому міжособистісному контакті.

Низький рівень цифрової емпатії зафіксовано лише у 14% підлітків, тоді як у реальному спілкуванні цей показник є вищим (20%), що може свідчити про більшу складність безпосередню міжособистісної взаємодії та суб'єктивну складність офлайн-взаємодії. Такий розподіл підтверджується і середніми інтегральними показниками: цифрова емпатія ($M = 7,15$; $SD = 1,84$) статистично значуще перевищує реальну емпатію ($M = 6,41$; $SD = 1,92$) при $p < 0,05$.

Отримані дані свідчать про наявність часткової дисоціації між онлайн- та офлайн-формами співпереживання, що узгоджується з концепцією цифрової емпатії [35] та сучасними дослідженнями впливу технологій [30]. Отримані результати дозволяють припустити, що цифрове середовище може виступати менш емоційно ризикованим простором для вираження підтримки, оскільки опосередкованість контакту знижує рівень соціальної тривоги та страх негативної оцінки.

Перевірка гіпотез.

Гіпотеза 1. щодо наявності гендерних відмінностей підтверджена частково. Емоційний компонент емпатії у дівчат статистично вищий, ніж у

хлопців ($p < 0,01$), тоді як когнітивний компонент не демонструє значущих гендерних відмінностей.

Гіпотеза 2. Підтверджена. Встановлено статистично значущу різницю між показниками цифрової та реальної емпатії. У значної частини підлітків емоційний відгук у віртуальному середовищі є більш вираженим, ніж у безпосередній міжособистісній взаємодії. Парний t -критерій Стьюдента засвідчив статистично значущу різницю між цифровою та реальною емпатією ($t(59) = 4,21; p < 0,001$), що свідчить про тенденцію до більшої вираженості цифрових форм співпереживання.

Середнє значення цифрової емпатії становило $M = 7,15$ ($SD = 1,84$), тоді як показник реальної емпатії – $M = 6,41$ ($SD = 1,92$), що свідчить про статистично значуще переважання онлайн-форм співпереживання.

Кореляційний аналіз (r Пірсона) виявив позитивний зв'язок між рівнем цифрової активності та показником емоційної емпатії ($r = 0,34; p < 0,001; N=60$), що свідчить про помірну залежність між інтенсивністю онлайн-комунікації та здатністю до емоційного відгуку.

Середній показник емоційного компонента у дівчат становив $M = 4,12$ ($SD = 0,48$), у хлопців – $M = 3,67$ ($SD = 0,52$), що підтверджує більшу емоційну чутливість дівчат у підлітковому віці.

Підсумовуючи, констатуємо, що у більшості підлітків покоління Альфа зафіксовано середній рівень емпатійності з варіативністю її структурних компонентів. Дівчата демонструють вищий рівень емоційної емпатії порівняно з хлопцями, що відповідає сучасним даним щодо статево-вікових особливостей розвитку емпатії. Встановлено, що когнітивний рівень емпатії (здатність приймати позицію іншого) не має виражених гендерних відмінностей у досліджуваних підлітків. Емоційний інтелект має помірний позитивний зв'язок із рівнем емпатії. Виявлено тенденцію до більшої вираженості цифрової емпатії порівняно з офлайн-формами співпереживання.

Отримані результати підтверджують актуальність проблеми трансформації емпатійної сфери підлітків в умовах цифрової соціалізації та

створюють підґрунтя для формулювання практичних рекомендацій, що буде представлено у наступному розділі роботи.

2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо розвитку емпатійного потенціалу підлітків нового покоління

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність специфічних особливостей розвитку емпатії у підлітків покоління Альфа, зокрема варіативність її структурних компонентів та часткову дисоціацію між цифровими й офлайн-проявами співпереживання. Встановлені закономірності обумовлюють необхідність розроблення системи психолого-педагогічних заходів, спрямованих на гармонізацію емпатійної сфери сучасних підлітків.

У наукових джерелах визначено, що емпатія є пластичною особистісною характеристикою, яка піддається цілеспрямованому розвитку за умови створення відповідного соціально-виховного середовища [6; 38]. Водночас з'ясовано, що цифровий контекст соціалізації вимагає нових форм роботи, орієнтованих на інтеграцію реального та віртуального досвіду [9; 35]. Відтак, окреслимо відповідно до отриманих даних певні рекомендації для бабтків, педагогів, а також для практичних психологів.

1. Рекомендації для батьків. Формування здатності до співпереживання у підлітків покоління Альфа потребує цілеспрямованої участі сім'ї, оскільки саме родинне середовище виступає первинним простором емоційної соціалізації дитини. Насамперед важливо створити емоційно безпечну атмосферу, у якій підліток має можливість відкрито висловлювати свої почуття без страху осуду чи знецінення. Дослідження сімейного виховання засвідчують, що підтримувальний, демократичний стиль взаємодії сприяє розвитку емпатійності, тоді як авторитарні або емоційно дистанційовані моделі комунікації знижують чутливість до переживань інших. Батькам доцільно не лише реагувати на емоційні прояви дитини, а й вербалізувати власні почуття, демонструючи приклад рефлексії та конструктивного емоційного реагування. Обговорення складних життєвих

ситуацій, аналіз мотивів поведінки інших людей, спільний перегляд фільмів або читання художніх творів із подальшим обговоренням емоцій персонажів сприяють розвитку когнітивного компоненту емпатії.

В умовах цифрового середовища особливої уваги потребує регуляція екранного часу. Для покоління Альфа цифрова взаємодія є природною складовою повсякденності, однак надмірна онлайн-залученість може зменшувати глибину безпосереднього міжособистісного контакту та емоційного відгуку. Раціональне використання гаджетів не означає повної заборони, а передбачає встановлення чітких часових меж, визначення змістовно корисного контенту та заохочення до живої комунікації. Важливо, щоб батьки не лише контролювали, а й брали участь у цифровому житті підлітка, обговорювали онлайн-досвід, допомагали критично осмислювати інформацію та моделювали етичну поведінку в цифровому просторі. Такий підхід сприяє інтеграції онлайн- і офлайн-досвіду без втрати емоційної чутливості.

Суттєвим чинником розвитку співпереживання є збагачення емоційного словника підлітка. Чим точніше дитина здатна назвати власний емоційний стан і розпізнати почуття іншого, тим вищий рівень її когнітивної емпатії. Батькам варто систематично використовувати відкриті запитання, що стимулюють рефлексію, наприклад: «Що ти відчував у цій ситуації?», «Як ти думаєш, чому твій однокласник так відреагував?», «Що могло б йому допомогти?». Подібні бесіди формують навичку перспективного мислення та здатність виходити за межі власної позиції.

Не менш важливою є організація просоціальної активності. Спільна участь у волонтерських, благодійних чи соціальних ініціативах створює реальні ситуації взаємодії, у яких підліток переживає досвід допомоги та підтримки інших. Такий досвід сприяє розвитку поведінкового аспекту емпатії, закріплюючи емоційний відгук у конкретних діях. Для підлітків покоління Альфа особливо ефективним є поєднання офлайн-волонтерства з

цифровими формами громадянської активності, що дозволяє інтегрувати їхній звичний цифровий простір у сферу соціально значущої діяльності.

Таким чином, систематична підтримка емоційної відкритості, раціональне використання цифрових ресурсів, розвиток емоційної рефлексії та залучення до просоціальної діяльності створюють умови для гармонійного розвитку здатності до співпереживання у підлітків покоління Альфа.

2. Рекомендації для педагогів. У розвитку здатності до співпереживання підлітків покоління Альфа важлива роль належить освітньому середовищу, оскільки школа виступає простором інтенсивної соціальної взаємодії, у межах якої формуються моделі емоційного реагування, соціальної чутливості та відповідальної поведінки. Педагог може цілеспрямовано впливати на становлення як когнітивного, так і емоційного компонентів емпатії, інтегруючи відповідні методи у навчально-виховний процес.

Ефективним напрямом роботи є систематичне використання вправ, спрямованих на розвиток перспективного мислення. Залучення учнів до аналізу соціальних ситуацій, моральних дилем, обговорення мотивів поведінки літературних персонажів або історичних постатей сприяє формуванню здатності приймати позицію іншого. Метод «зміни ролей», моделювання конфліктних ситуацій із подальшим обговоренням різних точок зору дозволяє підліткам вийти за межі егоцентричної позиції та усвідомити багатовимірність соціальної взаємодії. Такий підхід особливо важливий для покоління Альфа, яке значну частину комунікації здійснює в опосередкованому цифровому форматі, що зменшує кількість невербальних сигналів і потребує додаткового розвитку когнітивної складової емпатії.

З огляду на специфіку цифрової соціалізації сучасних підлітків, педагогічна практика має враховувати концепцію цифрової емпатії. Технології доцільно розглядати не лише як джерело ризиків, а й як ресурс розвитку соціальної чутливості. Навчання етичної онлайн-комунікації, аналіз емоційного підтексту повідомлень, розбір ситуацій кібербулінгу чи цифрових

конфліктів допомагають сформувати відповідальне ставлення до взаємодії у віртуальному просторі. Обговорення того, як текстові повідомлення можуть по-різному інтерпретуватися без невербальних підказок, сприяє розвитку здатності враховувати емоційний стан співрозмовника навіть за відсутності безпосереднього контакту. Такий підхід дозволяє інтегрувати цифровий досвід підлітків у виховний процес без його ігнорування або надмірної заборонності.

Важливим напрямом є впровадження програм розвитку емоційного інтелекту в освітній процес. Систематична робота з розпізнавання емоцій, розвиток навичок саморегуляції, навчання конструктивному вирішенню конфліктів створюють підґрунтя для зростання емпатійності. Практичні заняття можуть включати вправи на ідентифікацію емоцій за мімікою, інтонацією чи поведінковими проявами, техніки усвідомленого дихання для зниження особистісного дистресу, а також групові завдання, що розвивають навички співробітництва. Формування емоційної компетентності підвищує здатність учнів не лише розуміти переживання інших, а й регулювати власні емоційні реакції в ситуаціях напруженої взаємодії.

Не менш значущим є створення в класі атмосфери психологічної безпеки та підтримки. Клімат довіри, відкритості та взаємної поваги знижує рівень тривожності та особистісного дистресу, що, у свою чергу, сприяє конструктивному співпереживанню замість емоційного перевантаження або відсторонення. Педагогові доцільно моделювати приклад емпатійної поведінки у щоденній взаємодії з учнями, демонструвати уважність до їхніх переживань, підтримувати культуру ненасильницької комунікації та заохочувати взаємодопомогу в навчальних групах. Групові проекти, спільне вирішення навчальних завдань, рефлексивні кола після складних ситуацій формують досвід співробітництва, що підсилює поведінковий аспект емпатії.

Таким чином, поєднання розвитку перспективного мислення, інтеграції цифрової етики, системної роботи з емоційним інтелектом та створення безпечного освітнього середовища забезпечує комплексний вплив на

формування здатності до співпереживання у підлітків покоління Альфа та відповідає викликам сучасної цифрової епохи.

3. Рекомендації для практичних психологів. Професійна діяльність практичного психолога у контексті розвитку здатності до співпереживання підлітків покоління Альфа має ґрунтуватися на системному поєднанні діагностики, корекційно-розвиткової роботи та психопрофілактики. В умовах цифрової соціалізації особливої ваги набуває комплексний підхід, що враховує як індивідуальні психологічні особливості підлітків, так і специфіку їхньої онлайн-взаємодії.

Насамперед доцільним є впровадження регулярного психодіагностичного моніторингу емпатійної сфери. Використання валідизованих методик дозволяє не лише визначити актуальний рівень розвитку когнітивного та емоційного компонентів емпатії, а й відстежувати їхню динаміку впродовж навчального року. Систематичний аналіз отриманих результатів дає змогу своєчасно виявляти групи ризику, зокрема підлітків із підвищеним рівнем особистісного дистресу або зниженими показниками емоційної чутливості, та розробляти адресні програми підтримки. Моніторинг має супроводжуватися зворотним зв'язком для педагогів і батьків із рекомендаціями щодо оптимізації взаємодії з підлітком.

Важливим напрямом є організація групових тренінгових програм розвитку емпатії. Інтерактивні вправи, рольові ігри, техніки активного слухання, вправи на розвиток перспективності сприяють узгодженню емоційного переживання з поведінковими проявами допомоги та підтримки. Груповий формат створює безпечний простір для моделювання соціальних ситуацій, опрацювання конфліктів і формування навичок конструктивного реагування. Особливу увагу варто приділяти розвитку здатності розпізнавати емоційні сигнали співрозмовника та адекватно інтерпретувати їх у різних контекстах взаємодії.

З огляду на специфіку покоління Альфа, психологічна робота має включати аналіз цифрових сценаріїв взаємодії. Розбір кейсів кібербулінгу,

онлайн-конфліктів, маніпулятивних комунікаційних стратегій у соціальних мережах дозволяє формувати навички відповідального реагування та усвідомленої цифрової поведінки. Обговорення можливих наслідків імпульсивних повідомлень або агресивних коментарів сприяє розвитку цифрової емпатії: здатності враховувати емоційний стан іншого навіть у віртуальному просторі. Така робота допомагає інтегрувати традиційні уявлення про співпереживання з новими формами соціальної взаємодії.

Окремої уваги потребує психопрофілактика емоційного виснаження та підвищеної тривожності, які можуть знижувати якість емпатійного реагування. Надмірне емоційне напруження часто призводить або до гіперчутливості, або до емоційного відсторонення. Тому доцільним є впровадження вправ із розвитку саморегуляції, технік усвідомлення власних емоційних станів, методів зниження тривожності та формування стресостійкості. Підтримка внутрішнього емоційного балансу створює підґрунтя для більш зрілого та конструктивного співпереживання.

Узагальнюючи викладене, можна констатувати, що емпатія підлітків покоління Альфа є динамічною та пластичною характеристикою, яка піддається цілеспрямованому розвитку за умов комплексного психолого-педагогічного впливу. Ефективність цього процесу забезпечується поєднанням традиційних форм соціалізації з формуванням навичок цифрової етики та відповідальної онлайн-комунікації. Найбільш результативною є системна взаємодія сім'ї, закладу освіти та психологічної служби, що створює єдиний підтримувальний простір для особистісного становлення підлітка. Інтеграція програм розвитку емоційного інтелекту та вправ на формування перспективності сприяє гармонізації когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів емпатії, що є необхідною умовою формування соціально зрілої особистості в умовах сучасного цифрового суспільства.

Отже, розроблені психолого-педагогічні рекомендації відображають необхідність комплексного підходу до розвитку емпатійного потенціалу підлітків нового покоління. Врахування специфіки цифрової соціалізації,

поєднання діагностичних, корекційних і профілактичних заходів, а також узгоджена взаємодія батьків, педагогів і практичних психологів створюють умови для формування зрілої, соціально відповідальної та емоційно компетентної особистості, здатної до глибокого й конструктивного співпереживання в сучасному світі.

Висновки до другого розділу

У другому розділі роботи здійснено емпіричне дослідження особливостей емпатії підлітків покоління Альфа з урахуванням специфіки їхньої цифрової соціалізації. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що у більшості досліджуваних домінує середній рівень емпатійних тенденцій, що відповідає віковим закономірностям розвитку емоційної сфери підліткового періоду та відображає варіативність індивідуальних проявів співпереживання.

Встановлено наявність статистично значущих гендерних відмінностей у рівні емоційного компоненту емпатії: дівчата продемонстрували вищі показники емоційної чутливості та емпатичної турботи порівняно з хлопцями. Водночас когнітивний компонент емпатії, що відображає здатність до прийняття перспективи іншого, не виявив значущих статевих відмінностей, що свідчить про відносну стабільність цього аспекту в межах досліджуваної вікової групи.

Дослідження структури емпатії за Індексом міжособистісної реактивності підтвердило її багатокomпонентний характер та продемонструвало диференційований внесок когнітивних і емоційних механізмів у формування здатності до співпереживання. Показник особистісного дистресу перебував на помірному рівні, що свідчить про здатність більшості підлітків переживати емоційний відгук без тенденції до надмірного афективного перевантаження.

Результати дослідження емоційного інтелекту засвідчили середній рівень його розвитку у вибірці, а також наявність помірного позитивного зв'язку між емоційним інтелектом та емпатією. Це підтверджує інтегративний

характер емпатійних процесів та роль емоційної компетентності у становленні просоціальної спрямованості особистості.

Особливу увагу привертають результати, що відображають специфіку проявів співпереживання у цифровому та реальному контекстах взаємодії. Виявлено статистично значуще переважання показників цифрової емпатії порівняно з офлайн-формами співпереживання, що дозволяє говорити про часткову диференціацію емпатійних реакцій залежно від середовища соціальної взаємодії. Отримані дані свідчать про те, що цифровий простір може виступати менш емоційно ризикованим середовищем для вираження підтримки, що знижує рівень соціальної напруги та полегшує прояви співпереживання.

Загалом результати емпіричного дослідження підтверджують висунуті гіпотези та засвідчують, що емпатія підлітків покоління Альфа характеризується структурною диференційованістю, гендерною специфікою емоційного компоненту та контекстною зумовленістю її проявів у цифровому середовищі. Отримані висновки створюють наукове підґрунтя для розроблення психолого-педагогічних рекомендацій щодо гармонізації емпатійного потенціалу сучасних підлітків.

ВИСНОВКИ

Провівши дослідження здатності до співпереживання у підлітків покоління Альфа в умовах цифрового середовища, відповідно до поставлених завдань було здійснено такі узагальнені висновки:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння феномена емпатії у підлітковому віці. У результаті теоретичного аналізу феномена емпатії було встановлено, що емпатія є багатовимірним психологічним феноменом, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові складові, що проявляються у здатності підлітка розуміти емоції інших, відчувати співпереживання та адекватно реагувати у соціальних взаємодіях [6; 14; 31]. Вивчення наукових джерел дозволило окреслити основні підходи до вивчення емпатії: когнітивний (розуміння емоцій іншої людини), емоційний (переживання емоційних станів інших) та поведінковий (прояви співчуття у конкретних діях) [3; 10; 24]. Було проаналізовано роботи, присвячені розвитку емпатії у підлітків у контексті цифрового середовища, що підтверджують вплив гаджетів та соціальних мереж на формування емоційного інтелекту [3; 7; 17; 35]. На основі цього дослідження визначено, що емпатія у підлітків покоління Альфа формується під впливом як традиційних соціальних чинників (сім'я, школа, колектив), так і цифрових контекстів взаємодії, що має важливе значення для сучасної психології розвитку та виховання [30; 32; 38]. Таким чином, проведений аналіз дозволив систематизувати наявні наукові підходи до феномена емпатії та обґрунтувати потребу комплексного дослідження її проявів у цифровій епосі.

2. Охарактеризувати психологічні особливості розвитку підлітків покоління Альфа в умовах цифрової епохи. Дослідження показало, що підлітки покоління Альфа характеризуються високим рівнем цифрової грамотності та активною взаємодією з різноманітними гаджетами і соціальними мережами, що створює специфічні умови їх психосоціального розвитку [4; 5; 15; 16]. Виявлено, що цифрове середовище значно впливає на соціальні, когнітивні та емоційні аспекти розвитку: зростає швидкість обробки

інформації, змінюються форми спілкування, а також проявляються нові виклики для формування міжособистісної чутливості та емпатійності [9; 21; 34]. На основі теоретичного аналізу було обґрунтовано, що підлітки Альфа демонструють підвищену схильність до онлайн-комунікацій, що супроводжується як позитивними, так і негативними ефектами для розвитку емоційного інтелекту та здатності до співпереживання [19; 20; 36]. Визначено ключові психологічні особливості, які потребують уваги педагогів і батьків: адаптивність до технологій, одночасна підвищена вразливість до емоційних подразників у цифровому середовищі, а також формування цифрової емпатії як нового виміру соціальної компетентності [3; 35; 39].

3. Емпірично дослідити рівень та структурні компоненти здатності до співпереживання у підлітків покоління Альфа. Емпіричне дослідження, проведене за допомогою багатофакторного опитувальника емпатії М. Девіса, опитувальника А. Меграбіана та авторської анкети, дозволило комплексно оцінити когнітивну, емоційну та поведінкову складові співпереживання підлітків [11; 24]. Результати показали різнорівневу проявність емпатії: значна частина респондентів продемонструвала високий рівень когнітивної емпатії, однак емоційна складова та поведінкова готовність до співпереживання у цифрових комунікаціях виявилися більш варіативними [12; 28]. Встановлено, що підлітки, які активно взаємодіють у цифровому середовищі, проявляють специфічні форми емпатії, що потребують адаптації традиційних методик оцінки емоційної чутливості [30; 35]. Аналіз структурних компонентів дозволив окреслити закономірності прояву співпереживання, що пов'язані з віком, статтю, рівнем цифрової активності та особливостями соціального середовища, а також підкреслив необхідність розробки цілеспрямованих психолого-педагогічних рекомендацій [24; 28; 31].

4. Визначити особливості впливу цифрового середовища на розвиток емпатії сучасних підлітків. Проведене дослідження підтвердило, що цифрове середовище виступає значущим чинником формування емпатії у підлітків покоління Альфа, як у позитивному, так і у негативному аспектах [3;

7; 17; 19; 35]. Виявлено, що часта взаємодія через соціальні мережі та месенджери стимулює розвиток когнітивного розуміння емоцій інших, проте одночасно може знижувати емоційне занурення та реальні поведінкові прояви співпереживання [37; 38]. З'ясовано, що цифрова емпатія має специфічні характеристики, відмінні від традиційної: вона більш дискретна, залежить від контексту онлайн-комунікацій і потребує цілеспрямованого формування у освітньому процесі [3; 30; 35]. На основі аналізу результатів емпіричного дослідження та наукової літератури було запропоновано практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту і співпереживання у підлітків, що включають інтеграцію цифрових та офлайн-активностей, педагогічні вправи на емоційне усвідомлення та використання технологій для навчання емпатії [24; 28; 31].

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балинська М. В. Емоційні бар'єри та емпатія в процесі міжособистісного спілкування підлітків. *Молодий вчений*. 2018. URL: https://www.researchgate.net/publication/361552722_Osoblivosti_empatii_sucasnih_pidlitkiv.
2. Бахтеєва О. К. Особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 136–141. URL: habitus.od.ua
3. Белофастова Т. Ю., Косицька Л. С. Психологічні особливості формування емпатії у підлітків в умовах цифрового середовища. *Психологічний часопис*. 2023. Т. 9, № 3. С. 45–56. URL: www.apsijournal.com (*Прикладний аналіз сучасного контексту*).
4. Діти покоління Альфа: хто це та як їх виховувати: URL: <https://vseosvita.ua/blogs/dity-pokolinnia-alfa-khto-tse-ta-iak-ikh-vykhovuvaty-48823.html>.
5. Діти цифрового покоління Альфа: психологія. URL: <https://vseosvita.ua/library/dity-tsyfrovoho-pokolinnia-alfa-902209.html>.
6. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 498 с. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/23537/1/diagnos.pdf> (*Фундаментальна українська монографія*).
7. Кеніх Г. М. Вплив гаджетів на здоров'я молоді. *Збірник наукових праць НФДУ*. 2021. URL: https://college.nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2021/04/%D0%9A%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%85-%D0%93-%D0%9C-%D0%92%D0%9F%D0%9B%D0%98%D0%92-%D0%93%D0%90%D0%94%D0%96%D0%95%D0%A2%D0%86%D0%92-%D0%9D%D0%90-%D0%97%D0%94%D0%9E%D0%A0%D0%9E%D0%92_%D0%AF-%D0%9B%D0%AE%D0%94%D0%98%D0%9D%D0%98.pdf.

8. Корчакова Н. В. Розвиток емпатії як основи просоціальної поведінки у підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2016. Вип. 6(2). С. 36-42. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6\(2\)__8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6(2)__8).
9. Кремень В. Г., Сисоєва С. О. Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі. *Вісник НАН України.* 2022.
10. Кузнєцова О. В. Емпатія як об'єкт психологічного дослідження: результати адаптації багатофакторного опитувальника. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2017. № 1. С. 132–142. URL: nbuv.gov.ua
11. Литовченко Н. Ф. Розвиток емпатії як професійної значущої якості майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2019. 248 с. URL: psychology-naes-ua.institute.
12. Майборода Г. Специфіка впливу емпатії на соціальну адаптацію. *Науковий часопис.* 2024. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25613/1/Mayboroda_2024.pdf.
13. Найчисленніше в історії. Що про покоління Альфа відомо психологам. URL: <https://nv.ua/ukr/blogs/pokolinnya-alfa-shcho-pro-nogo-govoryat-psihologi-50560207.html>.
14. Ніколаєв, Л., & Склярєнко, С. Феномен розвитку емпатії особистості у період дорослішання: соціально-психологічний аспект. *Вісник Національного університету оборони України,* 2021. 61(3), 73–81. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-61-3-73-81>.
15. Павлюк Т. С. Особливості покоління Альфа в Україні. *Archive of Logos Science.* 2024. URL: <https://archive.logos-science.com/index.php/conference-proceedings/article/view/1902>.
16. Павлюк Т. С. Психологічні особливості покоління Alpha: виклики для сучасної освіти та виховання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2022. Вип. 2. С. 88–92. URL: visnyk-psychology.uzhnu.edu.ua.

17. Петрик Н. С., Федорів О. Є. Вплив сучасних гаджетів на здоров'я дітей та підлітків. *Вісник соціальної гігієни*. 2023. № 3. URL: https://www.researchgate.net/publication/386044351_Vpliv_sucasnih_gadzetiv_na_zdorov'a_ditej_ta_pidlitkiv.
18. Покоління Альфа: чим сучасні діти відрізняються від усіх нас. URL: <https://nsn.net.ua/ukraina/saira-pokolinnya-alfa-chim-suchasni-diti-vidriznyajutsya-vid-usih-nas/>.
19. Покоління Альфа: як ефективно навчати дітей, що ростуть у світі технологій і швидких змін. URL: <https://osvitoria.media/experience/pokolinnya-alfa-yak-efektyvno-navchaty-ditej-shho-rostut-u-sviti-tehnologij-i-shvydkyh-zmin/>.
20. Покоління в психології є. URL: <https://ham.sepp.cx.ua/articles/pokolinnja-v-psihologii-e.html>.
21. Покоління X, Y, Z: Хто такі Альфа? URL: <https://ituniver.com/blog/pokolinnya-x-y-z-hto-taki-alfa>.
22. Розкриття особливостей різних поколінь: від X до Альфа. URL: <https://duan.edu.ua/news-and-articles/osoblyvosti-pokolinnja/>.
23. Садовніков О., Скаковська Д. Особливості покоління Альфа в Україні. URL: https://www.researchgate.net/publication/380580797_OSOBLYVOSTI_POKOLINNA_ALFA_V_UKRAINI.
24. Саннікова О. П., Кузнецова О. В. Адаптація опитувальника «Емпатійні тенденції» А. Меграбіана та Н. Епштейна. *Наука і освіта*. 2017. № 5. С. 34–41. URL: scienceandeducation.pdpu.edu.ua.
25. Шиделко А. В., Гнелицька О. О. Тривожність у підлітків // European congress of scientific achievements. Proceedings of the 5th International scientific and practical conference. Barca Academy Publishing. Barcelona, Spain. 2024. Рр. 275-280. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/05/EUROPEAN-CONGRESS-OF-SCIENTIFIC-ACHIEVEMENTS-20-22.05.24.pdf>.

26. Шиделко А. В., Гриб С. В. Емпатія як соціально-психологічний феномен // *Innovative development of science, technology and education. Proceedings of the 8th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2024. Pp. 478-483.* URL: <https://sci-conf.com.ua/viii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-innovative-development-of-science-technology-and-education-9-11-05-2024-vankuver-kanada-arhiv/>.
27. Шиделко А. В., Кіцелюк Ю. В. Психологічні чинники девіантної поведінки підлітків в умовах соціальних викликів // *Current trends in scientific research development. Proceedings of the 10th International scientific and practical conference. BoScience Publisher. Boston, USA. 2025. Pp. 460-466.* URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2025/05/CURRENT-TRENDS-IN-SCIENTIFIC-RESEARCH-DEVELOPMENT-8-10.05.25.pdf>.
28. Шикун А. Статеві-вікові особливості розвитку емпатії в підлітковому віці. *Психологічні перспективи.* 2024. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/27793/1/Shykun_2024.pdf.
29. Ярош В., Ополянчук Л. Покоління Альфа. Психофізіологічні особливості учнів 7-х класів. *Педагогічний вісник.* 2024. № 4. С. 11–15.
30. Carrier L. M., Spradlin A., Bunce J. P., Rosen L. D. The ability to evaluate digital etiquette and empathy in information and communication technology use. *Computers in Human Behavior.* 2015. Vol. 52. P. 39–48. URL: doi.org.
31. Cuff B., Brown S., Taylor L., Howat D. Empathy: A Review of the Concept. *Emotion Review.* 2016. Vol. 8(2). P. 144–153.
32. Konrath S. The Empathy Gap: Why Modern Life Is Making Us Less Compassionate and What We Can Do About It. *Oxford University Press,* 2020. URL: scholar.google.com.
33. McCrindle M., Fell A. Understanding Generation Alpha. *McCrindle Research Pty Ltd,* 2020. URL: archive.org (Першоджерело від авторів терміну «Покоління Альфа»).

34. Nagy Á., Kölcsey A. Generation Alpha: Marketing or Science? *Acta Polytechnica Hungarica*. 2017. Vol. 14(1). P. 107–126.
35. Terry C., Cain J. The Emerging Issue of Digital Empathy. *American Journal of Pharmaceutical Education*. 2016. Vol. 80(4).
36. Twenge J. M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood. *Atria Books*, 2017. 352 p. URL: www.google.com.ua.
37. Twenge J. M., Campbell W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being. *Preventive Medicine Reports*. 2018. Vol. 12. P. 271–283.
38. Zaki J. The War for Kindness: Building Empathy in a Fractured World. *Crown Publishing Group*, 2019. 272 p. URL: www.google.com.ua.
39. Ziatdinov R., Cilliers J. Generation Alpha: Understanding the Next Cohort of University Students. *European Journal of Contemporary Education*. 2021. Vol. 10(3). P. 783–789.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета «Профілі цифрової та реальної емпатії підлітка»

Інструкція: Любий друже/подруго! Просимо тебе взяти участь у дослідженні. Прочитай твердження та обери варіант відповіді, який найбільше відповідає твоїй звичній поведінці: «Ніколи» (0 балів), «Іноді» (1 бал), «Часто» (2 бали).

№	Ситуація	Ніколи	Іноді	Часто
1.	Я пишу слова підтримки в коментарях, якщо бачу, що блогеру або знайомому в мережі сумно.			
2.	Я підійду до однокласника в школі, щоб втішити його, якщо він виглядає пригніченим.			
3.	Мені дуже шкода персонажів ігор або фільмів, коли з ними трапляється біда.			
4.	Я відчуваю смуток, коли бачу, що моїм друзям у реальному житті ставлять погані оцінки.			
5.	Я можу розлютитися на того, хто ображає інших («хейтить») у коментарях або чатах.			
6.	Я завжди заступаюся за людину, яку ображають при мені на вулиці або в школі.			
7.	Мені важливо отримати «лайк» або емодзі-реакцію як знак того, що мене розуміють.			
8.	Для підтримки друга мені достатньо просто посидіти поруч із ним мовчки.			
9.	Я відчуваю провину, якщо випадково надіслав(ла) повідомлення, яке могло образити людину.			
10.	Я легко розумію настрій людини за її виразом обличчя, навіть якщо вона мовчить.			

Дякуємо за участь в опитуванні.

Ключ та інтерпретація для вашої роботи (опис для розділу 2):

Оскільки максимум = 10 балів, при 0-2 шкалі:

0-3 бали → низький рівень;

4-7 балів → середній;

8-10 балів → високий

Шкала цифрової емпатії: сума балів за питаннями **1, 3, 5, 7, 9**.

Шкала реальної емпатії: сума балів за питаннями **2, 4, 6, 8, 10**.

Аналіз результатів:

1. **Переважає цифрова емпатія:** Підліток легко висловлює почуття через символи (емодзі, текст), але відчуває «бар'єр» або розгубленість при живому контакті. Характерно для Альфа-покоління.

2. **Переважає реальна емпатія:** Підліток краще зчитує невербальні сигнали (міміку), але може бути стриманим або ігнорувати соціальні взаємодії в мережі.

3. **Збалансований тип:** Висока здатність до співпереживання в обох середовищах.