

УДК 159.923.5

МАКСИМЕЦЬ С.М., доцент
м. Житомир

ВПЛИВ ІНТЕРНЕТУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ЮНАЦТВА

Анотація. У статті розглядається актуальна проблема впливу Інтернету на формування якостей особистості сучасної молоді. Визначаються особливості емпатійності студентської молоді та відмінності в прояві емпатії Інтернет-залежними студентами і тими, які не мають адикції: рівень емпатії, рівень емпатійних здібностей, рівень емоційного відгуку.

Результати дослідження рівня емпатійності представників обох груп підтвердили наше припущення про те, що існують відмінності в прояві емпатії Інтернет-залежними студентами і тими, у кого немає адикції. Так, досліджувані з групи Інтернет-залежних мають показники рівня емпатійних здібностей нижче в порівнянні з Інтернет-незалежними; у них також виявлено більш низький рівень емоційної чутливості до проблем інших людей.

Ключові слова: Інтернет-залежність, адикція, особистість, емпатійність, емпатія

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема влияния Интернета на формирование качеств личности современной молодежи. Определяются особенности эмпатийности студенческой молодежи и отличия в проявлении эмпатии Интернет-зависимыми студентами и теми, которые не имеют аддикции: уровень эмпатии, уровень эмпатийных способностей, уровень эмоционального отклика.

Результаты исследования уровня эмпатийности представителей обеих групп подтвердили наше предположение о том, что существуют отличия в проявлении эмпатии Интернет-зависимыми студентами и теми, у кого нет аддикции. Так, испытуемые из группы Интернет-зависимых имеют показатели уровня эмпатийных способностей ниже в сравнении с Интернет-независимыми; у них также выявлен более низкий уровень эмоциональной чувствительности к проблемам других людей.

Ключевые слова: Интернет-зависимость, аддикция, личность, эмпатийность, эмпатия

Abstract. The article addresses the issue of the Internet influence on the formation of youth's personal qualities. The participants are divided into groups according to the degree of Internet-dependence, and their behavior is characterized. In addition, the study identifies the peculiarities of youth's empathy and the differences in its manifestation among the Internet-addicted and those who are not Internet-dependent: level of empathy, level of empathic abilities, level of emotional response.

The findings of the research of empathy levels among the representatives of both groups proved our hypothesis that Internet-addicted students and those who are not empathize differently. Thus, participants from the Internet-addicted group reveal lower levels of empathic abilities as compared with those who are not Internet-dependent: they also display lower levels of emotional sensitivity to the problems of other people.

Key words: Internet addiction, personality, empathy

Постановка проблеми. З кожним днем все більше людей стають користувачами мережі Інтернет, і все частіше "живе" спілкування замінюється на спілкування через мережу, що приваблює своєю доступністю, безпекою та можливістю спілкуватися з великою кількістю людей практично одночасно. Однак така заміна не може не відбиватися на особливостях психічних станів та проявів окремих рис особистостей, якості комунікативного процесу та особливості міжособистісної взаємодії.

Метою статті є вивчення особливостей емоційної сфери юнацтва і, в першу чергу, прояву емпатії інтернет-залежних користувачів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема інтернет-залежності відносно нова і в значно меншій мірі вивчена в порівнянні з іншими формами

адиктивної поведінки. Про неї заговорили західні лікарі-психотерапевти в кінці 80-х – початку 90-х років. Першим феномен інтернет-залежності описав І. Голдберг, застосовуючи термін "залежність" з метою спрощення визначення труднощів, що виникають при надмірній захопленості мережею Інтернет.

Однією з перших вивченням психологічних аспектів даної проблеми зайнялася К. Янг. Вона зазначає, що інтернет-залежність – це "широкий термін, що позначає велику кількість проблем поведінки і контролю над потягами". До основних симптомів інтернет-залежності відносяться надмірний час, що проводиться в мережі, збільшення занепокоєння під час перебуванні в реальному світі, брехня або приховування кількості часу, проведеного в кіберпросторі, мляве спілкування в реальному світі [1].

Однією з умов успішного спілкування людини з іншими людьми є відповідна вихованість емоційної сфери, яка, насамперед виявляється в тому, чи вміє людина співпереживати іншим людям. Емпатія заснована на вмінні правильно уявляти собі, що відбувається у внутрішньому світі іншої людини, що вона переживає і як оцінює навколишній світ. Проте, не зважаючи на визнання провідної ролі емпатії як чинника розвитку особистості (Т.М. Гаврилова, С.Д. Максименко, О.А. Орищенко, К. Роджерс, О.П. Саннікова), дана проблема недостатньо розроблена та обґрунтована. У процесі емпатичної взаємодії формується система цінностей, яка в подальшому визначає поведінку особистості по відношенню до інших людей.

У дослідженнях проблеми емпатії провідними науковцями виокремилася два основних напрямки: когнітивний та емотивний. Представники когнітивного напрямку розуміють емпатію як інтелектуальний процес пізнання іншої людини через аналіз її особистісних якостей. За такого підходу емпатія визначається як усвідомлення внутрішнього світу іншої людини (Карамуратова Р.). Серед прихильників цього напрямку існує погляд на емпатію як на інтуїтивне пізнання емоційного стану іншої людини (Ковалев А., Шибутані Т.). Представники другого напрямку трактують емпатію як емоційний стан, що виникає у людини як відгук на переживання іншої особи, як здатність перейматися емоційним станом іншої людини (Гаврилова Т., Пашукова Т.) [2].

У юнацькому віці досягнення високого рівня розвитку самосвідомості, особистісної зрілості, духовного розвитку та поява переживань кохання (Ш. Бюлер, Е. Еріксон, І. С. Кон, Е. Шпрангер) сприяє формуванню готовності до прояву трансфінітної емпатії, яка є психологічним новоутворенням цього періоду і може проявлятися в діалогічних та трансцендентних емпатійних ставленнях. На межі між пубертатом і постпубертатом найяскравіше проявляється диференціація рівнів розвитку емпатії у школярів. Після 15–16 років відбувається плавна позитивна динаміка розвитку емпатії, яка репрезентує інтеграційні процеси в становленні емпатійності як особистісної якості [3].

Проблема вивчення взаємозв'язку емпатійності і схильності до інтернет-залежності серед молоді є важливою і актуальною в даний час. Однак при її вивченні ми часто стикаємося з відсутністю достатньої кількості емпіричних даних, які дозволили б нам з упевненістю говорити про те, наскільки взаємопов'язана схильність юнацтва до інтернет-залежності з їх індивідуальними особливостями спілкування, такими, наприклад, як емпатія.

Виклад основного матеріалу з метою визначення особливостей емпатії інтернет-залежних користувачів та підтвердження припущення про існування відмінностей в особливостях прояву емпатії в Інтернет-

нет-залежних юнаків, та тих, що не мають адикції, було проведено дослідження, в якому використано тест Кімберлі-Янг на інтернет-залежність. В дослідженні приймали участь 40 студентів віком 20–21 рік. В результаті дослідження встановлено, що 25% досліджуваних є звичайними користувачами Інтернету. Їх можна охарактеризувати як особистостей, що вміють раціонально розподіляти свій час і тому, в мережі Інтернету проводять стільки часу, скільки спланували. Вони віддають перевагу безпосередньому спілкуванню з друзями, а не через мережу. Вміють організовувати свій відпочинок і тому надають перевагу проведенню часу в веселій компанії з друзями, аніж сидіти за комп'ютером. Вони не відчувають жодних незручностей, коли поруч немає Інтернету, оскільки використовують його, в основному, для роботи чи навчання. Відсутність доступу до інтернету жодним чином не позначається на їх психоемоційному стані.

У 43% досліджуваних спостерігаються певні проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом. Варто сказати, що всі 43% досліджуваних, на даний момент контролюють своє перебування в мережі інтернет, однак, бувають випадки коли вони можуть пожертвувати сном, домашніми справами чи навчанням, заради того, щоб провести час в соціальних мережах. Вони часто заводять нові знайомства через соціальні мережі, оскільки спілкування з "віртуальним другом" приносить більше задоволення, а ніж безпосередній контакт. На цій основі відчувають певний дискомфорт, коли довгий час не мають доступу до Інтернету. В цілому в мережі проводять більше трьох годин на добу, щоразу повторюючи фразу "ще одна хвилинка і все". Однак, не зважаючи на такі результати, ця група досліджуваних, при правильній організації часу та підтримці референтних осіб, може швидко перейти до групи звичайних користувачів, чого не скажеш про 32% досліджуваних, які мають сформовану Інтернет-залежність.

Досліджувані, що мають інтернет-залежність, весь вільний від навчання час проводять в соціальних мережах. Вони жертвують сном, домашніми справами, прогулянками з друзями, аби лише більше часу знаходитись он-лайн. Такі досліджувані навіть не намагаються скоротити час проведення за комп'ютером, оскільки відчувають похваллення, певну ейфорію, коли знаходяться в мережі, і навпаки, почуваються нервово та пригнічено, коли знаходяться поза мережею, або не мають довгий час доступу до неї. Вони вважають, що з людьми легше спілкуватися он-лайн, чим особисто, і тому, як тільки з'являється можливість доступу до Інтернету, в першу чергу перевіряють свою сторінку в соціальній мережі.

Зважаючи на отримані результати, ми розділили всіх досліджуваних на дві групи: до першої групи віднесли досліджуваних, що не мають інтернет-

залежності, загальна кількість яких становить 48%; другу групу склали досліджувані, які входять до "групи ризику", тобто ті, які знаходяться на межі Інтернет-залежності та ті, які вже мають інтернет-залежність, загальна кількість яких становить 52%.

З обома групами досліджуваних ми провели методику "Діагностика рівня емпатії І. М. Юсупова" з метою виявлення уміння поставити себе на місце іншої людини і здібності до довільної емоційної чуйності на переживання інших людей. Першу групу досліджуваних складають студенти, що не мають інтернет-залежності. Серед них: 16% – мають високий рівень емпатійності, 58% – середній рівень та 26% низький рівень емпатійності. Слід відзначити, що дуже високого і дуже низького рівня емпатійності у даної групи досліджуваних не виявлено. Що стосується другої групи досліджуваних, у яку входять інтернет-залежні, то серед них у 33% – середній рівень емпатійності, у 43% – низький рівень та ще у 24% встановлено дуже низький рівень емпатійності, високі показники не притаманні жодному досліджуваному даної групи.

Досліджувані, що мають високий рівень розвитку емпатійності в спілкуванні, тонко реагують на настрої співрозмовника. В той же час самі дуже ранимі. Вони чутливі до потреб і проблем оточуючих, великодушні, схильні багато що їм прощати. З непідробленим інтересом відносяться до людей. Їм подобається читати їх особистості і заглядати в їх майбутнє. Вони емоційно чуйні, товариські, швидко встановлюють контакти з оточуючими і знаходять спільну мову. Прагнуть не допускати конфлікти і знаходити компромісні рішення. Добре переносять критику на свою адресу. В оцінці подій більше довіряють своїм відчуттям і інтуїції, ніж аналітичним висновкам. Вважають за краще працювати з людьми, ніж поодиноці. Постійно потребують соціального схвалення своїх дій. При всіх перерахованих якостях такі особистості не завжди акуратні в точній і копійкій роботі. Їх можна легко вивести з рівноваги.

Досліджуваних, яким притаманний середній рівень емпатійності, не можна назвати товстошкірими, але в той же час вони і не відносяться до числа особливо чутливих осіб. В міжособистісних відносинах судити про інших більш схильні по їх вчинках, ніж довіряти своїм особистим враженням. Для них властиві емоційні прояви, але в більшості своїй вони знаходяться під самоконтролем. В спілкуванні уважні, прагнуть зрозуміти більше, ніж сказано словами, але при зайвому впливі відчуттів співрозмовника втрачають терпіння.

Вважають за краще делікатно не виказувати свою точку зору, не будучи упевненим, що вона буде прийнята. При читанні художніх творів і перегляді фільмів частіше стежать за дією, ніж за переживаннями героїв. Їм складно прогнозувати розвиток відносин між людьми, тому, іноді, їх вчинки

виявляються для них несподіваними. Такі особистості не наділені розкутістю відчуттів, і це заважає їх повноцінному сприйняттю людей.

Низький рівень емпатійності притаманний досліджуваним, які важко встановлюють контакти з людьми, незатишно відчують себе у великій компанії. Емоційні прояви у вчинках оточуючих часом здаються їм незрозумілими і позбавленими значення. Віддають перевагу відокремленим заняттям конкретною справою, а не роботі з людьми. Вони – прихильники точних формулювань і раціональних рішень. Ймовірно, що у них мало друзів, а тих, хто є, вони цінують більше за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність. Часто такі люди відчувають свою відчуженість, коли оточуючі не дарують їм увагу. Але це можна виправити, якщо вони розкриють панцир і стануть пильніше вдивлятися в поведінку близьких і приймати їх потреби так само, як свої.

Досліджуваним, у яких дуже низький рівень емпатійності дуже важко першими почати розмову, тому вони тримаються осібно серед товаришів. Особливо важкі контакти з дітьми і особами, які набагато старші. В міжособистісних відносинах нерідко опиняються в ніяковому положенні. Багато в чому не знаходять взаєморозуміння з оточуючими. В діяльності дуже центровані на собі. Вони можуть бути дуже продуктивні в індивідуальній роботі, у взаємодії ж з іншими не завжди виглядають в кращому світлі. Хворобливо переносять критику на свою адресу, хоча можуть на неї бурхливо не реагувати.

З метою підтвердження отриманих результатів ми провели ще одну методику на визначення емпатії, а саме, методику діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойко.

Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення людини, що проявляє емпатію на сутність будь-якої іншої людини – на її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншого, відкриває шлюзи емоційного і інтуїтивного відображення партнера. У раціональному компоненті емпатії не слід шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Партнер привертає увагу своєю буттєвістю, що дозволяє неупереджено виявляти його сутність. Даний канал емпатії на високому рівні розвинений у 10% досліджуваних, що не мають інтернет-залежності, ще у 74% знаходиться на середньому рівні розвитку, а у 16% на низькому. Середній рівень розвитку раціонального каналу емпатії притаманний для 71% Інтернет-залежних досліджуваних, а низький рівень – 16% осіб.

На рівні емоційного каналу емпатії фіксується здатність входити в емоційний резонанс з оточуючими – співпереживати, бути спільником. Емоційна чуйність у даному випадку стає засобом "входження" в енергетичне поле партнера. Даний канал емпатії на високому рівні розвинений у 10% досліджуваних,

що не мають Інтернет-адикції, у 84% знаходиться на середньому рівні розвитку та у 6% осіб – на низькому. Середній рівень розвитку емоційного каналу емпатії притаманний для 76% інтернет-залежних досліджуваних та низький рівень – для 24%.

Інтуїтивний канал емпатії. Висока оцінка, яка притаманна для 21% досліджуваних, що не мають інтернет-залежності, свідчить про їх здатність бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту результатів інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються і узагальнюються різні відомості про партнерів. Інтуїція менш залежить від оціночних стереотипів, ніж уявне сприйняття партнерів. Цей канал емпатії на середньому рівні розвинений у 68% досліджуваних, що не мають інтернет-залежності та на низькому рівні у 11%. 67% інтернет-залежних досліджуваних мають середній рівень розвитку інтуїтивного каналу емпатії, а ще 33% мають низький рівень його розвитку.

Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, відповідно, полегшують або ускладнюють дію всіх емпатичних каналів. На високому рівні проявляються у 5% досліджуваних, що не мають інтернет-адикції, на середньому рівні – у 79% та на низькому – у 16% досліджуваних юнаків. Ефективність емпатії, ймовірно, знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним виявляти цікавість до іншої особистості, переконує себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Подібні дії різко обмежують діапазон емоційної чуйності і емпатичного сприйняття. Навпаки, різні канали емпатії діють активніше і надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості. Даний канал емпатії на високому рівні розвинений у 29% досліджуваних з Інтернет-залежністю, у 71% знаходиться на середньому рівні розвитку, низькі показники не діагностуються у жодного досліджуваного з Інтернет-залежністю.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна властивість людини, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Кожна особистість своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну або перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрливості перешкоджає розкриттю емпатичного розуміння. Проникаюча здатність в емпатії на високому рівні простежується у 21% досліджуваних, що не мають Інтернет-залежності, ще у 79% знаходиться на середньому рівні розвитку. Для 76% Інтернет-залежних досліджуваних характерним є середній рівень розвитку проникаючої здатності в емпатії, а для 24% – низький рівень.

Ідентифікація – ще одна невідмінна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого на основі

співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації – легкість, рухливість і гнучкість емоцій, здатність до наслідування. Високий рівень розвитку ідентифікації притаманний для 32% юнаків, що не мають Інтернет-залежності, для 53% характерним є середній рівень та ще для 15% – низький. Високим рівнем розвитку ідентифікації юнаки з інтернет-адикцією не характеризуються, натомість середній рівень виявлено у 71% студентів, а низький – у 29%.

В загальному підсумку за методикою встановлено, що в першій групі, в яку входять юнаки, що не мають інтернет-залежності, 11% досліджуваних мають високий рівень емпатії, 68% – середній та 21% – занижений. Юнаки, які мають інтернет-залежність проявляють нижчі показники, порівняно з тими, що не мають такої залежності, а саме, у жодного досліджуваного з Інтернет-залежної групи не виявлено високих показників емпатії, натомість, середній рівень характерний для 28% досліджуваних, занижений для – 52%, дуже низький для 20% юнаків. Зважаючи на такі результати можна сказати, що юнаки, які надають перевагу спілкуванню в соціальних мережах мають низький рівень розвитку емпатії, порівняно з юнаками, що надають перевагу безпосередній міжособистісній взаємодії.

Досить інформативною виявилася методика "Дослідження емоційного відгукування", метою якої є виявлення рівня емпатичних тенденцій. Емоційна чутливість на хвилювання інших, яка в психології називається емпатією, належить до моральних почуттів. Високий рівень емоційного відгукування притаманний для 21% досліджуваних юнаків, що не мають Інтернет-залежності, середній рівень виявлено у 68%, низький у 11% досліджуваних. Юнаки, що мають Інтернет-залежність характеризуються дещо іншими показниками, зокрема, високий рівень емоційного відгукування не продіагностовано у жодного досліджуваного даної групи, середній рівень притаманний для 66%, а на низькому рівні воно виявлене у 33% досліджуваних.

Досліджувані, у яких виявлено високий рівень емоційного відшукування, дуже чутливі до впливу зовнішнього середовища. Вони сильно переймаються проблемами близьких людей, тонко відчувають на собі їх настрій, почуваються пригніченими коли бачать несправедливість. Вони вміють не лише слухати, але й чути свого співрозмовника. Однак, їм слід звернути увагу на цю особливість, оскільки, таких емоційно чутливих людей можуть експлуатувати егоїстично виховані особистості, котрі користуються їхньою добротою, створюючи цим самим основу для реалізації власної мети.

Досліджуваним з низьким рівнем емоційної чутливості варто розвивати вміння правильно сприймати як вербальну, так і невербальну інформацію про стан людини. Такі досліджувані вважають, що оточуючі часто переймаються через

дрібниці, вони не люблять коли їм нав'язують свої проблеми, їм не приємно, коли люди не вміють контролювати свої емоційні прояви. Крім того, вони можуть зберігати повний спокій, коли навколо всі хвилюються, що може бути пов'язано з низьким рівнем міжособистісної взаємодії та невміння аналізувати навколишню ситуацію.

За даними проведеної методики можна сказати, що досліджувані юнаки, які мають Інтернет-залежність, проявляють менший рівень емоційної чутливості, порівняно з юнаками, що не мають інтернет-адикції. Такий результат можна пояснити через низький рівень у інтернет-залежних безпосередньої вербальної взаємодії. Оскільки спілкування відбувається в мережі, то втрачається велика кількість інформації, яка передається невербально, а тому не формується повна картина про співрозмовника та його настрій на момент спілкування, що значно збіднює досвід емоційного взаєморозуміння.

Висновки та перспективи подальших досліджень. В результаті проведеного дослідження визначено, що існують відмінності в особливостях прояву емпатії інтернет-залежних юнаків та юнаків, що не мають адикції. Профілактика та подолання залежності особистості від Інтернету має бути спрямованою на розвиток комунікативних навичок її емпатійності.

Перспективою подальших досліджень є апробація тренінгової програми розвитку емпатії інтернет-залежних користувачів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость / К.С. Янг // Мир интернета. – 2000. – № 2. – С.14–18.
2. Феніна О.Я. Структура, функції, форми та види емпатії. Їх роль у міжособистісних стосунках / О.Я. Феніна // Психологія: зб. наук. праць. – 2009. – Вип. 14. – С. 109–117.
3. Савчин М. В. Вікова психологія / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – 2-ге вид. – К.: Академвидав, 2009. – 360 с.