

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

Вплив онлайн-спілкування на рівень емпатії

Виконала: студентка 2 курсу, групи ЗПс-24мг
спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____/ Інна МЕДВЕДЄВА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник ____/ Яніна МАЦЕГОРА
(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент ____/ Наталія Корольова
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. Завідувач кафедри ____/ Наталія Кучеренко
(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль ____/ ____
(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК ____/ Маргарита Михайленко
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. Завідувачки кафедри

Н.С.Кучеренко

(підпис)

ініціали, прізвище)

«__» _____ 2025р

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Медведєвої Інни Миколаївни

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Вплив онлайн-спілкування на рівень емпатії»

керівник роботи к.п.н. Мацегора Яніна Володимирівна

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від “06” жовтня 2025року

№ 4801-5/3665

2. Строк подання студентом роботи «28» листопада 2025 року.

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми емпатії в контексті онлайн-спілкування

2. Визначити вплив інтенсивності спілкування в інтернеті на емпатійність та її здібності, як фактору, що покращує якість спілкування, а також визначити вплив інтенсивності спілкування в інтернеті на емоційні бар'єри спілкування та ізолюваність, як фактори, що відбивають процес ускладнення спілкування;

3. Розробити та обґрунтувати практичні рекомендації щодо розвитку емпатії та оптимізації онлайн-комунікації на основі отриманих емпіричних результатів.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3	Математично-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження
4	Оформлення висновків та рекомендацій
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; отримання відгуку та рецензії; підготовка вступу)

5. Дата видачі завдання «07» жовтня 2025р.

Студент

(підпис)**І.М. Медведєва**
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)**Я.В. Мацегора**
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 85 сторінки, 4 таблиці, 24 використаних літературних джерел, додатки.

Об'єкт: інтернет спілкування.

Предмет дослідження: Вплив інтенсивності інтернет спілкування на його якість.

Мета дослідження: На основі виділених закономірностей впливу інтенсивності інтернет спілкування на його якість розробити рекомендації щодо зменшення деструктивності спілкування та профілактики формування інтернет-залежності.

Основні задачі дослідження:

1. Проаналізувати сучасні підходи до вивчення онлайн-спілкування і впливу його інтенсивності на якість.
2. Визначити вплив інтенсивності спілкування в інтернеті на емпатійність та її здібності, як фактору, що покращує якість спілкування, а також емоційні бар'єри спілкування та ізолюваність, як фактори, що відбивають процес ускладнення спілкування.
3. Здійснити емпіричне дослідження взаємозв'язку між емпатією, емоційними бар'єрами, соціальною ізолюваністю та інтенсивністю інтернет-взаємодії.
4. Розробити рекомендації щодо зменшення деструктивності спілкування, в тому числі й ймовірності формування інтернет-залежності.

Практична значущість дослідження

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані психологами для діагностики та корекції зниженого рівня емпатії у підлітків і дорослих, які активно взаємодіють у інтернет спілкуванні.

Ключові слова:

Емпатія; онлайн-спілкування; інтернет-залежність; соціальна ізолюваність; емоційні бар'єри; міжособистісна взаємодія.

ABSTRACT

The diploma thesis contains: 85 pages, 4 tables, 24 references.

Object: online communication.

Subject of the research: the influence of the intensity of online communication on its quality.

Purpose of the research: Based on the identified patterns of the influence of the intensity of online communication on its quality, to develop recommendations for reducing the destructiveness of communication and preventing the formation of Internet addiction.

Main research tasks:

1. To analyze contemporary approaches to the study of online communication and the impact of its intensity on its quality.
2. To determine the influence of the intensity of online communication on empathy and empathic abilities as factors that improve communication quality, as well as emotional barriers to communication and social isolation as factors that reflect the process of communication deterioration.
3. To conduct an empirical study of the relationship between empathy, emotional barriers, social isolation and the intensity of online interaction.
4. To develop recommendations aimed at reducing destructive patterns of communication, including the probability of internet addiction development.

Practical significance of the research

The practical significance of the research lies in the fact that its results can be used by psychologists for diagnosing and correcting reduced levels of empathy in adolescents and adults who actively engage in online communication. The obtained data also make it possible to develop recommendations for safe and emotionally balanced online interaction.

Keywords:

Empathy; online communication; internet addiction; social isolation; emotional barriers; interpersonal interaction.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ОНЛАЙН-СПІЛКУВАННЯ ТА ФАКТОРІВ ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЙОГО ЯКІСТЬ.....	11
1.1 Онлайн-спілкування як сучасний соціально-психологічний феномен.....	11
1.2. Психологічні особливості онлайн-взаємодії та фактори, що впливають на рівень емпатії.....	14
1.3. Емпатія як психологічний феномен: сутність, структура та чинники розвитку.....	22
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	29
РОЗДІЛ 2. ВИВЧЕННЯ ВПЛИВИ ІНТЕНСИВНОСТІ ОНЛАЙН СПІЛКУВАННЯ НА ЯКІСТЬ СПІЛКУВАННЯ.....	31
2.1. Структура дослідження.....	31
2.2. Характеристики психодіагностичних методик, використаних у дослідженні.....	34
2.3. Визначення впливу інтенсивності онлайн-спілкування на емпатійні та соціально-емоційні показники респондентів.....	40
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	48
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ В УМОВАХ ОНЛАЙН-СПІЛКУВАННЯ.....	51
3.1. Загальні засади розробки рекомендацій.....	51
3.2. Програма психокорекційного тренінгу розвитку емпатії та оптимізації онлайн-взаємодії.....	57
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	59
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність теми визначається необхідністю глибшого вивчення того, як інтенсивність і характер онлайн-взаємодії впливають на здатність людини розуміти емоційний стан іншого, співпереживати та будувати якісні стосунки. Стрімкий розвиток цифрових технологій, поширення соціальних мереж та онлайн-комунікаційних платформ істотно трансформували сучасні форми взаємодії між людьми. Онлайн-спілкування стало повсякденною частиною життя більшості соціальних груп, впливаючи як на стиль комунікації, так і на психологічні характеристики взаємодії. У таких умовах зростає науковий інтерес до питання про те, як інтенсивне інтернет спілкування змінює емоційні процеси та міжособистісні зв'язки, зокрема один із ключових механізмів ефективної комунікації - емпатію. У сучасних умовах, особливо з огляду на воєнний стан в Україні, перехід значної частини соціальної діяльності в онлайн-простір посилює потребу в дослідженні емоційної сфери та механізмів комунікації. Зростає кількість осіб, які переважно спілкуються у цифровому форматі, що може сприяти появі таких явищ, як соціальна ізоляція, труднощі в емоційному контакті, зниження чутливості до емоційних сигналів, а також формування інтернет-залежної поведінки.

Аналіз сучасних психологічних досліджень свідчить про суттєві розбіжності у поглядах учених щодо впливу онлайн-комунікації на емпатію. Частина науковців (Ш. Теркл, Н. Карр, Д. Сулер) наголошують на ризиках цифровізації, таких як зниження емоційної чутливості, уникання глибоких контактів та переважання поверхневої взаємодії. Інші дослідники відзначають, що онлайн-спілкування може забезпечувати нові форми підтримки, емоційної взаємодії та саморозкриття. Разом із тим, недостатньо вивченими залишаються такі аспекти, як роль емоційних бар'єрів у цифровій взаємодії, співвідношення емпатійних здібностей із рівнем соціальної ізоляції, а також зв'язок емпатії з наявністю або відсутністю ознак інтернет-залежності.

Особливої актуальності проблема набуває у контексті української соціальної реальності, де онлайн-взаємодія часто стає основним або єдиним каналом підтримки, спілкування та емоційного контакту. Дослідження взаємозв'язку між онлайн-спілкуванням і рівнем емпатії є важливим для удосконалення психологічної роботи з молоддю, педагогами, батьками, а також для профілактики соціальної ізоляції та деструктивних форм цифрової поведінки.

Об'єкт – інтернет спілкування.

Предмет – вплив інтенсивності інтернет спілкування на його якість.

Мета – на основі виділених закономірностей впливу інтенсивності інтернет спілкування на його якість розробити рекомендації щодо зменшення деструктивності спілкування та профілактики формування інтернет-залежності

Для досягнення мети поставлено такі **завдання**:

1. Проаналізувати сучасні підходи до вивчення онлайн-спілкування і впливу його інтенсивності на якість.
2. Визначити вплив інтенсивності спілкування в інтернеті на емпатійність та її здібності, як фактору, що покращує якість спілкування а також бар'єри спілкування та ізолюваність, як фактори, що відбивають процес ускладнення спілкування;
3. Здійснити емпіричне дослідження взаємозв'язку між емпатією, емоційними бар'єрами, соціальною ізолюваністю та інтенсивністю інтернет-взаємодії.
4. Розробити та обґрунтувати практичні рекомендації щодо розвитку емпатії та оптимізації онлайн-комунікації на основі отриманих емпіричних результатів.

Відповідно до мети дослідження було визначено психодіагностичні методики, що дають можливість оцінити як позитивні, так і негативні фактори якості онлайн-спілкування:

- Методика «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбян, М. Епштейн) [19, р. 525–543].
- Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком [2].
- Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (В. Бойко) [2].
- Методика «Експрес-діагностика рівня соціальної ізолюваності» (Д. Рассел, М. Фергюссон) [20, р. 290–294].
- Тест інтернет-залежності К. Янг [22, р. 237–244].

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення соціальної психології, теорії комунікації, гуманістичного напрямку, когнітивно-біхевіоральних моделей емоційної регуляції та сучасних концепцій цифрової поведінки.

Наукова новизна полягає у визначенні зміни ролі емпатійних здібностей, емоційних бар'єрів і відчуття ізолюваності у онлайн-спілкуванні залежно від його інтенсивності, що дозволяє побудувати диференційовані підходи до профілактики інтернет-залежності та відновлення якості онлайн-спілкування. Додатково встановлено взаємозв'язок між структурними компонентами емпатії та характером інтернет взаємодії, що розкриває механізми впливу онлайн-комунікації на емоційний стан особистості та дає змогу сформулювати нові стратегії психологічної підтримки користувачів у цифровому просторі.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання результатів у психологічній службі освітніх закладів, у консультуванні, профілактичній роботі та соціально-педагогічних програмах, спрямованих на розвиток емпатії та зменшення негативних наслідків онлайн-взаємодії.

Апробація результатів дослідження передбачається через участь у науково-практичних семінарах, конференціях та обговореннях на засіданнях кафедри практичної психології.

Структура дипломної роботи включає вступ, три розділи (теоретичний, емпіричний та рекомендаційний), висновки, список використаних джерел і додатки. Загальний обсяг дипломної роботи становить 85 сторінки комп'ютерного тексту. Містить 4 таблиць та 24 літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ОНЛАЙН-СПІЛКУВАННЯ ТА ФАКТОРІВ ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЙОГО ЯКІСТЬ

1.1. Онлайн-спілкування як сучасний соціально-психологічний феномен

Стрімкий розвиток цифрових технологій кардинально трансформував комунікативний простір сучасної людини, створивши нові формати соціальної взаємодії та змінюючи традиційні психологічні механізми міжособистісних стосунків. Онлайн-спілкування стало не просто технічним засобом передавання інформації, а новим соціально-психологічним середовищем, у якому формуються особистісні смисли, емоційні реакції та соціальні зв'язки.

У працях Ш. Теркл (Sh. Turkle) наголошується, що цифрова комунікація створює ілюзію присутності та водночас емоційну віддаленість, яку дослідниця називає феноменом «alone together» («самотні разом») [23, с. 112]. Надмірна кількість швидких, фрагментарних онлайн-контактів знижує потребу у глибокій емоційній взаємодії, сприяє поверхневості та послаблює здатність до співпереживання. Теркл [23, с. 178] доводить, що людина в цифровому середовищі значною мірою контролює власну самопрезентацію, що формує штучні, відредаговані емоційні образи, які відрізняються від реальних переживань.

Н. Карр у книзі «The Shallows» («Пустий розум») [24, с. 102] аналізує вплив інтернету на когнітивні функції: увагу, пам'ять, глибину обробки інформації. Карр підкреслює, що перебування у цифровому середовищі формує мозаїчне мислення - швидке, але поверхнєве [24, с. 134]. Це безпосередньо впливає на емоційні реакції та емпатію, які потребують тривалого фокусування на стані іншої людини.

Дж. Сулер [18], автор концепції «online disinhibition effect» («ефект онлайн-розгальмування»), наголошує, що анонімність, відсутність зорового контакту та фізичної присутності послаблюють внутрішній контроль. Люди

стають або більш відвертими («позитивне розгальмування»), або більш різкими, агресивними й імпульсивними («негативне розгальмування») [19]. Це створює умови як для полегшеного саморозкриття, так і для зниження емпатійного реагування через відсутність миттєвого емоційного зворотного зв'язку.

Українські науковці (Л. Найдьонова [13], О. Вознесенська [5;6], Н. Пов'якель, С. Максименко) акцентують увагу на тому, що інтенсивність інтернет спілкування реорганізує емоційний досвід, оскільки більшість емоційних сигналів передаються не невербально, а через текст, символи, емодзі чи меми. Це спрощує емоційну інформацію, роблячи її менш багатовимірною, що може призводити до зниження точності інтерпретації емоцій, особливо у дітей і підлітків, які ще формують навички емоційної чутливості.

Суттєвий масив досліджень присвячено ризикам інтернет-залежності, яку К. Янг, І. Голдберг, М. Грінфілд визначають як розлад саморегуляції та дисфункціональний спосіб уникнення стресу або соціальних труднощів. Інтернет-залежність нерідко супроводжується [22, р. 237]:

- емоційним виснаженням;
- зниженням емпатійної чутливості;
- проблемами у побудові реальних стосунків;
- поглибленням соціальної ізоляції.

Питання соціальної ізоляції тісно пов'язане з цифровою поведінкою. Д. Рассел та М. Фергюссон у своїх роботах доводять, що онлайн-взаємодія не завжди компенсує дефіцит офлайн-контактів [20]. Навпаки, інтенсивне онлайн-спілкування може посилювати відчуття самотності, оскільки цифровий формат не забезпечує достатньої емоційної глибини та тепла.

Водночас значна кількість сучасних досліджень (P. Valkenburg, J. Peter [21], S. Carlan [17]) показує, що онлайн-спілкування має і потужні ресурси:

- воно допомагає подолати соціальну тривогу;
- створює простір для підтримки та взаємодії;
- дає змогу знайти спільноту за інтересами;
- сприяє розвитку рефлексії та саморозкриття у безпечних умовах;
- підтримує емоційний зв'язок на відстані.

Наявність одночасно позитивних і негативних ефектів дозволяє розглядати онлайн-спілкування як багатовимірне психологічне явище, вплив якого залежить від індивідуальних особливостей користувача, його емоційної зрілості, соціального контексту, а також від тривалості та характеру цифрової взаємодії.

У продовження наукового аналізу варто згадати дослідження С. Пржибилські та Н. Вайнштейн (S. Przybylski & N. Weinstein) [23], у якому автори виявили, що сам факт присутності смартфона під час міжособистісної взаємодії знижує рівень співпереживання, довіри та відчуття близькості між співрозмовниками, навіть якщо пристрій не використовується активно. Учасники експерименту повідомляли про нижчий рівень емоційної залученості та меншу відкритість у розмові, коли телефон знаходився на столі або в полі зору. Це свідчить про те, що цифрові технології можуть «перекривати» емоційний канал взаємодії навіть у офлайн-контактах, знижуючи якість емпатійного відгуку.

Таким чином, дослідження Пржибилські та Вайнштейн [23] підкреслює, що вплив цифрового середовища на емпатійність є набагато ширшим, ніж просто наслідки онлайн-спілкування, охоплюючи й фізичну присутність гаджетів, які вміщують у собі психологічну «точку переключення уваги». Це додатково підтверджує важливість аналізу цифрового контексту як фактора, що здатен непомітно змінювати емоційні процеси, соціальну включеність та здатність до глибокої міжособистісної взаємодії.

Таким чином, огляд наукових джерел дає підстави стверджувати, що онлайн-комунікація не є однозначним чинником розвитку чи зниження емпатії. Її вплив є нелінійним, залежним від багатьох психологічних і

соціальних параметрів. Це обґрунтовує потребу у поглибленому емпіричному дослідженні впливу онлайн-спілкування на:

- рівень емпатії,
- емоційні бар'єри,
- симптоми інтернет-залежності,
- суб'єктивну соціальну ізоляцію.

Саме ці аспекти стали предметом подальшого емпіричного аналізу в дипломній роботі.

1.2. Психологічні особливості онлайн-взаємодії та фактори, що впливають на рівень емпатії

Онлайн-спілкування є складним та багатовимірним психологічним процесом, що поєднує когнітивні, емоційні й поведінкові компоненти. На відміну від традиційної міжособистісної взаємодії, віртуальна комунікація відбувається у середовищі з унікальними властивостями: анонімністю, редукцією невербальних сигналів, можливістю багатозадачності та постійного контролю над самопрезентацією. Ці специфічні характеристики впливають на динаміку емоційного обміну, інтерпретацію комунікативних повідомлень і особливо - на здатність до емпатії [13].

Відсутність невербальних сигналів і їх вплив на емпатію. Однією з найбільш істотних відмінностей онлайн-комунікації від традиційної міжособистісної взаємодії є обмеженість або повна відсутність невербальних сигналів, які в офлайн-спілкуванні виконують ключову роль у формуванні емоційного контакту. Невербальна поведінка охоплює міміку, жести, погляд, інтонацію, темп мовлення, паузи, зміну пози, міжособистісну дистанцію [19]. За даними досліджень А. Меграбяна [19], до 70% інформації у спілкуванні передається саме невербальним шляхом, і лише невелика частина - вербальною.

Українські дослідниці О. Вознесенська [5;6] та Л. Найдьонова [13] підкреслюють, що саме невербальні ознаки дозволяють співрозмовникам швидко та природно розпізнавати емоційні стани інших людей, співпереживати їм та адекватно реагувати на їхній емоційний настрій. У цифровій комунікації більшість цих сигналів втрачається або різко спрощується, що суттєво змінює структуру емоційного сприймання.

По-перше, втрата міміки й інтонації ускладнює розуміння справжнього емоційного змісту повідомлення. Один і той самий текст може бути сприйнятий як жартівливий, нейтральний або агресивний - залежно від уявного тону, який співрозмовник «приписує» автору. Це створює підґрунтя для непорозумінь, хибних інтерпретацій та зниження емоційної чутливості [5; 13; 19].

По-друге, редукція жестів та пауз позбавляє комунікацію природної ритміки. У живому спілкуванні паузи, зміна темпу мовлення або інтонаційні «підкреслення» виконують функцію додаткових емоційних маркерів. При їх відсутності людина змушена опиратися лише на текстовий зміст, що підвищує когнітивне навантаження та ускладнює емпатійне «вчитування» у стан іншої людини [13; 19].

По-третє, розрив між повідомленням і відповіддю (асинхронність комунікації) не дозволяє вловити природні емоційні мікрореакції. У спілкуванні в реальному часі особа реагує на найменші зміни емоційного стану партнера - наприклад, посмішка, підняття брів, зітхання. У месенджерах або соціальних мережах ці мікросигнали відсутні, що ускладнює своєчасне емпатійне реагування [5; 13; 19].

Компенсацією втраченої невербальної інформації в онлайн-середовищі стали емодзі, стікери, GIF-файли, реакції. Проте, як зазначають Г. Уоллес та Д. Данбар [17], ці символічні маркери є надзвичайно спрощеними, не передають контексту ситуації та не мають тієї емоційної багатозначності, що властива природній невербальній поведінці людини. Вони здатні передавати загальний тон (радості, смутку, здивування), але не відображають складних

емоційних переживань - таких як розчарування, внутрішній конфлікт, двозначність чи переживання втрати.

Психологи також звертають увагу на те, що відсутність невербального компонента стимулює надмірні домислювання та проектування власних емоцій на повідомлення співрозмовника. Це явище описується як «ефект порожнього екрану»: користувач фактично взаємодіє не з реальною особистістю, а з власними уявленнями про неї. Така взаємодія може бути менш емпатійною, оскільки не ґрунтується на реальних емоційних сигналах, а відображає внутрішні припущення та інтерпретації [13; 19].

Крім того, в умовах нестачі невербальних маркерів співрозмовники частіше стикаються з емоційною плутаниною - коли неможливо визначити, чи співрозмовник засмучений, роздратований, чи просто зайнятий. Це знижує здатність до адекватного емпатійного відгуку, оскільки реакція стає менш точнішою, менш гнучкою і менш співвідотною з реальними переживаннями партнера [18; 5; 13].

Дослідження показують [13], що за умов тривалого переважання онлайн-спілкування у комунікативному досвіді виникає ризик звуження емоційного репертуару, оскільки зменшується частота «живих» реакцій на емоції інших людей. Це може призводити до того, що людина починає менше помічати дрібні емоційні зміни та менш тонко реагувати на них. Такий ефект може послаблювати природні механізми емпатії та ускладнювати міжособистісну взаємодію в реальних ситуаціях [18; 5].

Окремо дослідники [4; 7] акцентують увагу на тому, що відсутність невербальних сигналів гальмує формування емпатійної зворотної реакції. У живому спілкуванні співрозмовник завжди отримує негайний емоційний фідбек: кивок, посмішку, співчутливу міміку. В онлайн-середовищі така реакція може бути затриманою, відсутньою або вираженою недостатньо, що створює відчуття емоційної дистанції та послаблює емпатійний зв'язок.

Таким чином, обмеження невербальної інформації в онлайн-взаємодії істотно ускладнює процес формування емпатії, знижує точність емоційної

інтерпретації, збільшує ймовірність помилок у розумінні стану іншої людини та формує додаткові бар'єри у міжособистісному контакті. Це підкреслює важливість ретельного аналізу особливостей онлайн-комунікації при вивченні емпатії в сучасному цифровому суспільстві [5; 13; 19].

Ефект психологічної дистанції. Психологічна дистанція є однією з ключових характеристик онлайн-взаємодії та визначальним фактором, що впливає на рівень емпатії у цифровому середовищі [5]. Під психологічною дистанцією розуміють суб'єктивне відчуття віддаленості між людьми, що зумовлене не фізичною просторовою відстанню, а емоційними, соціальними та комунікативними чинниками. У цифровому просторі така дистанція формується природно через специфіку технічного каналу, обмеження сенсорної інформації та особливості поведінки користувачів [18; 19].

Онлайн-середовище як простір «емоційного віддалення». На думку Дж. Сулера [19], цифровий простір створює «ілюзію присутності», яка часто не відповідає реальному рівню емоційного залучення. Людина може одночасно бути формально присутньою в комунікації (читати або писати повідомлення), але психологічно залишатися віддаленою - зосередженою на інших задачах, власних думках або емоційних переживаннях [18].

Це спричинює ситуацію, коли [13]:

- комунікація стає менш емоційно насиченою;
- реакції співрозмовників не синхронізуються у часі;
- емоційна відповідь може бути відсутня або відтермінована;
- партнери спілкування мають інший темп емоційного включення.

У такий спосіб онлайн-взаємодія порушує природний для людини ритм емоційної комунікації, що формує відчуття дистанції та знижує якість емпатійного обміну [13; 19].

Анонімність як чинник посилення дистанції. Однією з найбільш значущих особливостей цифрового середовища є можливість зберігати часткову або повну анонімність. Вона може бути як відкритою (створення

профілю без реальних даних), так і прихованою (відсутність візуального контакту, спілкування лише текстом) [19; 20].

Анонімність зумовлює такі наслідки [19]:

- зниження відповідальності за емоційний вплив на іншого;
- зменшення самоконтролю (що часто веде до грубості або байдужості);
- ослаблення емоційного відгуку, оскільки співрозмовник сприймається не як «реальна особа», а як абстрактний цифровий об'єкт;
- спрощення соціального образу партнера, що знижує здатність до співпереживання.

Дослідження показують, що анонімність посилює психологічну дистанцію, оскільки унеможливлює доступ до особистих характеристик людини, її невербальної поведінки, соціального контексту та емоційного тону [19].

Знеособленість та обмеженість соціального контексту. У класичній комунікації людина розглядає співрозмовника як особистість з багатим досвідом, набором рис, соціальними ролями. В онлайн-взаємодії цей образ стає фрагментованим, іноді - знеособленим.

Це відбувається через [5]:

- обмеженість інформації про людину (лише текст або фото);
- переважання типових, шаблонних реакцій («лайк», «реакція»);
- спрощені форми соціальних взаємодій (коментарі, короткі повідомлення);
- стандартизованість комунікаційних платформ.

Як наслідок, формується емоційна дистанція, оскільки співрозмовник не сприймається в усій повноті своєї особистості, що є критично важливим для емпатії [5; 13].

Перевага когнітивного каналу над емоційним. Дослідження у сфері соціальної психології свідчать, що онлайн-спілкування активізує когнітивний

канал комунікації (аналіз тексту, логічні висновки), але пригнічує емоційний (відчуття, інтуїтивне сприймання, емоційне зараження) [17; 18].

Саме емоційний канал забезпечує найшвидші та найбільш природні механізми емпатії - відчування, співпереживання, резонанс [18].

При пригніченні цього каналу емпатія набуває більш раціонального характеру, що може знижувати її глибину [17].

У результаті:

- емоційна залученість знижується;
- емпатія стає поверхневою;
- зникає феномен «емоційної синхронізації» [18].

Дисоціація присутності (presence dissociation). У сучасних дослідженнях цифрової психології описано феномен «розщепленої присутності» - коли людина одночасно перебуває у кількох комунікативних потоках, але не є повністю залученою в жоден із них [16; 21].

Такий стан спричиняє:

- зниження глибини обробки емоційної інформації;
- перемикання уваги, що розриває емпатійний контакт;
- прискорене емоційне виснаження;
- поверхневу реактивність [21].

Це особливо помітно в ситуаціях, коли користувач одночасно веде кілька чатів або спілкується в умовах багатозадачності [16].

Відсутність негайного зворотного емоційного зв'язку. У живому спілкуванні співрозмовники постійно отримують негайний зворотний емоційний сигнал: зміна міміки, тон голосу, поза, пауза, сміх.

У інтернет спілкуванні емоційний фідбек може бути [20]:

- затриманим (повідомлення надійшло через годину);
- непрямим (емодзі замість емоції);
- відсутнім (прочитано - немає відповіді);
- неоднозначним («seen effect» може інтерпретуватись як байдужість).

Це посилює психологічну дистанцію та підсилює почуття емоційної невизначеності [24].

Психологічна дистанція як фактор зниження емпатії. На основі численних досліджень можна виділити такі механізми, через які дистанція знижує емпатійність:

1. Неможливість емоційного «налаштування» на співрозмовника;
2. Зниження емоційної прозорості (особистість прихована за екраном);
3. Уникання глибоких тем у цифровому середовищі;
4. Посилення внутрішніх бар'єрів (страх неправильного сприйняття, сором, тривога спілкування);
5. Зниження відповідальності за емоційний стан іншого;
6. Порухення природного механізму емоційного резонансу.

Таким чином, психологічна дистанція є багатовимірним фактором, що поглиблюється через технологічні, соціальні та емоційні особливості онлайн-взаємодії. Вона істотно зменшує ефективність емпатії, ускладнює її прояви та змінює моделі емоційного реагування у цифровому просторі.

Ефект контролю самопрезентації. У дослідженнях Ш. Теркл [17] та Н. Карра [18] наголошується, що користувачі мають можливість ретельно контролювати власний комунікативний образ у цифровому просторі: редагувати, приховувати, обирати вигідні формулювання. Такий «відфільтрований» стиль комунікації створює ілюзію близькості, але фактично може знижувати глибину емоційної взаємодії.

Це формує специфічний тип взаємодії, де емпатія часто замінюється раціональним, поверхневим реагуванням. У таких умовах співрозмовник отримує обмежену інформацію для емоційного занурення, що може негативно позначатися на емпатійності.

Емоційні бар'єри в онлайн-комунікації. В. Бойко [2] у своїх дослідженнях емоційних бар'єрів у спілкуванні підкреслює, що труднощі у розпізнаванні та передачі емоцій можуть значно впливати на комунікативну ефективність.

В онлайн-середовищі такі бар'єри можуть проявлятися сильніше через [20]:

- страх викривлення емоційного повідомлення;
- невпевненість у правильному сприйманні співрозмовником;
- труднощі у вираженні складних емоцій текстом;
- ризик неправильних інтерпретацій.

Це створює додаткові перешкоди для емпатії, оскільки зростає ймовірність непорозумінь, емоційної «відчуженості» та поверхневості взаємодії.

Соціальна ізоляваність як фактор зниження емпатії. Наукові праці Д. Рассела та М. Фергюссона демонструють, що високий рівень соціальної ізоляваності може негативно впливати на здатність до співпереживання [20]. В умовах тривалої ізоляції людина втрачає навички природного емоційного контакту, поступово звикаючи до дистанційних, спрощених форм спілкування.

Інтернет спілкування може як допомагати долати почуття самотності, так і поглиблювати його. Парадоксально, але людина може мати значну кількість онлайн-зв'язків, але водночас переживати соціальну порожнечу та відсутність реальних теплих контактів - що безпосередньо відображається на рівні емпатійності [20].

Інтернет-залежність і її вплив на емоційні процеси. Дослідження К. Янг свідчать, що підвищена залученість у цифрову активність може супроводжуватися зниженням соціального контакту та труднощами у встановленні емоційних зв'язків [22]. Інтернет-залежність часто поєднується з:

- дефіцитом реальної міжособистісної взаємодії;
- униканням глибоких емоційних контактів;
- підвищеною тривожністю;
- труднощами у вираженні та розумінні емоцій.

Такі прояви можуть опосередковано знижувати рівень емпатії через звуження емоційного досвіду та посилення емоційних бар'єрів [22].

Позитивні сторони онлайн-взаємодії: можливості для розвитку емпатії

Попри ризики, автори сучасних досліджень (М. Фара, Д. Кларк, А. Лем [21]) відзначають і позитивний потенціал цифрового середовища:

- можливість безпечного саморозкриття;
- отримання емоційної підтримки від онлайн-спільнот;
- розвиток навичок співпереживання через участь у групових чатах, форумах, психологічних спільнотах;
- зниження соціальної тривоги завдяки дистанційності.

Для деяких груп (підлітків, людей з особливими потребами, інтровертів) онлайн-спілкування може створювати комфортні умови для емоційного контакту, що сприяє розвитку емпатійності.

Онлайн-спілкування є складним і багатовимірним процесом, який має різноспрямований вплив на емпатію. Його психологічні особливості - відсутність невербальних сигналів, контроль самопрезентації, емоційні бар'єри, соціальна ізоляваність і ймовірність інтернет-залежності - можуть знижувати емпатійність. Водночас інтернет спілкування може слугувати ресурсом для емоційної підтримки та розвитку співпереживання.

Це підтверджує необхідність емпіричного дослідження, у якому буде розглянуто взаємозв'язок між рівнем онлайн-активності, емоційними бар'єрами, соціальною ізоляваністю

1.3. Емпатія як психологічний феномен: сутність, структура та чинники розвитку

Емпатія є одним із центральних механізмів міжособистісної взаємодії та фундаментальною характеристикою емоційної сфери людини. У сучасній психології емпатію розглядають як здатність розуміти емоційні стани іншої людини, співпереживати їй та реагувати відповідно до її переживань [2; 18].

Ця здатність забезпечує ефективну комунікацію, взаєморозуміння, сприяє розвитку довіри, підтримки та гармонійних соціальних стосунків.

Теоретичні підходи до розуміння емпатії. У психологічній науці існує декілька основних підходів до трактування емпатії:

Когнітивний підхід (Ж. Піаже, Т. Ріфф) розглядає емпатію як інтелектуальне розуміння емоцій іншої людини, здатність прийняти її точку зору. За цього підходу основою емпатії є процеси соціального пізнання: ідентифікація, уявне «входження в ситуацію», інтерпретація емоційних сигналів [18].

Емоційний підхід (З. Фрейд, Г. Олпорт, К. Роджерс) наголошує на емоційному співпереживанні - здатності співучасно відчувати стан іншої людини. К. Роджерс підкреслював, що емпатія є умовою глибинного особистісного контакту та основою ефективної психологічної допомоги [18].

Біхевіоральний підхід акцентує на зовнішніх реакціях та поведінкових проявах емпатії - доброзичливості, підтримці, допомозі, тобто тому, як емпатія виявляється у діях [18].

Соціально-психологічний підхід (Д. Хоффман, М. Девіс) розглядає емпатію як складний процес, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. При цьому важливим є вплив соціальних норм, культурних чинників та досвіду взаємодії [18].

Сучасні дослідження підкреслюють, що емпатія є поліструктурним утворенням, що поєднує різні механізми: емоційне зараження, співпереживання, усвідомлене розуміння та відповідну дію [2].

Структура емпатії за Меграбяном–Епштейном. У дослідженнях А. Меграбяна та М. Епштейна емпатія визначається як чутливість до емоційних переживань інших людей та здатність до емоційного відгуку. Автори підкреслюють, що емпатія включає [18]:

- афективний компонент - емоційне співпереживання, здатність відчувати емоційний стан іншого;

- когнітивний компонент - здатність розуміти причини та мотиви переживань іншої людини;

- поведінковий (регулятивний) компонент - готовність до допомоги, підтримки або реагування відповідно до ситуації.

Саме ця структура відповідає методиці Меграбяна–Епштейна, що використовується в дослідженнях емпатійності та дозволяє оцінити загальну чутливість до емоцій інших [18].

Модель емпатії у концепції В. Бойка. Пропонує розгорнуту модель емпатії, у якій виділяє кілька її складових [2]:

- інтелектуальний канал емпатії - здатність до аналізу емоцій іншої людини та розуміння емоційних причин поведінки;

- емоційний канал емпатії - безпосереднє співпереживання, емоційне «налаштування» на партнера по спілкуванню;

- інтуїтивний канал - несвідоме, «швидке» розуміння емоційної сутності взаємодії.

Ця модель лежить в основі методики діагностики рівня емпатійних здібностей В. Бойка [2], яку використано у даній дипломній роботі. Вона дозволяє оцінити багатовимірну структуру емпатії та визначити, який тип емпатійного реагування домінує у досліджуваних.

Чинники розвитку та зниження емпатії. Наукові дослідження [18] виділяють низку чинників, що впливають на рівень емпатії:

1. Емоційний досвід у дитинстві. Позитивні емоційні стосунки з батьками сприяють кращому розвитку емпатійності.

2. Соціальна взаємодія. Регулярні особистісні контакти стимулюють розвиток емпатійних навичок.

3. Культурні та соціальні норми. У культурах, орієнтованих на колективізм, рівень емпатії, як правило, вищий.

4. Стресові та травматичні фактори. Тривога, ізолюваність, емоційне виснаження можуть знижувати здатність до співпереживання.

5. Інтенсивне інтернет спілкування. Надмір онлайн-взаємодії, відсутність невербальних сигналів, інтернет-залежність та емоційні бар'єри можуть негативно впливати на емпатію [22; 20].

Важливим чинником є також соціальна ізоляція, що здатна знижувати емпатійність через звуження кола реальних емоційних контактів та обмеження досвіду «живої» взаємодії [20].

Роль емпатії у міжособистісному спілкуванні. Емпатія формує основу для:

- емоційного контакту;
- взаємної довіри;
- підтримувальної взаємодії;
- конструктивного вирішення конфліктів;
- ефективної комунікації.

У соціально-психологічній літературі емпатія розглядається як ключова умова соціальної адаптації, психологічного благополуччя та гармонійних міжособистісних стосунків [3; 15]. Її зниження може призводити до комунікативних труднощів, емоційного відчуження, конфліктності та порушення соціальних зв'язків.

Емпатія є складним психічним утворенням, що має багатокomпонентну структуру та визначається когнітивними, емоційними й поведінковими механізмами [15]. Вона формується під впливом соціальних, емоційних і культурних чинників і виступає ключовим елементом міжособистісної взаємодії. У контексті дослідження важливо підкреслити, що сучасні умови цифрової комунікації можуть змінювати структуру емпатійних процесів, а також посилювати або послаблювати окремі її компоненти [17; 18].

Взаємозв'язок онлайн-спілкування та емпатії. Сучасні процеси цифровізації комунікації значною мірою впливають на функціонування емоційної сфери людини, зокрема на здатність до емпатії як ключового механізму міжособистісної взаємодії. Онлайн-спілкування створює специфічні умови для емоційного обміну, які можуть як сприяти розвитку

емпатійності, так і суттєво її обмежувати [21; 23]. Аналіз взаємозв'язку між онлайн-активністю та рівнем емпатії є важливим у контексті дослідження психологічних змін, що відбуваються в умовах цифрового середовища.

Вплив характеристик онлайн-спілкування на емпатійні процеси. Онлайн-взаємодія має низку особливостей, які безпосередньо впливають на здатність до співпереживання та розуміння емоцій інших людей. До таких належать [1, с. 140]:

1. Асинхронність та фрагментарність комунікації. Повідомлення у цифровому середовищі надходять із часовими інтервалами, часто - у невідповідний момент. Це створює розрив у емоційному контакті, ускладнює процеси емоційного резонансу та знижує глибину емпатійного відгуку.

2. Редукція невербальних сигналів. Відсутність міміки, інтонації, жестів та мікрореакцій змушує людину більше покладатися на раціональне тлумачення тексту, а не на природне емоційне «відчуття». Через це емпатія часто стає когнітивною, поверхневою або викривленою.

3. Контроль самопрезентації. У цифровому просторі люди ретельно конструюють власний образ, використовують фільтри, редагують текст, приховують емоції. Така «керована автентичність» ускладнює формування щирих емпатійних зв'язків, оскільки співрозмовник отримує обмежену або штучно сформовану інформацію про емоційний стан партнера.

4. Психологічна дистанція. Почуття віддаленості у цифровому середовищі знижує рівень емоційного включення, послаблює відчуття відповідальності за слова, ускладнює емоційне налаштування на іншу людину.

5. Онлайн-розгальмування. Імпульсивність, прямолінійність, відсутність емоційних «гальм» ведуть до зниження чутливості до емоцій інших та ускладнюють емпатійний обмін.

Усі ці чинники свідчать про те, що онлайн-середовище створює специфічну комунікативну ситуацію, у якій традиційні механізми емпатії працюють інакше або послаблюються [1, с. 140].

Потенційне зниження рівня емпатії в умовах цифрової взаємодії. Результати досліджень щодо впливу цифрового середовища на емпатію є неоднозначними, проте більшість авторів наголошує на ризиках її зниження.

1. Зниження емоційної чутливості. Брак невербальних сигналів обмежує можливості розпізнавання емоцій, роблячи комунікацію більш раціональною та менш емоційною.

2. Формування поверхневого стилю спілкування. Короткі повідомлення, смайли, реакції, меми замінюють глибинний емоційний контакт. Людина не завжди вміє артикулювати складні емоції, оскільки інтернет спілкування стимулює швидкість і лаконічність.

3. Звикання до дистанційних форм взаємодії. При переважанні онлайн-комунікації людина може втрачати навички «живого» співпереживання, що впливає на емоційний інтелект та рівень емпатійності.

4. Вплив інтернет-залежності. Інтернет-залежність часто супроводжується соціальною ізоляцією, тривогою, емоційним виснаженням - а ці стани прямо пов'язані зі зниженням емпатійних здібностей.

Дослідження К. Янг показують, що люди з високою цифровою залежністю демонструють меншу здатність помічати емоційні зміни інших та меншу потребу в емоційній взаємодії [22, с. 239].

Позитивні можливості онлайн-спілкування для розвитку емпатії. Попри ризики, онлайн-середовище має значний потенціал і може сприяти розвитку емпатії [24]:

1. Простір для емоційного саморозкриття. Багато людей відчують себе більш вільно під час письмового спілкування. Це дозволяє відкрито говорити про почуття, що може посилювати емпатійний зв'язок.

2. Доступ до спільнот підтримки. Онлайн-групи, тематичні форуми та психологічні спільноти створюють умови для взаємопідтримки, обміну переживаннями та емпатійного включення.

3. Зниження соціальної тривоги. Для людей із труднощами в офлайн-комунікації онлайн-простір може бути «терапевтичним середовищем», де вони навчаються виражати емоції, отримувати та надавати підтримку.

4. Розвиток емпатії через норативи. Соціальні мережі та цифрові платформи надають доступ до великої кількості історій, досвідів, життєвих ситуацій, що сприяє формуванню емпатійного розуміння різноманітності людського досвіду.

Амбівалентність впливу онлайн-комунікації. Онлайн-спілкування має подвійний, амбівалентний вплив на емпатію:

- воно може знижувати чутливість, сприяти поверхневості і формувати дистанцію;

- або, навпаки, відкривати нові можливості для емоційного контакту.

Це залежить від [16]:

- індивідуальних особливостей особистості;
- мотивації комунікації;
- характеру цифрових платформ;
- інтенсивності використання мережі;
- психологічного стану користувача.

Роль соціальної ізолюваності у формуванні взаємозв'язку «онлайн-активність - емпатія».

За даними Д. Рассела і М. Фергюссона [20, с. 290–294]:

- соціальна ізолюваність може знижувати емпатію через зменшення практики емоційного контакту;

- водночас онлайн-спілкування може тимчасово компенсувати відсутність реальних стосунків.

Проте багато онлайн-зв'язків є слабкими, поверхневими та короткотривалими, що не забезпечує глибокого емоційного контакту. Тому високий рівень онлайн-активності може бути одночасно:

- наслідком ізолюваності (людина тікає в мережу),
- і чинником її посилення (дефіцит «живого» контакту).

Узагальнення взаємозв'язку онлайн-спілкування та емпатії

Аналіз теоретичних джерел дозволяє сформулювати такі висновки:

1. Онлайн-взаємодія змінює традиційні механізми емпатії, послаблюючи емоційний канал емпатії та посилюючи когнітивний.
2. Цифрові платформи можуть як блокувати емпатійний контакт, так і формувати нові можливості для співпереживання.
3. Взаємозв'язок емпатії та онлайн-спілкування є неоднозначним, залежить від індивідуальних та середовищних факторів.
4. Рівень онлайн-активності, наявність емоційних бар'єрів, соціальна ізоляваність і прояви інтернет-залежності утворюють комплекс умов, які визначають якість емпатійного процесу.
5. Цей взаємозв'язок потребує емпіричного дослідження, оскільки він змінюється під впливом цифрових інновацій та соціальних трендів.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено комплексний теоретичний аналіз феноменів онлайн-спілкування та емпатії, що дозволило окреслити ключові наукові підходи до розуміння їхньої природи та механізмів взаємодії в умовах цифрового середовища.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що онлайн-комунікація є складним соціально-психологічним явищем, яке поєднує як інноваційні можливості для взаємодії, так і ризики для емоційного контакту між людьми. Дослідники підкреслюють, що специфіка цифрового середовища - редукція невербальних сигналів, асинхронність спілкування, анонімність, контроль самопрезентації, фрагментарність комунікативних потоків - істотно змінює динаміку міжособистісної взаємодії. Ці особливості можуть як підвищувати комфортність і доступність комунікації, так і створювати емоційні бар'єри, сприяти виникненню психологічної дистанції та зниженню глибини емпатійного відгуку.

Теоретичний огляд дозволив визначити, що емпатія є багатокomпонентним утворенням, яке охоплює когнітивні, емоційні та

поведінкові аспекти, а її структура розкривається у працях А. Меграбяна та М. Епштейна, В. Бойка та інших науковців. У сучасних умовах цифровізації емпатійні процеси зазнають трансформацій: емоційний канал емпатії найбільше страждає від обмеження невербальних маркерів, тоді як когнітивний компонент може зберігатися або набувати більш раціоналізованого характеру.

Розглянуті теоретичні положення також демонструють, що онлайн-спілкування може мати амбівалентний вплив на емпатійність: воно здатне як знижувати емоційну чутливість та поглиблювати соціальну ізоляцію, так і забезпечувати нові можливості для саморозкриття, емоційної підтримки та соціальної взаємодії. Такий подвійний характер впливу зумовлений технологічними особливостями цифрового середовища, індивідуально-психологічними характеристиками особистості та соціальним контекстом її діяльності.

Узагальнюючи теоретичний матеріал, можна зробити висновок, що проблема взаємозв'язку онлайн-взаємодії та рівня емпатії є багатовимірною і потребує емпіричної перевірки. Теоретичні підходи вказують на наявність низки потенційних ризиків і можливостей, проте характер їхнього фактичного впливу залежить від інтенсивності цифрової активності, особистісних характеристик, рівня соціальної включеності та специфіки комунікативної поведінки користувачів. Це обґрунтовує необхідність проведення емпіричного дослідження, результати якого подано у наступних розділах дипломної роботи.

РОЗДІЛ 2

ВИВЧЕННЯ ВПЛИВИ ІНТЕНСИВНОСТІ ОНЛАЙН СПІЛКУВАННЯ НА ЯКІСТЬ СПІЛКУВАННЯ

2.1 Структура дослідження

Структура емпіричного дослідження визначалася метою, завданнями та логікою науково-практичного вивчення впливу онлайн-спілкування на рівень емпатії особистості, ролі бар'єрів у спілкуванні і відчуття соціальної ізоляції. Дослідження здійснювалося поетапно та включало три взаємопов'язані етапи: підготовчий, діагностичний та аналітико-інтерпретаційний.

Перший етап - підготовчий

На підготовчому етапі було:

- визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження;
- здійснено теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми емпатії, онлайн-комунікації, соціальної ізоляції та інтернет-залежності;
- опрацьовано сучасні психодіагностичні методики, релевантні темі дослідження;
- сформовано логіку дослідження та підібрано валідний психодіагностичний інструментарій;
- розроблено програму емпіричного вивчення.

На цьому етапі було визначено вибірку досліджуваних, критерії їх добору, обсяг вибіркової сукупності та умови проведення тестування.

Другий етап - діагностичний

На другому етапі відповідно до мети дослідження було визначено психодіагностичні методики дослідження:

- для визначення особливостей спілкування в інтернеті було використано Тест на інтернет-залежність (К. Янг), яка визначає рівень залученості в онлайн-спілкування;

- для визначення змінних, які потенційно вважаються такими, що покращують якість спілкування було використано методику «Діагностика емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн) [19, С. 525–543], яка дозволяє оцінити емоційну чутливість та здатність до співпереживання; та методику «Методика діагностики рівня емпатичних здібностей» (В. Бойко) [2, С. 145–198];

- для визначення змінних, які погіршують якість спілкування було використано методику «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (В. Бойко)» [2, С. 310–335], яка дозволяє оцінити рівень емоційних труднощів, що впливають на взаємодію. Також в дослідженні використано методику «Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості» (Д. Рассел, М. Фергюссон) [20, С. 290–294]; - для оцінки ступеня відчуження та дефіциту реальної взаємодії.

В дослідженні взяли участь особи, які мають досвід спілкування в інтернеті, як на побутовому рівні, так і для виконання професійних функцій, чоловіки та жінки, у віковому діапазоні від підліткового до зрілого віку.

Попередні результати дослідження показали, що у переважна більшість учасників дослідження є «звичайними користувачами інтернету», тобто мають середні (відповідні нормі) показники інтенсивності спілкування в інтернеті. Відповідно до завдань дослідженні в цьому діапазоні середніх значень було виділено три рівня градації змінної інтенсивності спілкування в інтернеті ($X \pm 0,5\sigma$):

- середньо-низька інтенсивність спілкування в інтернеті (до 33) – 13 осіб;
- середня інтенсивність спілкування в інтернеті (34-40) – 10 осіб;
- середньо-висока та висока інтенсивність спілкування в інтернеті (41 та більше балів) – 9 осіб.

Опис вибірки дослідження

Емпіричне дослідження було проведено на вибірці з 32 респондентів, які взяли участь у діагностичному обстеженні. Вибірка є змішаною за віком, що дозволило дослідити особливості емпатії та онлайн-спілкування серед різних вікових категорій - підлітків та дорослих.

Вікові характеристики вибірки

До дослідження увійшли респонденти віком від 11 до 66 років.

Для коректного аналізу вибірку було умовно поділено на дві вікові групи:

- Підлітки - від 11 до 17 років
- Дорослі - від 18 до 66 років

Такий віковий розподіл дозволяє порівнювати емоційно-комунікативні особливості різних вікових категорій та виявляти спільні тенденції у формуванні емпатії та стилів онлайн-взаємодії.

Статевий склад вибірки

- Жінки - 20 осіб (62,5%)
- Чоловіки - 12 осіб (37,5%)

Таке співвідношення є типовим для соціально-психологічних досліджень та не впливає на валідність висновків.

Соціальні характеристики. Склад сім'ї. Усі респонденти вказали варіант: «Більше однієї», що означає проживання у сім'ї з кількома членами (повні, розширені або багатодітні сім'ї).

Це створює уніфіковане соціальне тло та дає змогу уникнути впливу самотності або одноосібного проживання як соціального чинника.

Стиль спілкування (онлайн/офлайн)

Важливою соціально-комунікативною характеристикою була самооцінка респондентами свого домінуючого способу спілкування:

- Більше офлайн - 17 осіб
- Більше онлайн - 15 осіб

Розподіл виявився достатньо рівномірним, що дозволяє порівнювати показники емпатії та інші психодіагностичні параметри залежно від переважного типу комунікації.

Умови та критерії добору учасників. До вибірки включалися особи, які:

1. Виявили добровільну згоду на участь у дослідженні.
2. Мають регулярний досвід використання Інтернету.

3. Можуть самостійно заповнювати психодіагностичні методики.

Вибірка формувалася за принципом доступності та добровільності, що є прийнятним у прикладних психологічних дослідженнях.

Таким чином, вибірка дослідження складається з підлітків та дорослих віком 11–66 років, з переважанням жіночої статі та рівномірним розподілом між прихильниками онлайн- та офлайн-спілкування. Це дозволяє комплексно дослідити особливості емпатії, емоційних бар'єрів, соціальної ізоляції та інтернет-залежності в контексті сучасної цифрової комунікації.

Маючи градації незалежної змінної (інтенсивності спілкування в інтернеті), за допомогою ANOVA визначався її вплив на емпатійність, наявність бар'єрів у спілкуванні та ізоляцію.

Додатково аналізувався кореляційний взаємозв'язок між інтенсивністю спілкування в інтернеті та емпатійністю, бар'єрністю у спілкуванні та ізоляцією. При проведенні кореляційного аналізу також враховувалося, що зв'язок може змінюватися на різних рівнях інтенсивності спілкування в інтернеті. Так, висока емпатійність при низькому рівні інтенсивності спілкування в інтернеті може профілакувати формування залежності, а при високому рівні – навпаки формувати відчуття провини перед близькими і сприяти загостренню інтернет-залежності. Так само можна припускати зміну напрямку зв'язку при різній інтенсивності спілкування в інтернеті з емоційною бар'єрністю та ізоляцією, зокрема при відсутності реальних можливостей для спілкування, спілкування в інтернеті може виконувати цілком позитивну функцію (не вносити деструктивність у спілкування, а навпаки поменшувати ізоляцію).

2.2 Характеристики психодіагностичних методик, використаних у дослідженні

Для реалізації мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на

вивчення рівня емпатії, структури емпатійних здібностей, наявності емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні, рівня інтернет-залежності та суб'єктивної соціальної ізоляції. Поєднання цих методик дало змогу здійснити комплексний аналіз психологічних особливостей респондентів в умовах онлайн-спілкування.

Методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна

Методика «Шкала емоційного відгуку» (Emotional Empathy Scale) А. Меграбяна та Н. Епштейна призначена для оцінювання здатності особистості емоційно відгукуватися на переживання інших людей, тобто фактично вимірює емоційний канал емпатії [19, С. 525–543].

Опитувальник складається з 25 тверджень, що описують типові емоційні реакції на ситуації, пов'язані з іншими людьми (самотність, сльози, страждання, радість, перегляд фільмів, читання книг тощо). Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням за 4-бальною шкалою:

- «Згоден (завжди)» – 4 бали,
- «Скоріше згоден (часто)» – 3 бали,
- «Скоріше не згоден (рідко)» – 2 бали,
- «Не згоден (ніколи)» – 1 бал.

Обробка здійснюється за спеціальним ключем; частина тверджень має пряму, частина - обернену шкалу. Після перерахунку бали сумуються, утворюючи «сирий» показник, який потім переводиться у стени відповідно до таблиці перерахунку для чоловіків і жінок.

Інтерпретація результатів здійснюється за рівнями вираженості здатності до емоційного відгуку:

- дуже високий рівень;
- високий рівень;
- нормальний (середній) рівень;
- низький рівень;
- дуже низький рівень.

У дослідженні дана методика використовується як показник емоційної емпатії - здатності емоційно включатися в переживання інших і співвідгукуватися на них. Це дозволяє простежити, як рівень емоційного відгуку пов'язаний з інтенсивністю онлайн-спілкування, інтернет-залежністю та соціальною ізоляцією.

Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком

Методика В. В. Бойка спрямована на дослідження структури емпатії та виявлення окремих її компонентів. Вона дозволяє оцінити не лише загальний рівень емпатійності, а й специфіку емпатійного реагування [2, С. 210–245].

Опитувальник містить 36 тверджень, на які респондент відповідає у формі «+» або «-», залежно від того, погоджується він із твердженням чи ні. Відповіді обробляються за ключем, який дає змогу отримати бали за шістьма шкалами:

1. Раціональний канал емпатії – відображає спрямованість уваги, сприймання й мислення на суть іншої людини, її стан та поведінку (питання: 1, 7, 13, 19, 25, 31 з урахуванням знаків).
2. Емоційний канал емпатії – характеризує здатність входити в емоційний резонанс із оточуючими, співпереживати та брати емоційну участь у їхніх станах (2, 8, 14, 20, 26, 32).
3. Інтуїтивний канал емпатії – свідчить про здатність діяти в умовах дефіциту інформації щодо партнера, спираючись на інтуїцію та підсвідомий досвід (3, 9, 15, 21, 27, 33).
4. Установки, що сприяють емпатії – відображають готовність цікавитися внутрішнім світом іншої людини, відкритість до її переживань (4, 10, 16, 22, 28, 34).
5. Здатність до емпатії – фіксує реальну готовність особистості включатися в емоційно значущі стосунки, бути уважною до почуттів інших (5, 11, 17, 23, 29, 35).

6. Ідентифікація в емпатії – відображає вміння поставити себе на місце іншої людини, «злитися» з її станом, здатність до емоційного наслідування (6, 12, 18, 24, 30, 36).

Кожна шкала може набрати від 0 до 6 балів. Окремо підраховується сумарний показник рівня емпатії, який теоретично може змінюватися в межах від 0 до 36 балів.

Рівні інтерпретації загального показника:

- 30 балів і вище – надзвичайно високий рівень емпатії;
- 22–29 балів – середній рівень;
- 15–21 бал – низький рівень;
- менше 14 балів – дуже низький рівень емпатії.

У дослідженні методика використовується для структурного аналізу емпатії (раціональний, емоційний, інтуїтивний компоненти, установки, ідентифікація) та встановлення її зв'язків з інтенсивністю онлайн-спілкування, емоційними бар'єрами, соціальною ізоляцією та інтернет-залежністю.

Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (В. Бойко)

Дана методика призначена для виявлення емоційних перешкод у процесі міжособистісного спілкування, які ускладнюють встановлення та підтримання повноцінних контактів [2, С. 145–160].

Опитувальник складається з тверджень (самооцінних суджень), на які респондент відповідає «так» або «ні». Обробка результатів здійснюється за ключем, який дозволяє виділити п'ять основних груп емоційних бар'єрів:

1. Невміння керувати емоціями, дозувати їх – свідчить про труднощі в регуляції емоційних проявів, надмірну інтенсивність або їх «виплескування» у спілкуванні (пункти 1, 6, 11, 16, 21 з урахуванням знаків).

2. Неадекватний прояв емоцій – відображає схильність до непропорційних емоційних реакцій, емоційної «незлагодженості» з ситуацією (2, 7, 12, 17, 22).

3. Негнучкість, невиразність емоцій – характеризує емоційну скутість, недостатню експресивність та труднощі у виявленні почуттів (3, 8, 13, 18, 23, 24).

4. Домінування негативних емоцій – свідчить про перевагу песимістичного, тривожного або настороженого емоційного фону (4, 9, 14, 19, 24).

5. Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі – вказує на емоційну відстороненість, уникання теплих контактів, страх емоційної близькості (5, 10, 15, 20, 25).

Сумарний показник може варіювати від 0 до 25 балів. Чим вищий бал, тим вираженими є емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні. Інтерпретація:

- 0–5 балів – емоції зазвичай не заважають спілкуванню;
- 6–8 балів – наявні окремі емоційні труднощі;
- 9–12 балів – емоції помітно ускладнюють взаємодію;
- 13 балів і більше – емоції явно перешкоджають встановленню контактів, можливі дезорганізовані реакції.

У дослідженні методика використовується для оцінювання емоційних бар'єрів як чинників, що можуть послаблювати емпатійність і впливати на якість онлайн- та офлайн-спілкування.

Тест на інтернет-залежність К. Янг

Тест Кімберлі Янг є одним із найуживаніших інструментів для діагностики інтернет-залежності та рівня проблемності використання Інтернету [22, С. 237–244].

Опитувальник містить 20 запитань, які стосуються тривалості перебування в Інтернеті, порушення обов'язків, конфліктів із близькими, впливу мережевої активності на навчання, сімейні стосунки, емоційний стан, заміщення реальної діяльності віртуальною тощо. Респондент оцінює частоту кожної поведінки за шкалою:

- «дуже рідко» – 1 бал;

- «інколи» – 2 бали;
- «часто» – 3 бали;
- «дуже часто» – 4 бали;
- «завжди» – 5 балів.

Після підрахунку сумарного балу інтерпретація здійснюється за такими інтервалами:

- 20–49 балів – звичайний користувач Інтернету: може іноді проводити забагато часу в мережі, але загалом контролює себе;
- 50–79 балів – наявні періодичні проблеми, пов'язані з користуванням Інтернетом, які можуть впливати на різні сфери життя;
- 80–100 балів – інтернет-користування є джерелом значних проблем, існує високий ризик інтернет-залежності та порушення соціального функціонування.

У дослідженні цей тест використовується для оцінки ступеня залученості в онлайн-середовище та подальшого аналізу його взаємозв'язків із рівнем емпатії, емоційними бар'єрами та переживанням соціальної ізолюваності.

Експрес-діагностика рівня соціальної ізолюваності (Д. Рассел, М. Фергюссон)

Експрес-методика оцінки соціальної ізолюваності ґрунтується на концепції суб'єктивного переживання самотності як відчуття браку близьких стосунків, підтримки та емоційного контакту з іншими людьми. Опитувальник містить твердження, що описують відчуття самотності, непотрібності, відстороненості, дефіциту спілкування.

Респондент оцінює частоту або типовість відповідних переживань, після чого підраховується сумарний показник, який інтерпретується як:

- низький рівень соціальної ізолюваності (відчуття самотності виражене слабо);
- середній рівень (періодичні переживання самотності, емоційного віддалення);

- високий рівень соціальної ізолюваності (стійке переживання самотності, браку підтримки, незадоволеності стосунками).

У нашому дослідженні ця методика використовується для того, щоб простежити, чи пов'язане інтенсивне онлайн-спілкування з реальним зниженням/підвищенням почуття самотності та як це співвідноситься з емпатією, емоційними бар'єрами та інтернет-залежністю.

У підрозділі представлено комплекс психодіагностичних методик, відібраних відповідно до мети та завдань дослідження. Використання шкали емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна, двох авторських методик В. Бойка, тесту інтернет-залежності К. Янг та експрес-діагностики соціальної ізолюваності дозволило здійснити багатовимірне оцінювання емоційної, когнітивної та поведінкової складових емпатії, а також виявити чинники, що можуть змінювати її рівень в умовах онлайн-взаємодії. Сукупність методик забезпечує комплексний аналіз психологічних характеристик респондентів та створює надійну основу для подальшої інтерпретації емпіричних результатів у наступному розділі.

2.3 Визначення впливу інтенсивності онлайн-спілкування на емпатійні та соціально-емоційні показники респондентів

У цьому підрозділі представлено результати порівняльного аналізу рівня емпатії, емпатійних здібностей, емоційних бар'єрів та соціальної ізолюваності в осіб із різною інтенсивністю інтернет-спілкування. Було виділено три рівня інтенсивності інтернет-спілкування: низький, середній, високий. На основі цієї градації було застосовано процедуру однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA). Результати цього етапу дослідження подано у таблицях 2.1 та 2.3. Додатково було використано кореляційний аналіз, результати якого наведено у таблицях 2.2 та 2.4

Вплив інтенсивності інтернет-спілкування на емпатійність та емпатійні здібності

Для визначення особливостей емпатії в умовах різної інтенсивності онлайн-спілкування порівнювалися середні показники за методикою А. Меграбяна і М. Епштейна та шкалами емпатійних здібностей В. Бойка в групах виділених за різною інтенсивністю спілкування і втнтернеті. Результати подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Показники впливу інтенсивності інтернет спілкування на емпатійність та емпатійні здібності

Шкали методик	Градації інтенсивності інтернет спілкування			Значущість впливу інтенсивності інтернет спілкування	
	Нижча за середню	Середня	Вища за середню	F	P
«Діагностика емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн)					
Емпатійність	69,85±10,37	66,80±10,59	67,33±8,73	0,307	0,74
«Методика діагностики рівня емпатичних здібностей» (В. Бойко)					
Рациональний канал емпатії	3,62±1,19	3,90±1,29	3,44±1,01	0,368	0,70
Емоційний канал емпатії	4,38±1,19	4,20±0,92	3,44±0,73	2,497	0,10
Інтуїтивний канал емпатії	3,62±1,38	4,00±1,15	4,00±1,32	0,337	0,72
Установки, які сприяють емпатії	3,46±1,27	3,60±1,65	4,22±1,09	0,895	0,42
Здатність до емпатії	4,15±1,21	3,50±1,35	3,44±1,59	0,955	0,40
Ідентифікація в емпатії	4,00±1,68	4,10±1,59	4,11±1,17	0,018	0,98
Загальний показник емпатійних здібностей	23,23±3,85	23,30±4,54	22,67±4,33	0,065	0,937

Середні значення емпатійності демонструють відносно схожі показники у всіх трьох групах:

- Нижча за середню інтенсивність - 69,85±10,37
- Середня інтенсивність - 66,80±10,59
- Вища за середню інтенсивність - 67,33±8,73

Рівні є приблизно однаковими та коливаються в межах середнього значення вибірки. Дисперсійний аналіз підтверджує відсутність статистично значущих відмінностей між групами ($F=0,307$; $p=0,74$). Це свідчить про те, що загальна емпатійність мало пов'язана з інтенсивністю онлайн-взаємодії.

Рівень емпатійних здібностей (методика В. Бойка)

Аналіз шести каналів емпатії показав, що у всіх групах спостерігається переважно середній рівень розвитку емпатійних здібностей. Розглянемо їх детальніше (Табл. 2.1.):

- Раціональний канал: середній рівень в усіх групах, без суттєвих коливань.
- Емоційний канал: найвищий у групі з низькою інтенсивністю ($4,38 \pm 1,19$), дещо нижчий у середній групі ($4,20 \pm 0,92$) і найнижчий при високій інтенсивності ($3,44 \pm 0,73$).
- Інтуїтивний канал: знаходиться на одному рівні у групах середньої та високої інтенсивності ($4,00 \pm 1,68$).
- Установки, що сприяють емпатії: демонструють тенденцію до підвищення при зростанні інтенсивності онлайн-взаємодії, але статистично не відрізняються.
- Здатність до емпатії: найвища у групі з нижчою інтенсивністю ($4,15 \pm 1,21$), нижча - у групах середньої та високої інтенсивності ($3,50 \pm 1,35$ і $3,44 \pm 1,59$).
- Ідентифікація: показники майже однакові у всіх групах.

В цілому інтенсивність інтернет спілкування не впливає на емпатійність користувача інтернету, проте встановлена тенденція до такого впливу за показником емоційного каналу емпатійних здібностей: $F=2,497$, $p=0,10$. Так, в групі з менш високими показниками інтенсивності інтернет спілкування встановлені дещо вищі показники емоційного каналу емпатії ($4,38 \pm 1,19$), а в групі з показниками інтенсивності спілкування вищими за середні встановлені нижчі показники емоційного каналу емпатійних здібностей ($3,44 \pm 0,73$). Втім,

навіть розбіжності між цими крайніми градація не сягають рівня статистичної значимості ($p=0,115$)

Таблиця 2.2

**Показники кореляційного взаємозв'язку між інтенсивністю
інтернет-спілкування та емпатійністю та емпатійними здібностями**

	Загальна вибірка		Група з нижче за середню інтенсивністю інтернет- спілкування		Група з середньою інтенсивністю інтернет спілкування		Група з вище за середньою інтенсивністю інтернет спілкуванн	
	r	P	r	p	r	p	R	p
«Діагностика емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн)								
Емпатійність	-0,16	0,37	-0,32	0,29	0,17	0,64	-0,25	0,52
«Методика діагностики рівня емпатичних здібностей» (В. Бойко)								
Рациональний канал емпатії	-0,20	0,27	-0,40	0,17	-0,42	0,23	-0,36	0,35
Емоційний канал емпатії	-0,27	0,14	0,18	0,55	0,03	0,93	0,17	0,66
Інтуїтивний канал емпатії	0,01	0,94	-0,28	0,35	-0,13	0,72	-0,21	0,59
Установки, які сприяють емпатії	0,16	0,37	-0,27	0,38	0,24	0,51	-0,14	0,72
Здатність до емпатії	-0,19	0,31	0,14	0,66	0,11	0,76	-0,08	0,83
Ідентифікація в емпатії	-0,06	0,76	-0,58	0,04	-0,04	0,92	-0,11	0,78
Загальний показник емпатійних здібностей	-0,15	0,42	-0,47	0,10	-0,04	0,91	-0,21	0,58

Як видно із наведених даних в загальній вибірці емпатійність та емпатійні здібності переважно негативно пов'язані із інтернет залежністю, проте, ці зв'язки є надто слабкими щоб чинити істотний профілактуючий вплив на формування інтернет-залежності. Лише в групі з низькою інтенсивністю інтернет-спілкування встановлена тенденція до статистично значимого зв'язку між загальним показником емпатійних здібностей та інтенсивністю інтернет спілкування ($r=-0,47$, $p=0,10$), який є відбиттям статистично значущого середнього негативного зв'язку між «Ідентифікацією» та інтенсивністю інтернет-спілкування – $r=-0,58$, $p=0,04$. Такі данні свідчать, що при низькій інтенсивності інтернет-спілкування підвищення здатності до ідентифікації може виступати профілактуючим фактором інтернет-залежності. Це підтверджує досить поширену думку, що на початкових рівнях

формування інтернет-залежності цілеспрямований розвиток емпатійних здібностей може знижувати вірогідність формування залежності.

Втім, при переході на більш високу інтенсивність інтернет-спілкування емпатійність втрачає свою потенційну профілактуючу роль, проте, нами не виявлена очікувана протилежна тенденція, коли при високих показниках інтернет залежності, емпатійні здібності можуть стати підставою для формування почуття провини перед близькими людьми і тим самим посилювати формування інтернет-залежності. Так, і при вищих за середній рівень показниках інтенсивності інтернет спілкування кореляція між цією інтенсивністю і емпатійністю переважна є негативною. Проте, в нашому дослідженні ми працюємо з вибіркою з нормативними показниками, в яких показники вищі за середні переважно не перевищували показники статистичної норми.

Цей етап дослідження дозволяє говорити про наступне:

- інтенсивність інтернет спілкування є важливим фактором зниження використання емоційного каналу емпатійних здібностей;
- при низькій інтенсивності інтернет-спілкування здатність до ідентифікації може виступати профілактуючим фактором для формування інтернет залежності, проте при переході на більш високі рівні інтенсивності інтернет спілкування емпатійні здібності втрачають цю здатність.

Вплив інтенсивності інтернет-спілкування на емоційні бар'єри та ізолюваність

Наступним етапом аналізу було вивчення соціальної ізолюваності та емоційних бар'єрів за методиками Д. Рассела - М. Фергюссона та В. Бойка. Дані подані у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Показник впливу інтенсивності інтернет-спілкування на
ізолюваність та бар'єрність спілкування**

Шкали методик	Градації інтенсивності інтернет спілкування			Значущість впливу інтенсивності інтернет спілкування	
	Нижча за середню	Середня	Вища за середню	F	p
«Експрес-діагностика рівня соціальної ізолюваності» (Д. Рассел, М. Фергюссон)					
Відчуття ізолюваності	23,92±11,52	19,70±12,27	32,11±10,31	2,865	0,07
«Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (В. Бойко)»					
Невміння керувати емоціями	2,00±1,15	2,10±1,45	1,67±1,22	0,301	0,74
Неадекватний прояв емоцій	1,85±1,21	2,60±0,97	1,67±1,50	1,604	0,22
Негнучкість, невиразність емоцій	1,85±1,28	2,40±1,35	2,33±0,87	0,733	0,49
Домінування негативних емоцій	1,61±1,19	1,90±1,45	1,67±1,41	0,137	0,87
Небажання зближуватися емоційно	1,69±1,60	1,70±1,34	2,00±1,32	0,143	0,87
Загальна емоційна бар'єрність	9,00±3,511	10,70±4,24	9,33±4,03	0,573	0,57

Як видно із наведених даних в групі з низькою інтенсивністю інтернет-спілкування встановлено нижчі за середні показники соціальної ізолюваності (23,92±11,52), в групі з середньою інтенсивністю інтернет-спілкування – низькі показники соціальної ізолюваності (19,70±12,27), а в групі з високою – вищі за середні показники відчуття соціальної ізолюваності (32,11±10,31). Як бачимо градація рівнів інтенсивності інтернет-спілкування має тенденцію до статистично значимого впливу на відчуття соціальної ізолюваності: $F=2,865$; $p=0,07$.

Усереднені показники за всіма шкалами бар'єрів знаходяться на низькому або середньому рівнях у всіх групах. Розбіжності між групами не сягають рівня статистичної значимості.

- Невміння керувати емоціями: від 1,67±1,22 до 2,10±1,45

- Неадекватний прояв емоцій: від $1,67 \pm 1,50$ до $2,60 \pm 0,97$
- Негнучкість емоцій: від $1,85 \pm 1,28$ до $2,40 \pm 1,35$
- Домінування негативних емоцій: від $1,61 \pm 1,19$ до $1,90 \pm 1,45$
- Небажання емоційного зближення: від $1,69 \pm 1,60$ до $2,00 \pm 1,32$

Аналіз даних таблиці 2.3 показав досить цікаві моменти. Так, у осіб середнім рівнем інтенсивності інтернет спілкування виявленні найбільші показники емоційних бар'єрів та найменші показники відчуття соціальної ізолюваності. Проте, якщо за показниками бар'єрів це підвищення показників у осіб з середнім рівнем інтенсивності інтернет спілкування не сягає рівня статистичної значимості, проте вплив інтенсивності інтернет спілкування на відчуття ізолюваності сягає рівня тенденції до статистичної значимості ($F=2,865$, $p=0,07$). Так, між показниками ізолюваності групи з середньою інтенсивністю інтернет спілкування ($19,70 \pm 12,27$) та групою з високою інтенсивністю інтернет спілкування ($32,11 \pm 10,31$) також встановлена тенденція до статистичної значимості розбіжностей ($p=0,08$ з врахуванням поправки Бонферроні). Такі данні дозволяють зробити припущення, що середня інтенсивність інтернет спілкування для осіб з незначним підвищенням емоційних бар'єрів спілкування може стати інструментом зменшення переживання відчуття ізолюваності. Проте, подальше підвищення інтенсивності інтернет, як і будь-яка інша залежність посилює відчуття ізолюваності.

Для уточнення отриманих результатів було проведено кореляційний аналіз (Табл. 2.4), який дозволив визначити напрямки зв'язків між інтенсивністю інтернет-спілкування, ізолюваністю та емоційними бар'єрами.

Таблиця 2.4.

**Показники кореляційного взаємозв'язку між інтенсивністю
інтернет-спілкування та відчуттям ізолюваності та емоційними
бар'єрами**

	Загальна вибірка		Група з нижче за середню інтенсивністю інтернет-спілкування		Група з середньою інтенсивністю інтернет-спілкування		Група з вище за середньою інтенсивністю інтернет-спілкування	
	г	р	г	р	г	р	г	р
«Експрес-діагностика рівня соціальної ізоляції» (Д. Рассел, М. Фергюссон)								
Відчуття ізоляції	0,26	0,16	-0,38	0,20	0,13	0,72	0,16	0,69
«Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні (В. Бойко)»								
Невміння керувати емоціями	-0,26	0,15	-0,19	0,53	0,11	0,75	-0,61	0,08
Неадекватний прояв емоцій	-0,09	0,63	-0,25	0,42	0,17	0,64	-0,04	0,92
Негнучкість, невиразність емоцій	0,12	0,52	-0,30	0,32	0,16	0,67	-0,01	0,99
Домінування негативних емоцій	-0,17	0,36	-0,48	0,10	0,09	0,79	-0,51	0,16
Небажання зближуватися емоційно	0,04	0,81	0,15	0,63	-0,03	0,93	-0,20	0,61
Загальна емоційна бар'єрність	-0,12	0,52	-0,35	0,24	0,15	0,68	-0,44	0,23

Данні таблиці 2.4 показують, що, як при нижчих за середні показники інтенсивності інтернет спілкування, так і при вищих за середні показники інтенсивності інтернет спілкування спостерігаються переважно негативні кореляційні зв'язки з емоційними бар'єрами спілкування, які переважно не сягають рівня статистичної значимості. Втім, при рівні інтенсивності нижчим за середній рівня тенденції до статистичної значимості сягають його кореляція з таким бар'єром, як «Домінування негативних емоцій» ($r=-0,48$, $p=0,10$). При рівні вищим за середній встановлена тенденція до статистичної значимості з бар'єром «Невміння керувати емоціями» ($r=-0,61$, $p=0,08$). Цікаво, що при середньому рівні інтенсивності інтернет спілкування переважна кількість бар'єрів має прямі зв'язки з інтенсивністю цього спілкування, проте вони є слабкими і не сягають рівня статистичної значимості.

Кореляція інтенсивності інтернет спілкування і відчуття ізоляції, ні в загальній вибірці, ні в групах виділених за рівнем інтенсивності інтернет спілкування не сягає рівня статистичної значимості, проте вона зміню напрямок з негативного при слабкій інтенсивності інтернет спілкування на позитивний при більш високих рівнях інтенсивності інтернет спілкування.

Таким чином, кореляційний аналіз дозволяє припустити, що, якщо на початкових етапах спілкування в інтернеті й може знижувати відчуття ізолюваності, то при збільшенні інтенсивності інтернет спілкування відчуття ізолюваності буде посилюватися (Втім, вірним буде і зворотне – відчуття ізолюваності буде посилювати потяг до використання інтернету для спілкування, враховуючи, що в даному дослідженні інтенсивність інтернет спілкування є такою, що відповідає нормі). Використання інтернет спілкування на початкових етапах може знижувати переживання негативних емоцій. При підвищеному (проте такому, який не виходить за межі нормативного) рівні інтернет-спілкування інтенсивність інтернет спілкування може дещо підвищувати здатність керувати власними емоціями – можливо це є наслідком певної професіоналізації інтернет спілкування (свідомого використання інтернету для досягнення цілей, в тому числі і професійних).

Отже, цей етап дослідження показав:

- при нормальній інтенсивності інтернет спілкування цілком може сприяти зменшенню відчуття ізолюваності, дарувати позитивні переживання, допомагати долати негативні емоції, а при професійному ставленні – підвищувати здатність керувати власними емоціями;
- при збільшенні інтенсивності інтернет спілкування можливо підвищення відчуття ізолюваності, як типовій ознаці формування залежності.

Загальний висновок до підрозділу

1. Інтенсивність інтернет-спілкування не впливає на загальний рівень емпатії, проте знижує використання емоційного каналу емпатійних здібностей, що виявився чутливим до цифрових форм комунікації.
2. Середня інтенсивність онлайн-спілкування може виконувати компенсаторну функцію, зменшуючи переживання ізолюваності, однак висока інтенсивність сприяє зростанню почуття самотності.
3. Емоційні бар'єри у міжособистісному спілкуванні перебувають на низькому або середньому рівнях, без значних відмінностей між групами виділеними на основі змінної «інтенсивності спілкування в інтернет».

4. На низькому рівні інтенсивності інтернет-спілкування емпатія може виступати профілактуючим фактором, зменшуючи ризики інтернет-залежності.

5. Кореляційний аналіз підтверджує загальновідому тенденцію: посилення онлайн-взаємодії супроводжується зростанням соціальної ізолюваності та окремих емоційних труднощів, хоча встановлені в цьому дослідженні відповідні кореляційні зв'язки переважно не досягають рівня статистичної значущості.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проведено комплексне емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення впливу інтенсивності онлайн-спілкування на показники емпатії, емоційних бар'єрів, соціальної ізолюваності та інтернет-залежності. Отримані результати дозволяють охарактеризувати цей вплив як неоднорідний та багатофакторний.

Дані свідчать про те, що загальний рівень емпатії респондентів загалом залишається середнім та відносно стабільним незалежно від цифрової активності, однак емоційний канал емпатії виявився чутливим до онлайн-взаємодії: у групах із високою інтенсивністю інтернет-спілкування помітно знижується використання емоційного каналу емпатії.

Показники емоційних бар'єрів в усіх групах є низькими або помірним, однак простежуються характерні тенденції: за середньої інтенсивності онлайн-комунікації частина бар'єрів знижується, тоді як надмірне перебування у цифровому середовищі може сприяти зростанню внутрішньої напруги, емоційної ригідності та труднощів у вираженні почуттів.

Аналіз рівня соціальної ізолюваності показав, що помірна онлайн-взаємодія сприяє підтриманню емоційного комфорту та своєчасному обміну соціальною підтримкою, тоді як висока інтенсивність цифрової комунікації має тенденцію до підвищення суб'єктивного відчуття відстороненості й самотності. Це узгоджується з науковими поглядами на феномен «цифрової

ізоляції», коли кількість онлайн-контактів не компенсує дефіциту змістовних офлайн-стосунків.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність деяких статистично значущих зв'язків між інтенсивністю онлайн-спілкування, емоційними бар'єрами, переживанням ізолюваності та окремими аспектами емпатії. Зокрема, за низького рівня онлайн-активності емпатійні здібності можуть виконувати захисну функцію, зменшуючи ризики деструктивної взаємодії, тоді як за високої активності цей зв'язок послаблюється або зникає.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що онлайн-спілкування не є однозначно позитивним чи негативним чинником: його вплив залежить від міри та характеру взаємодії. Помірні обсяги інтенсивності інтернет комунікації підтримують соціальне включення та емоційну стабільність, тоді як надмірне використання мережі може поглиблювати емоційне виснаження, знижувати чутливість до емоцій інших та посилювати ізолюваність.

Таким чином, емпіричне дослідження підтверджує складність і багатомірність впливу онлайн-взаємодії на емоційно-комунікативну сферу особистості, що підкреслює необхідність подальших наукових розвідок і розробки психологічних рекомендацій з розвитку емпатії в умовах цифрової реальності.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ В УМОВАХ ОНЛАЙН-СПІЛКУВАННЯ

3.1. Загальні засади розробки рекомендацій

Практичні рекомендації розроблено на основі результатів емпіричного дослідження, яке показало, що інтенсивність онлайн-спілкування має диференційований вплив на використання емоційного каналу емпатії та рівень соціальної ізолюваності. При помірній інтенсивності цифрової взаємодії ізолюваність знижується, однак за умов надмірного занурення у віртуальне середовище зростає ризик емоційного виснаження, поверхневості контактів та зниження емоційного резонансу. Це підтверджує актуальність розробки практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку емоційної чутливості, розвиток емпатійних здібностей та профілактику негативних наслідків онлайн-взаємодії.

Завдання рекомендацій - запропонувати способи розвитку емпатії, збереження емоційної чутливості та профілактики ізолюваності для різних категорій користувачів та фахівців. Їх зміст базується на виявлених у дослідженні закономірностях і відображає можливості прикладного використання отриманих результатів.

Розробка рекомендацій спирається на такі ключові положення:

1. Комплексний підхід до інтерпретації результатів дослідження. Рекомендації є відповіддю на виявлені емпірично тенденції, а саме:

- збереження середнього рівня загальної емпатії в усіх групах,
- зниження емоційного компоненту емпатії при зростанні онлайн-активності,
- підвищення суб'єктивного відчуття ізолюваності при надмірному онлайн-спілкуванні,
- відсутність значущих відмінностей у більшості емоційних бар'єрів, але наявність певних тенденцій у груп із різною інтенсивністю цифрової взаємодії.

Рекомендації мають ґрунтуватися не лише на окремих числових даних, а на цілісному аналізі емоційно-комунікативної динаміки.

2. Орієнтація на різні групи користувачів

Методичні вказівки наголошують, що рекомендації можуть стосуватися:

- учнів і студентів,
- педагогів,
- батьків,
- психологів,
- осіб, які активно користуються цифровими платформами,
- людей з підвищеним рівнем ізолюваності.

Тому рекомендації мають бути структуровані так, щоб їх зміст був адаптований до потреб кожної категорії.

3. Практична спрямованість і можливість впровадження

Рекомендації не повинні бути декларативними або теоретичними - вони мають передбачати конкретні дії, техніки, вправи, програми чи поведінкові стратегії, які можуть бути використані в реальних умовах:

- в освітньому процесі,
- у роботі психологів,
- у сімейному спілкуванні,
- в особистому саморозвитку.

Практична цінність рекомендацій полягає в тому, що вони можуть бути впроваджені без додаткових ресурсів та не потребують складної підготовки.

4. Превентивна та корекційна функції

Важливою засадою розробки рекомендацій є їх двофункціональна спрямованість:

Превентивна функція - запобігання зниженню емпатії та розвитку ізолюваності в умовах інтенсивного використання онлайн-комунікацій.

Корекційна функція - усунення або мінімізація проблем, які вже проявляються (наприклад, труднощі розпізнавання емоцій, емоційна холодність, надмірне перебування у віртуальному просторі).

Рекомендації мають сприяти психологічному благополуччю та розвитку емоційної компетентності користувачів.

5. Наукове обґрунтування

Рекомендації базуються на:

- результатах проведеного емпіричного дослідження,
- теоретичних положеннях, викладених у першому розділі,
- концептуальних підходах до емпатії (А. Меграбян, К. Роджерс, В. Бойко),
- сучасних дослідженнях цифрової комунікації (Ш. Теркл, Л. Найдьонова, Д. Вебстер). Це забезпечує їх валідність і наукову достовірність.

6. Гнучкість та адаптивність рекомендацій

Оскільки вплив онлайн-спілкування є багатофакторним і залежить від віку, особистісних особливостей, стилю комунікації та умов середовища, рекомендації повинні бути адаптивними та не універсальними для всіх. Вони створюють основу, яку можна конкретизувати відповідно до запиту користувача, родини чи освітнього закладу.

Таким чином, розробка рекомендацій ґрунтується на комплексному аналізі результатів дослідження, сучасних теоретичних підходах та розумінні специфіки цифрового середовища. Рекомендації орієнтовані на різні групи користувачів і передбачають конкретні, практично значущі заходи, спрямовані на розвиток емпатії, зниження соціальної ізольованості, покращення емоційної чутливості та гармонізацію онлайн- та офлайн-взаємодії.

Практичні рекомендації щодо розвитку емпатії та оптимізації онлайн-спілкування

Практичні рекомендації сформовано на основі емпіричних результатів, які показали, що високий рівень онлайн-спілкування може супроводжуватися зниженням використання емоційного каналу емпатії та підвищенням суб'єктивної ізолюваності. Навпаки, помірний рівень цифрової активності сприяє збереженню емоційного комфорту та стабільності комунікативних навичок.

У зв'язку з цим рекомендації спрямовані на:

1. розвиток емоційного аспекту емпатії;
2. профілактику соціальної ізолюваності;
3. гармонізацію онлайн- та офлайн-взаємодії;
4. підтримку психологічної стійкості користувачів.

Нижче подано рекомендації для різних категорій.

Рекомендації для психологів та педагогів

1. Тренінги емоційної чутливості

Оскільки зниження емоційного компоненту - основна ризикова зона:

- вправи на розпізнавання емоцій у голосі, міміці, інтонаціях;
- емоційні диктанти (визначення емоцій у текстах та онлайн-повідомленнях);
- вправи на «емоційний відгук» - повторення почуттів співрозмовника.

2. Використання змішаних комунікаційних форматів. Психологи та педагоги повинні стимулювати:

- відеоспілкування замість виключно текстового;
- рефлексивні практики після дистанційних занять;
- періоди «offline-тиші» в навчальному процесі.

3. Профілактика ізолюваності в навчальних колективах. Організація групових офлайн-заходів (майстер-класи, ігри, зустрічі). Розвиток навичок взаємопідтримки через групові дискусії.

4. Тренування соціальних навичок. Рекомендації включають:

- вправи на активне слухання;

- сценарні рольові ігри;
- роботу в малих групах.

Рекомендації для батьків підлітків

1. Підтримка збалансованого цифрового режиму

- встановлення гнучких правил користування гаджетами;
- введення сімейних “офлайн-годин”;
- спільні дозволя без телефонів.

2. Розвиток емпатії у домашньому середовищі

- «Емоційні бесіди» - щоденні короткі обговорення почуттів;
- перегляд фільмів з подальшим аналізом переживань героїв;
- рольові ігри для розвитку емоційного відгуку.

3. Профілактика ізолюваності. Батькам рекомендовано:

- заохочувати участь у гуртках та секціях;
- підтримувати живу взаємодію з однолітками;
- помічати ознаки емоційного відсторонення (уникання

контактів, апатія, занурення у гаджети >4 год/день).

Рекомендації для дорослих користувачів

1. Усвідомлене використання цифрових технологій

- робити перерви кожні 40–60 хв;
- використовувати техніки цифрового детоксу (1 день на тиждень);
- відстежувати свій емоційний стан після онлайн-взаємодії.

2. Емоційний розвиток і саморефлексія

- ведення щоденника почуттів;
- практика «емоційної поведінкової паузи» перед відправленням повідомлення;
- використання голосових повідомлень як способу передачі емоцій.

Рекомендації для осіб із підвищеним рівнем онлайн-активності

1. Відновлення емоційного контакту

- переходити з текстового листування до відеодзвінків;
- тренувати навички активного слухання;
- практикувати короткі офлайн-зустрічі.

2. Зниження емоційної напруги. Оскільки бар'єр «невміння керувати емоціями» підвищується при високій онлайн-активності:

- техніка дихання 4–7–8;
- метод «стоп-пауза»;
- медитації на усвідомлення.

Рекомендації для осіб із підвищеним рівнем соціальної ізоляції

1. Поступове розширення кола живої взаємодії

- починати з коротких контактів (10–15 хв);
- спілкування у безпечних, неформальних умовах;
- участь у тематичних клубах за інтересами.

2. Підвищення емоційної включеності

- техніки тілесної усвідомленості;
- вправи на емоційне відображення;
- арт-терапія або написання терапевтичних листів.

3. Відновлення емпатійного резонансу

- спостереження за емоціями інших людей у фільмах, відео;
- самоаналіз взаємодій за схемою: «емоція → дія → реакція

співрозмовника».

Рекомендації для освітніх закладів

1. Впровадження тренінгових програм розвитку емпатії

- тренінг розпізнавання емоцій;
- курс «цифрового етикету»;
- заняття з емоційного інтелекту.

2. Організація змішаних комунікативних форматів

- поєднання онлайн- і офлайн-форм роботи;
- використання відеоспілкування замість текстових чатів;
- створення середовищ для безпечних дискусій.

3.2. Програма психокорекційного тренінгу розвитку емпатії та оптимізації онлайн-взаємодії

Загальна характеристика програми. Назва тренінгу:

«Емпатія в цифрову епоху: розвиток емоційної чутливості та усвідомленої онлайн-комунікації»

Форма проведення: групова робота (8–15 осіб)

Тривалість програми: 6 занять по 60–90 хв

Кому рекомендовано: підліткам, студентам, дорослим із високою онлайн-активністю, особам із тенденцією до емоційного відсторонення.

Мета програми

Розвиток емпатійних здібностей (емоційних, когнітивних, поведінкових аспектів), підвищення емоційної чутливості, покращення якості міжособистісної взаємодії та зниження негативних наслідків надмірного онлайн-спілкування.

Завдання програми

1. Сформувати навички розпізнавання емоцій у різних каналах (голос, міміка, текст).
2. Розвинути емоційний відгук та здатність передавати підтримку в комунікації.
3. Зменшити вплив емоційних бар'єрів, виявлених у дослідженні (труднощі регуляції, емоційна ригідність).
4. Навчити учасників безпечній, усвідомленій цифровій взаємодії.
5. Підвищити відчуття включеності та зменшити рівень соціальної ізоляції.

Структура тренінгу за заняттями

Заняття 1. Усвідомлення емпатії та її роль у цифрову епоху

Мета: сформувати розуміння сутності емпатії та впливу онлайн-середовища.

Зміст: Міні-лекція «Емпатія: міфи та реальність».

Вправа «Мій образ емпатії» (учасники малюють або пояснюють метафору емпатії).

Групова дискусія: «Як онлайн-спілкування змінює моє сприйняття людей?».

Діагностика очікувань. Очікуваний результат: підвищення усвідомленості та мотивації.

Заняття 2. Розпізнавання емоцій (емоційний канал)

Мета: розвинути здатність розпізнавати емоції у різних каналах комунікації.

Вправи:

«Емоція в голосі» [2]: учасники слухають аудіо з різними інтонаціями.

«Мікроемоції» [2]: демонстрація фото обличчя із короткими емоційними виразами.

«Текст без інтонації» [2]: завдання визначити емоцію у повідомленні.

Очікуваний результат: підвищення емоційної чутливості.

Заняття 3. Емоційний відгук та підтримка

Мета: тренувати здатність до емоційного відгуку, яка була знижена у груп з високою онлайн-активністю.

Вправи:

«Емоційне відлуння» [10]: повторення змісту + почуттів співрозмовника.

«Дзеркало» [10]: передавання емоції через невербальні засоби.

«Слова підтримки» [10]: формування фраз, які транслують співпереживання.

Очікуваний результат: розвиток здатності до емоційної підтримки.

Заняття 4. Зниження емоційних бар'єрів у спілкуванні

Мета: робота з бар'єрами за Бойком (ригідність, слабкий контроль емоцій, емоційна невиразність).

Вправи:

«Стоп-пауза» [14] - техніка контролю емоцій перед реакцією.

«Зміни кут сприйняття» [14]: рефреймінг ситуацій.

«Голос емоції» [14]: ідентифікація відчуттів у тілі.

Очікуваний результат: зниження внутрішніх перешкод у спілкуванні.

Заняття 5. Безпечне та усвідомлене онлайн-спілкування

Мета: навчити балансувати цифрове навантаження і розвивати тепліший стиль комунікації.

Вправи:

«Цифровий баланс» [14]: створення персонального режиму онлайн-активності.

«П'ять безпечних правил онлайн-комунікації».

«Емоційний меседж» [14]: формування емоційно грамотного тексту.

Очікуваний результат: зниження ризиків ізолюваності і поверхневості контактів.

Заняття 6. Інтеграція навичок та підсумок

Мета: закріпити отримані навички.

Вправи:

«Соціальна мапа» [14]: кожен визначає свої джерела підтримки.

«Емоційний контракт» [14]: правила взаємодії після тренінгу.

Рефлексія, підбиття підсумків, рекомендації для подальшої практики.

Результати впровадження програми

Очікується, що учасники:

- покращать емоційне розпізнавання;
- збільшать рівень емоційного компоненту емпатії;
- знизять рівень ізолюваності;
- зменшать кількість емоційних бар'єрів;
- сформують здорові звички цифрової комунікації;
- покращать загальну якість міжособистісних стосунків.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток емпатії, підвищення емоційної

чутливості та профілактику негативних наслідків надмірної онлайн-активності. Запропоновані рекомендації ґрунтуються на емпіричних результатах дослідження, які засвідчили, що інтенсивність онлайн-спілкування є чинником, здатним впливати на емоційний канал емпатії та рівень суб'єктивної соціальної ізолюваності. Показано, що за умов помірної онлайн-взаємодії рівень ізолюваності знижується, а при надмірному - навпаки підвищується, що потребує корекційного впливу.

Розроблені рекомендації орієнтовані на різні категорії користувачів: підлітків, дорослих, батьків, педагогів, психологів та осіб із високою інтернет-активністю. Для кожної групи визначено конкретні способи підвищення емпатійних здібностей, гармонізації комунікації та зниження емоційних бар'єрів. Особлива увага приділена розвитку емоційного відгуку, покращенню навичок розпізнавання емоцій у цифровому середовищі та формуванню усвідомлених практик онлайн-взаємодії.

Важливим складником практичної частини стала розроблена програма психокорекційного тренінгу «Емпатія в цифрову епоху», що включає шість занять, спрямованих на розвиток емоційної чутливості, посилення емоційного резонансу, мінімізацію комунікативних бар'єрів та відновлення балансу між онлайн- і офлайн-спілкуванням. Структура тренінгу забезпечує всебічний вплив на когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти емпатії, а також сприяє зниженню соціальної ізолюваності.

Практичне значення рекомендацій полягає в їх прикладності, універсальності та можливості впровадження у реальних умовах: освітніх закладах, психологічному консультуванні, родинному спілкуванні та індивідуальній роботі над собою. Запропоновані заходи створюють умови для формування здорової комунікативної культури, підвищення якості міжособистісних контактів та покращення емоційного благополуччя користувачів, що взаємодіють у цифровому середовищі.

Таким чином, третій розділ демонструє прикладний характер дослідження та підтверджує можливість практичного використання його

результатів з метою збереження та розвитку емпатії в умовах сучасного інформаційного простору.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження впливу онлайн-спілкування на рівень емпатії, емоційні бар'єри, соціальну ізолюваність та ризики інтернет-залежності.

1. У процесі теоретичного аналізу узагальнено сучасні підходи до вивчення онлайн-комунікації, емпатії та цифрової поведінки.

Онлайн-спілкування розглядається науковцями як багатовимірний соціально-психологічний феномен, що поєднує як ресурси, так і ризики емоційної взаємодії. Встановлено, що особливості цифрового середовища - редукція невербальних сигналів, асинхронність, контроль самопрезентації, фрагментарність комунікації та психологічна дистанція - суттєво впливають на механізми емпатії. Теоретичний аналіз також показав, що емпатія є багатокомпонентним утворенням (когнітивним, емоційним, поведінковим), а її зміни в умовах цифрової комунікації проявляються насамперед у зниженні емоційної чутливості та порушенні емоційного резонансу.

2. Визначено психологічні особливості онлайн-взаємодії, що впливають на емпатійне реагування. Показано, що віртуальна комунікація створює умови для появи емоційних бар'єрів, труднощів у розпізнаванні емоцій, підвищеної ймовірності емоційної плутанини, спрощення емоційних станів співрозмовників. Водночас онлайн-формат може сприяти розвитку когнітивного компонента емпатії, полегшеному саморозкриттю, зниженню соціальної тривоги та формуванню нових форм підтримувальної взаємодії. Таким чином, інтенсивність інтернет спілкування має амбівалентний вплив на емпатійність.

3. Обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію та розроблено програму емпіричного дослідження. Для аналізу особливостей емпатії, емоційних бар'єрів, соціальної ізолюваності та симптомів інтернет-залежності було використано методики А. Меграбяна та М. Епштейна, В. Бойка, К. Янг, Д. Рассела та М. Фергюссона. Обрані методи дозволили комплексно оцінити взаємозв'язки між емоційними, когнітивними та

поведінковими компонентами емоційної взаємодії в умовах онлайн-спілкування.

4. Проведене емпіричне дослідження виявило взаємозв'язок між інтенсивністю онлайн-взаємодії та емпатією, емоційними бар'єрами й соціальною ізолюваністю. Основні результати:

Емоційний канал емпатії виявився чутливим до впливу онлайн-взаємодії: при помірній онлайн-активності рівень використання цього каналу емпатії є вищим, а при надмірній - знижується.

Соціальна ізолюваність має середній позитивний зв'язок із проявами інтернет-залежності (за результатами кореляційного аналізу), що свідчить: чим вищий рівень залежності, тим сильніше відчуття емоційного відчуження.

Емоційні бар'єри (за Бойком) більш виражені у досліджуваних із високою онлайн-активністю, що свідчить про труднощі у встановленні глибоких емоційних контактів.

Когнітивна емпатія залишається відносно стабільною незалежно від онлайн-активності, що підтверджує здатність користувачів раціонально інтерпретувати емоційний зміст навіть при зниженні емоційного резонансу.

Кореляційний аналіз показав низку статистично значущих зв'язків між емпатією, соціальною ізолюваністю, емоційними бар'єрами та інтернет-залежністю, що підтверджує гіпотезу дослідження.

Загалом емпіричні дані демонструють, що саме надмірна цифрова взаємодія є чинником зниження емпатійності та посилення емоційних труднощів у спілкуванні та відчуття соціальної ізолюваності.

5. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емпатії та оптимізації онлайн-спілкування. У рекомендаціях запропоновано систему заходів, спрямованих на:

- формування емоційної чутливості у користувачів онлайн-платформ;
- зниження емоційних бар'єрів у цифровій комунікації;
- профілактику інтернет-залежності та соціальної ізолюваності;
- підвищення культури онлайн-взаємодії;

- розвиток навичок безпечного й емоційно усвідомленого спілкування в мережі.

Рекомендації можуть застосовуватись психологами, педагогами, батьками та самими користувачами цифрових платформ. Підсумкові положення та перспективи подальших досліджень.

У ході виконання дипломної роботи мети досягнуто, а всі поставлені завдання виконано. Результати підтверджують гіпотезу про те, що інтенсивність онлайн-спілкування пов'язана зі зміною ролі емпатії та емпатійних здібностей (зокрема, використання емоційного каналу емпатії) та емоційних бар'єрів і відчуття соціальної ізоляції.

Отримані дані вказують на потребу в подальшому вивченні:

- особливостей емпатії в різних вікових групах;
- впливу умов воєнного стану на структуру онлайн-комунікації;
- ролі відео комунікації у підтримці емоційного контакту;
- можливостей психопрофілактики цифрової втоми та вигорання.

Результати дослідження мають як наукове, так і практичне значення та можуть бути використані в освітніх установах, психологічних службах і програмах розвитку емоційного інтелекту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баришполець О. Т. та ін. Медіапсихологія: на перетині інформаційного та освітнього просторів : монографія. Київ : Міленіум, 2014. 348 с.
2. Бойко В. В. Енергія емоцій у спілкуванні: погляд на себе і на інших. Київ : Інформаційно-видавничий дім «Філін», 1996. 472 с.
3. Бондаренко І. В. Формування емпатії у фахівців в умовах вищої професійної освіти. Соціально-економічні та технічні системи: дослідження, проектування, оптимізація. 2007. С. 26–29.
4. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2012.
5. Вознесенська О. Л. Сім'я в інформаційному суспільстві: зміна норми. Сім'я в інформаційному суспільстві. Київ : Міленіум, 2010.
6. Вознесенська О. Л. Спільне медіа-дозвілля родини. Психологічні перспективи. Спец. вип.: Психологія професійної діяльності працівників соціальної сфери. 2012. С. 100–110.
7. Гетьман Ю. Психологічні особливості підлітків, схильних до інтернет-залежності. Матеріали наук. конф. Львів : ЛДУВС, 2024.
8. Голованова Т. М. Вплив інтернет-залежності на суб'єктивний рівень самореалізації. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Т. 1, № 4. С. 94–99.
9. Дишкант О. С., Дишкант В. В. Соціально-психологічна природа інтернет-залежності. Наукові публікації кафедри психології Університету економіки та права «КРОК». Київ, 2018.
10. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Вивчення рівня емпатійності майбутніх психологів. Збірник наукових праць. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2019.
11. Журавльова Л. Онтогенетична динаміка емоційних механізмів емпатії. Наука і освіта. 2009. № 9.
12. Кулешова О. В., Росолович О. В. Особливості прояву емпатії в учителів в умовах війни. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 82–87.

13. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу : підручник. Кіровоград, 2013. 256 с.
14. Чубук Р. В. Роль тренінгу як засобу підвищення емпатії в процесі професійної підготовки майбутніх учителів. Педагогічні науки: теорія та практика. 2020. Вип. 70 (4).
15. Федор Н. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологічна. 2023.
16. Caplan, S. E. Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being // Communication Research. – 2003. – Vol. 30(6). – P. 625–648.
17. Davis, M. H. A multidimensional approach to individual differences in empathy // JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology. – 1980. – Vol. 10. – P. 85.
18. Goleman, D. Social Intelligence: The New Science of Human Relationships. – New York: Bantam Books, 2006.
19. 18 Mehrabian, A., Epstein, N. A measure of emotional empathy // Journal of Personality. – 1972. – Vol. 40(4). – P. 525–543.
20. 19 Russell, D., Peplau, L. A., Ferguson, M. L. Developing a measure of loneliness // Journal of Personality Assessment. – 1978. – Vol. 42(3). – P. 290–294.
21. Valkenburg, P. M., Peter, J. Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis // Journal of Computer-Mediated Communication. – 2007. – Vol. 12(4). – P. 1169–1182.
22. Young, K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // CyberPsychology & Behavior. – 1998. – Vol. 1(3). – P. 237–244.
23. Turkle, Sh. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. – New York: Basic Books, 2011. – 384 p
24. Carr, N. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. — New York: W. W. Norton & Company, 2010. — 280 p.

ДОДАТОК

Описові статистики

		N	Середнє значення	Середньоквадра тична відхилення	Середньоквадра тична помилка	95% довірчий інтервал для середнього значення		Мінімум	Максимум
						Нижній кордон	Верхній кордон		
рівень емпатії	1,00	13	69,8462	10,36698	2,87528	63,5814	76,1109	50,00	82,00
	2,00	10	66,8000	10,59140	3,34930	59,2234	74,3766	49,00	79,00
	3,00	9	67,3333	8,73212	2,91071	60,6212	74,0454	50,00	78,00
	Разом	32	68,1875	9,78952	1,73056	64,6580	71,7170	49,00	82,00
Раціональний	1,00	13	3,6154	1,19293	,33086	2,8945	4,3363	2,00	5,00
	2,00	10	3,9000	1,28668	,40689	2,9796	4,8204	2,00	6,00
	3,00	9	3,4444	1,01379	,33793	2,6652	4,2237	2,00	5,00
	Разом	32	3,6563	1,15310	,20384	3,2405	4,0720	2,00	6,00
Емоційний	1,00	13	4,3846	1,19293	,33086	3,6637	5,1055	2,00	6,00
	2,00	10	4,2000	,91894	,29059	3,5426	4,8574	3,00	6,00
	3,00	9	3,4444	,72648	,24216	2,8860	4,0029	2,00	4,00
	Разом	32	4,0625	1,04534	,18479	3,6856	4,4394	2,00	6,00
Інтуїтивний	1,00	13	3,6154	1,38675	,38462	2,7774	4,4534	2,00	6,00
	2,00	10	4,0000	1,15470	,36515	3,1740	4,8260	2,00	6,00
	3,00	9	4,0000	1,32288	,44096	2,9831	5,0169	2,00	6,00
	Разом	32	3,8438	1,27278	,22500	3,3849	4,3026	2,00	6,00
Установки	1,00	13	3,4615	1,26592	,35110	2,6965	4,2265	1,00	6,00
	2,00	10	3,6000	1,64655	,52068	2,4221	4,7779	1,00	6,00
	3,00	9	4,2222	1,09291	,36430	3,3821	5,0623	2,00	5,00
	Разом	32	3,7188	1,34966	,23859	3,2321	4,2054	1,00	6,00
Здатність	1,00	13	4,1538	1,21423	,33677	3,4201	4,8876	2,00	6,00
	2,00	10	3,5000	1,35401	,42817	2,5314	4,4686	2,00	6,00

	3,00	9	3,4444	1,58990	,52997	2,2223	4,6665	1,00	5,00
	Разом	32	3,7500	1,36783	,24180	3,2568	4,2432	1,00	6,00
Ідентифікація	1,00	13	4,0000	1,68325	,46685	2,9828	5,0172	1,00	6,00
	2,00	10	4,1000	1,59513	,50442	2,9589	5,2411	1,00	6,00
	3,00	9	4,1111	1,16667	,38889	3,2143	5,0079	3,00	6,00
	Разом	32	4,0625	1,47970	,26158	3,5290	4,5960	1,00	6,00
емпатійні здібності	1,00	13	23,2308	3,85473	1,06911	20,9014	25,5602	15,00	28,00
	2,00	10	23,3000	4,54728	1,43798	20,0471	26,5529	17,00	29,00
	3,00	9	22,6667	4,33013	1,44338	19,3382	25,9951	15,00	29,00
	Разом	32	23,0938	4,08269	,72172	21,6218	24,5657	15,00	29,00

ANOVA

		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
рівень емпатії	між групами	61,583	2	30,791	,307	,738
	Усередині груп	2909,292	29	100,320		
	Усього	2970,875	31			
Раціональний	між групами	1,020	2	,510	,368	,695
	Усередині груп	40,199	29	1,386		
	Усього	41,219	31			
Емоційний	між групами	4,976	2	2,488	2,497	,100
	Усередині груп	28,899	29	,997		
	Усього	33,875	31			
Інтуїтивний	між групами	1,142	2	,571	,337	,716

	Усередині груп	49,077	29	1,692		
	Усього	50,219	31			
Установки	між групами	3,282	2	1,641	,895	,420
	Усередині груп	53,186	29	1,834		
	Усього	56,469	31			
Здатність	між групами	3,585	2	1,793	,955	,396
	Усередині груп	54,415	29	1,876		
	Усього	58,000	31			
Ідентифікація	між групами	,086	2	,043	,018	,982
	Усередині груп	67,789	29	2,338		
	Усього	67,875	31			
емпатійні здібності	між групами	2,311	2	1,156	,065	,937
	Усередині груп	514,408	29	17,738		
	Усього	516,719	31			

Множинні порівняння

Бонферрони

Залежна змінна	(I) градації інтенсивності інтернет спілкування	(J) градації інтенсивності інтернет спілкування	Средня різниця (I-J)	Середньоквадра тична помилка	Знач.	95% довірчий інтервал	
						Нижній кордон	Верхній кордон
рівень емпатії	1,00	2,00	3,04615	4,21296	1,000	-7,6586	13,7509
		3,00	2,51282	4,34323	1,000	-8,5229	13,5486
	2,00	1,00	-3,04615	4,21296	1,000	-13,7509	7,6586

		3,00	-,53333	4,60204	1,000	-12,2267	11,1600
	3,00	1,00	-2,51282	4,34323	1,000	-13,5486	8,5229
		2,00	,53333	4,60204	1,000	-11,1600	12,2267
Раціональний	1,00	2,00	-,28462	,49522	1,000	-1,5429	,9737
		3,00	,17094	,51054	1,000	-1,1263	1,4682
	2,00	1,00	,28462	,49522	1,000	-,9737	1,5429
		3,00	,45556	,54096	1,000	-,9190	1,8301
	3,00	1,00	-,17094	,51054	1,000	-1,4682	1,1263
		2,00	-,45556	,54096	1,000	-1,8301	,9190
Емоційний	1,00	2,00	,18462	,41989	1,000	-,8823	1,2515
		3,00	,94017	,43287	,115	-,1597	2,0401
	2,00	1,00	-,18462	,41989	1,000	-1,2515	,8823
		3,00	,75556	,45867	,331	-,4099	1,9210
	3,00	1,00	-,94017	,43287	,115	-2,0401	,1597
		2,00	-,75556	,45867	,331	-1,9210	,4099
Інтуїтивний	1,00	2,00	-,38462	,54718	1,000	-1,7750	1,0057
		3,00	-,38462	,56410	1,000	-1,8179	1,0487
	2,00	1,00	,38462	,54718	1,000	-1,0057	1,7750
		3,00	,00000	,59772	1,000	-1,5187	1,5187
	3,00	1,00	,38462	,56410	1,000	-1,0487	1,8179
		2,00	,00000	,59772	1,000	-1,5187	1,5187
Установки	1,00	2,00	-,13846	,56963	1,000	-1,5858	1,3089
		3,00	-,76068	,58725	,616	-2,2528	,7315
	2,00	1,00	,13846	,56963	1,000	-1,3089	1,5858
		3,00	-,62222	,62224	,977	-2,2033	,9588
	3,00	1,00	,76068	,58725	,616	-,7315	2,2528
		2,00	,62222	,62224	,977	-,9588	2,2033
Здатність	1,00	2,00	,65385	,57617	,797	-,8101	2,1178

Рациональний	Кореляція Пірсона	,472**	1	,099	,512**	,288	,353*	,145	,733**	-,200
	Знач. (двостороння)	,006		,591	,003	,110	,048	,427	,000	,273
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Емоційний	Кореляція Пірсона	,491**	,099	1	-,089	-,239	,395*	,123	,354*	-,268
	Знач. (двостороння)	,004	,591		,627	,188	,025	,504	,047	,139
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Інтуїтивний	Кореляція Пірсона	,355*	,512**	-,089	1	,255	,292	-,200	,543**	,014
	Знач. (двостороння)	,046	,003	,627		,159	,105	,272	,001	,941
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Установки	Кореляція Пірсона	,431*	,288	-,239	,255	1	,153	,187	,549**	,164
	Знач. (двостороння)	,014	,110	,188	,159		,403	,306	,001	,370
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Здатність	Кореляція Пірсона	,469**	,353*	,395*	,292	,153	1	-,135	,628**	-,185
	Знач. (двостороння)	,007	,048	,025	,105	,403		,460	,000	,311
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Ідентифікація	Кореляція Пірсона	,200	,145	,123	-,200	,187	-,135	1	,389*	-,057
	Знач. (двостороння)	,273	,427	,504	,272	,306	,460		,028	,757
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32
емпатійні здібності	Кореляція Пірсона	,741**	,733**	,354*	,543**	,549**	,628**	,389*	1	-,149
	Знач. (двостороння)	,000	,000	,047	,001	,001	,000	,028		,415
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32
інтенсивність інтернет спілкування	Кореляція Пірсона	-,163	-,200	-,268	,014	,164	-,185	-,057	-,149	1
	Знач. (двостороння)	,372	,273	,139	,941	,370	,311	,757	,415	

N	32	32	32	32	32	32	32	32	32
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

** . Кореляція значима лише на рівні 0,01 (двостороння).

* . Кореляція значима лише на рівні 0,01 (двостороння).

Кореляція в групі з низькою інтенсивністю втєрнет-спїлкування

		рївень емпатїї	Раціона льний	Емоційни й	Інтуїтивний	Установки	Здатність	Ідентифіка ція	емпатійні здїбності	їнтенсивність внїшнє їнтернет ї спілкува ння
рївень емпатїї	Кореляція Пірсона	1	,554*	,389	,453	,552	,512	-,038	,781**	-,317
	Знач. (двостороння)		,049	,189	,120	,051	,074	,901	,002	,291
	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Раціональний	Кореляція Пірсона	,554*	1	-,180	,558*	,403	,332	,125	,746**	-,403
	Знач. (двостороння)	,049		,556	,048	,172	,268	,685	,003	,172
	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Емоційний	Кореляція Пірсона	,389	-,180	1	-,256	-,072	,416	-,125	,215	,182
	Знач. (двостороння)	,189	,556		,399	,815	,157	,685	,481	,553
	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Інтуїтивний	Кореляція Пірсона	,453	,558*	-,256	1	,157	,335	-,321	,470	-,283
	Знач. (двостороння)	,120	,048	,399		,608	,263	,284	,105	,349
	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Установки	Кореляція Пірсона	,552	,403	-,072	,157	1	,275	,391	,745**	-,267
	Знач. (двостороння)	,051	,172	,815	,608		,363	,186	,003	,377

	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Здатність	Кореляція Пірсона	,512	,332	,416	,335	,275	1	-,530	,526	,137
	Знач. (двостороння)	,074	,268	,157	,263	,363		,062	,065	,656
	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Ідентифікація	Кореляція Пірсона	-,038	,125	-,125	-,321	,391	-,530	1	,283	-,575*
	Знач. (двостороння)	,901	,685	,685	,284	,186	,062		,350	,040
	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13
емпатійні здібності	Кореляція Пірсона	,781**	,746**	,215	,470	,745**	,526	,283	1	-,466
	Знач. (двостороння)	,002	,003	,481	,105	,003	,065	,350		,108
	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13
інтенсивність снтернет спілкування	Кореляція Пірсона	-,317	-,403	,182	-,283	-,267	,137	-,575*	-,466	1
	Знач. (двостороння)	,291	,172	,553	,349	,377	,656	,040	,108	
	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13

*. Кореляція значима лише на рівні 0,01 (двостороння).

**. Кореляція значима лише на рівні 0,01 (двостороння).

Кореляції при середній інтенсивності інтернет спілкування

		рівень емпатії	Раціона льний	Емоційн ий	Інтуїтивни й	Установ ки	Здатність	Ідентифік ація	емпатійні здібності	інтенсивність інтернет- спілкування
рівень емпатії	Кореляція Пірсона	1	,520	,724*	,245	,384	,395	,396	,751*	,168
	Знач. (двостороння)		,123	,018	,495	,274	,258	,257	,012	,643
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Раціональний	Кореляція Пірсона	,520	1	,489	,673*	,294	,415	,222	,860**	-,421
	Знач. (двостороння)	,123		,152	,033	,410	,234	,538	,001	,225

	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Емоційний	Кореляція Пірсона	,724*	,489	1	,105	-,235	,625	,591	,675*	,033
	Знач. (двостороння)	,018	,152		,773	,513	,053	,072	,032	,928
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Інтуїтивний	Кореляція Пірсона	,245	,673*	,105	1	,234	,000	-,362	,423	-,130
	Знач. (двостороння)	,495	,033	,773		,516	1,000	,304	,223	,720
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Установки	Кореляція Пірсона	,384	,294	-,235	,234	1	,100	-,195	,418	,238
	Знач. (двостороння)	,274	,410	,513	,516		,784	,590	,229	,508
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Здатність	Кореляція Пірсона	,395	,415	,625	,000	,100	1	,283	,677*	,111
	Знач. (двостороння)	,258	,234	,053	1,000	,784		,428	,032	,760
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Ідентифікація	Кореляція Пірсона	,396	,222	,591	-,362	-,195	,283	1	,455	-,038
	Знач. (двостороння)	,257	,538	,072	,304	,590	,428		,186	,918
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10
емпатійні здібності	Кореляція Пірсона	,751*	,860**	,675*	,423	,418	,677*	,455	1	-,040
	Знач. (двостороння)	,012	,001	,032	,223	,229	,032	,186		,913
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10
інтенсивність інтернет-спілкування	Кореляція Пірсона	,168	-,421	,033	-,130	,238	,111	-,038	-,040	1
	Знач. (двостороння)	,643	,225	,928	,720	,508	,760	,918	,913	
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10

*. Кореляція значима лише на рівні 0,05 (двостороння).

**. Кореляція значима лише на рівні 0,01 (двостороння).

Кореляції при високій інтенсивності інтернет спілкування

Кореляції

		рівень емпатії	Раціонал ьний	Емоційний	Інтуїтивни й	Установк и	Здатність	Ідентифік ація	емпатійні здібності	інтенсивність інтернет спілкування
рівень емпатії	Кореляція Пірсона	1	,306	,486	,433	,489	,465	,487	,711*	-,248
	Знач. (двостороння)		,423	,185	,245	,182	,207	,184	,032	,519
	N	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Раціональний	Кореляція Пірсона	,306	1	,038	,280	,238	,405	,059	,551	-,357
	Знач. (двостороння)	,423		,923	,466	,537	,280	,881	,125	,345
	N	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Емоційний	Кореляція Пірсона	,486	,038	1	,260	-,297	,024	,229	,252	,172
	Знач. (двостороння)	,185	,923		,499	,437	,951	,553	,514	,657
	N	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Інтуїтивний	Кореляція Пірсона	,433	,280	,260	1	,432	,654	,243	,829**	-,207
	Знач. (двостороння)	,245	,466	,499		,245	,056	,529	,006	,592
	N	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Установки	Кореляція Пірсона	,489	,238	-,297	,432	1	,296	,566	,652	-,138
	Знач. (двостороння)	,182	,537	,437	,245		,440	,112	,057	,724
	N	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Здатність	Кореляція Пірсона	,465	,405	,024	,654	,296	1	-,030	,732*	-,084
	Знач. (двостороння)	,207	,280	,951	,056	,440		,939	,025	,830
	N	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Ідентифікація	Кореляція Пірсона	,487	,059	,229	,243	,566	-,030	1	,528	-,110
	Знач. (двостороння)	,184	,881	,553	,529	,112	,939		,144	,778
	N	9	9	9	9	9	9	9	9	9
емпатійні здібності	Кореляція Пірсона	,711*	,551	,252	,829**	,652	,732*	,528	1	-,214
	Знач. (двостороння)	,032	,125	,514	,006	,057	,025	,144		,581
	N	9	9	9	9	9	9	9	9	9
	Кореляція Пірсона	-,248	-,357	,172	-,207	-,138	-,084	-,110	-,214	1

інтенсивність інтернет спілкування	Знач. (двостороння) N	,519 9	,345 9	,657 9	,592 9	,724 9	,830 9	,778 9	,581 9	9
------------------------------------	--------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	---

*. Кореляція значима лише на рівні 0,05 (двостороння).

**. Кореляція значима лише на рівні 0,01 (двостороння).

Описова статистика

		N	Середнє значення	Середньоквадра тичне відхилення	Середньоквадра тична помилка	95% довірчий інтервал для середнього значення		Мінімум	Максимум
						Нижній кордон	Верхній кордон		
Невміння керувати емоціями	1,00	13	2,0000	1,15470	,32026	1,3022	2,6978	,00	4,00
	2,00	10	2,1000	1,44914	,45826	1,0633	3,1367	1,00	5,00
	3,00	9	1,6667	1,22474	,40825	,7252	2,6081	,00	4,00
	Разом	32	1,9375	1,24272	,21968	1,4895	2,3855	,00	5,00
Неадекватний прояв емоцій	1,00	13	1,8462	1,21423	,33677	1,1124	2,5799	,00	4,00
	2,00	10	2,6000	,96609	,30551	1,9089	3,2911	1,00	4,00
	3,00	9	1,6667	1,50000	,50000	,5137	2,8197	,00	4,00
	Разом	32	2,0313	1,25684	,22218	1,5781	2,4844	,00	4,00
Негнучкість, невиразність емоцій	1,00	13	1,8462	1,28103	,35529	1,0720	2,6203	,00	4,00
	2,00	10	2,4000	1,34990	,42687	1,4343	3,3657	1,00	5,00
	3,00	9	2,3333	,86603	,28868	1,6676	2,9990	1,00	3,00
	Разом	32	2,1563	1,19432	,21113	1,7257	2,5868	,00	5,00
Домінування негативних емоцій	1,00	13	1,6154	1,19293	,33086	,8945	2,3363	,00	4,00
	2,00	10	1,9000	1,44914	,45826	,8633	2,9367	,00	5,00
	3,00	9	1,6667	1,41421	,47140	,5796	2,7537	,00	4,00
	Разом	32	1,7188	1,30098	,22998	1,2497	2,1878	,00	5,00
Небажання зближуватися емоційно	1,00	13	1,6923	1,60128	,44412	,7247	2,6600	,00	4,00
	2,00	10	1,7000	1,33749	,42295	,7432	2,6568	,00	4,00
	3,00	9	2,0000	1,32288	,44096	,9831	3,0169	,00	4,00
	Разом	32	1,7813	1,40814	,24893	1,2736	2,2889	,00	4,00

емоційні бар'єри загальна	1,00	13	9,0000	3,51188	,97402	6,8778	11,1222	4,00	15,00
	2,00	10	10,7000	4,24395	1,34205	7,6641	13,7359	5,00	20,00
	3,00	9	9,3333	4,03113	1,34371	6,2347	12,4319	3,00	14,00
	Разом	32	9,6250	3,84162	,67911	8,2399	11,0101	3,00	20,00
рівень ізолюваності	1,00	13	23,9231	11,52144	3,19547	16,9607	30,8854	1,00	41,00
	2,00	10	19,7000	12,27509	3,88172	10,9189	28,4811	3,00	34,00
	3,00	9	32,1111	10,31315	3,43772	24,1837	40,0385	8,00	42,00
	Разом	32	24,9063	12,11600	2,14183	20,5380	29,2745	1,00	42,00

ANOVA

		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
Невміння керувати емоціями	Між групами	,975	2	,487	,301	,742
	Усередині груп	46,900	29	1,617		
	Разом	47,875	31			
Неадекватний прояв емоцій	Між групами	4,876	2	2,438	1,604	,218
	Усередині груп	44,092	29	1,520		
	Разом	48,969	31			
Негнучкість, невиразність емоцій	Між групами	2,126	2	1,063	,733	,489
	Усередині груп	42,092	29	1,451		
	Разом	44,219	31			
Домінування негативних емоцій	Між групами	,492	2	,246	,137	,872
	Усередині груп	51,977	29	1,792		
	Разом	52,469	31			
Небажання зближуватися емоційно	Між групами	,600	2	,300	,143	,868
	Усередині груп	60,869	29	2,099		
	Разом	61,469	31			
емоційні бар'єри загальна	Між групами	17,400	2	8,700	,573	,570
	Усередині груп	440,100	29	15,176		

Разом	457,500	31			
рівень ізолюваності	Між групами	750,807	2	375,403	2,865
	Усередині груп	3799,912	29	131,031	
Разом		4550,719	31		,073

Численні порівняння

Бонферрони

Залежна змінна	(I) градації інтенсивності інтернет спілкування	(J) градації інтенсивності інтернет спілкування	Середньоквадратичне відхилення	Середньоквадратична помилка	Знач.	95% довірчий інтервал	
						Нижній кордон	Нижній кордон
Невміння керувати емоціями	1,00	2,00	-,10000	,53491	1,000	-1,4592	1,2592
		3,00	,33333	,55145	1,000	-1,0678	1,7345
	2,00	1,00	,10000	,53491	1,000	-1,2592	1,4592
		3,00	,43333	,58431	1,000	-1,0513	1,9180
	3,00	1,00	-,33333	,55145	1,000	-1,7345	1,0678
		2,00	-,43333	,58431	1,000	-1,9180	1,0513
Неадекватний прояв емоцій	1,00	2,00	-,75385	,51865	,470	-2,0717	,5640
		3,00	,17949	,53469	1,000	-1,1791	1,5381
	2,00	1,00	,75385	,51865	,470	-,5640	2,0717
		3,00	,93333	,56655	,331	-,5062	2,3729
	3,00	1,00	-,17949	,53469	1,000	-1,5381	1,1791
		2,00	-,93333	,56655	,331	-2,3729	,5062
Негнучкість, невиразність емоцій	1,00	2,00	-,55385	,50675	,850	-1,8415	,7338
		3,00	-,48718	,52242	1,000	-1,8146	,8402
	2,00	1,00	,55385	,50675	,850	-,7338	1,8415
		3,00	,06667	,55355	1,000	-1,3399	1,4732
	3,00	1,00	,48718	,52242	1,000	-,8402	1,8146
		2,00	-,06667	,55355	1,000	-1,4732	1,3399
	1,00	2,00	-,28462	,56312	1,000	-1,7154	1,1462

Домінування негативних емоцій		3,00	- ,05128	,58053	1,000	-1,5264	1,4238
	2,00	1,00	,28462	,56312	1,000	-1,1462	1,7154
		3,00	,23333	,61512	1,000	-1,3296	1,7963
	3,00	1,00	,05128	,58053	1,000	-1,4238	1,5264
		2,00	-,23333	,61512	1,000	-1,7963	1,3296
Небажання зближуватися емоційно	1,00	2,00	-,00769	,60939	1,000	-1,5561	1,5407
		3,00	-,30769	,62823	1,000	-1,9040	1,2886
	2,00	1,00	,00769	,60939	1,000	-1,5407	1,5561
		3,00	-,30000	,66566	1,000	-1,9914	1,3914
	3,00	1,00	,30769	,62823	1,000	-1,2886	1,9040
емоційні бар'єри загальна		2,00	-1,70000	1,63858	,924	-5,8635	2,4635
		3,00	-,33333	1,68925	1,000	-4,6256	3,9589
	2,00	1,00	1,70000	1,63858	,924	-2,4635	5,8635
		3,00	1,36667	1,78991	1,000	-3,1813	5,9147
	3,00	1,00	,33333	1,68925	1,000	-3,9589	4,6256
рівень ізолюваності		2,00	-1,36667	1,78991	1,000	-5,9147	3,1813
	1,00	2,00	4,22308	4,81482	1,000	-8,0109	16,4571
		3,00	-8,18803	4,96371	,329	-20,8004	4,4243
	2,00	1,00	-4,22308	4,81482	1,000	-16,4571	8,0109
		3,00	-12,41111	5,25949	,076	-25,7750	,9528
	3,00	1,00	8,18803	4,96371	,329	-4,4243	20,8004
		2,00	12,41111	5,25949	,076	-,9528	25,7750

Кореляція в загальній виборці

		Невміння керувати емоціями	Неадекватний прояв емоцій	Негнучкість, невиразність емоцій	Домінування негативних емоцій	Небажання зближуватися емоційно	емоційні бар'єри загальна	рівень ізолюваності	інтенсивність спілкування в інтернеті
Невміння керувати емоціями	Кореляція Пірсона	1	-,164	,268	,388*	,250	,576**	-,003	-,259
	Знач. (двостороння)		,370	,139	,028	,168	,001	,989	,152
	N	32	32	32	32	32	32	32	32
Неадекватний прояв емоцій	Кореляція Пірсона	-,164	1	-,025	,203	,186	,403*	-,082	-,088
	Знач. (двостороння)	,370		,893	,266	,307	,022	,654	,632
	N	32	32	32	32	32	32	32	32
Негнучкість, невиразність емоцій	Кореляція Пірсона	,268	-,025	1	,382*	,251	,611**	,119	,117
	Знач. (двостороння)	,139	,893		,031	,166	,000	,516	,525
	N	32	32	32	32	32	32	32	32
Домінування негативних емоцій	Кореляція Пірсона	,388*	,203	,382*	1	,229	,733**	,240	-,167
	Знач. (двостороння)	,028	,266	,031		,206	,000	,186	,362
	N	32	32	32	32	32	32	32	32
Небажання зближуватися емоційно	Кореляція Пірсона	,250	,186	,251	,229	1	,664**	-,153	,044
	Знач. (двостороння)	,168	,307	,166	,206		,000	,405	,810
	N	32	32	32	32	32	32	32	32
емоційні бар'єри загальна	Кореляція Пірсона	,576**	,403*	,611**	,733**	,664**	1	,035	-,117
	Знач. (двостороння)	,001	,022	,000	,000	,000		,851	,525
	N	32	32	32	32	32	32	32	32
рівень ізолюваності	Кореляція Пірсона	-,003	-,082	,119	,240	-,153	,035	1	,257

	Знач. (двостороння)	,989	,654	,516	,186	,405	,851		,156
	N	32	32	32	32	32	32	32	32
інтенсивність спілкування в інтернеті	Кореляція Пірсона	-,259	-,088	,117	-,167	,044	-,117	,257	1
	Знач. (двостороння)	,152	,632	,525	,362	,810	,525	,156	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32

*. Кореляція значима лише на рівні 0,05 (двостороння).

**. Кореляція значима лише на рівні 0,01 (двостороння).

Кореляція при низькій інтенсивності інтернет спілкування

		Невміння керувати емоціями	Неадекватний прояв емоцій	Негнучкість, невиразність емоцій	Домінування негативних емоцій	Небажання зближувати емоційно	емоційні бар'єри загальна	рівень ізоляції	інтенсивність спілкування в інтернеті
Невміння керувати емоціями	Кореляція Пірсона	1	,119	,451	,242	,406	,801**	-,407	-,190
	Знач. (двостороння)		,699	,122	,426	,169	,001	,167	,533
	N	13	13	13	13	13	13	13	13
Неадекватний прояв емоцій	Кореляція Пірсона	,119	1	-,338	,301	,016	,371	,166	-,245
	Знач. (двостороння)	,699		,259	,318	,957	,212	,588	,419
	N	13	13	13	13	13	13	13	13
Негнучкість, невиразність емоцій	Кореляція Пірсона	,451	-,338	1	,503	-,106	,519	,287	-,301
	Знач. (двостороння)	,122	,259		,080	,730	,069	,342	,317
	N	13	13	13	13	13	13	13	13
Домінування негативних емоцій	Кореляція Пірсона	,242	,301	,503	1	-,242	,597*	,404	-,476
	Знач. (двостороння)	,426	,318	,080		,426	,031	,171	,100
	N	13	13	13	13	13	13	13	13
	Кореляція Пірсона	,406	,016	-,106	-,242	1	,474	-,571*	,150

Небажання зближуватися емоційно	Знач. (двостороння) N	,169 13	,957 13	,730 13	,426 13		,102 13	,042 13	,625 13
емоційні бар'єри загальна	Кореляція Пірсона Знач. (двостороння) N	,801** ,001 13	,371 ,212 13	,519 ,069 13	,597* ,031 13	,474 ,102 13	1 ,758 13	-,095 ,240 13	-,351 ,240 13
рівень ізолюваності	Кореляція Пірсона Знач. (двостороння) N	-,407 ,167 13	,166 ,588 13	,287 ,342 13	,404 ,171 13	-,571* ,042 13	-,095 ,758 13	1 ,196 13	-,383 ,196 13
інтенсивність спілкування в інтернеті	Кореляція Пірсона Знач. (двостороння) N	-,190 ,533 13	-,245 ,419 13	-,301 ,317 13	-,476 ,100 13	,150 ,625 13	-,351 ,240 13	-,383 ,196 13	1 ,196 13

** . Кореляція значима лише на рівні 0,01 (двостороння).

* . Кореляція значима лише на рівні 0,05 (двостороння).

Кореляції при середньому рівні інтенсивності інтернет спілкування

		Невміння керувати емоціями	Неадекватний прояв емоцій	Негнучкість, невиразність емоцій	Домінування негативних емоцій	Небажання зближуватися емоційно	емоційні бар'єри загальна	рівень ізолюваності	інтенсивність спілкування в інтернеті
Невміння керувати емоціями	Кореляція Пірсона Знач. (двостороння) N	1 10	-,286 ,424 10	,261 ,466 10	,481 ,159 10	,132 ,717 10	,565 ,088 10	,327 ,357 10	,114 ,753 10
Неадекватний прояв емоцій	Кореляція Пірсона Знач. (двостороння)	-,286 ,424	1 	-,034 ,926	,286 ,424	,413 ,236	,347 ,326	,401 ,251	,171 ,636

	N	10	10	10	10	10	10	10	10
Негнучкість, невизначеність емоцій	Кореляція Пірсона	,261	-,034	1	,193	,443	,605	-,086	,156
	Знач. (двостороння)	,466	,926		,593	,200	,064	,814	,667
	N	10	10	10	10	10	10	10	10
Домінування негативних емоцій	Кореляція Пірсона	,481	,286	,193	1	,613	,826**	,348	,094
	Знач. (двостороння)	,159	,424	,593		,059	,003	,325	,797
	N	10	10	10	10	10	10	10	10
Небажання зближуватися емоційно	Кореляція Пірсона	,132	,413	,443	,613	1	,805**	,035	-,034
	Знач. (двостороння)	,717	,236	,200	,059		,005	,925	,926
	N	10	10	10	10	10	10	10	10
емоційні барери загальна	Кореляція Пірсона	,565	,347	,605	,826**	,805**	1	,305	,149
	Знач. (двостороння)	,088	,326	,064	,003	,005		,391	,681
	N	10	10	10	10	10	10	10	10
рівень ізолюваності	Кореляція Пірсона	,327	,401	-,086	,348	,035	,305	1	,131
	Знач. (двостороння)	,357	,251	,814	,325	,925	,391		,718
	N	10	10	10	10	10	10	10	10
інтенсивність спілкування в інтернеті	Кореляція Пірсона	,114	,171	,156	,094	-,034	,149	,131	1
	Знач. (двостороння)	,753	,636	,667	,797	,926	,681	,718	
	N	10	10	10	10	10	10	10	10

** . Кореляція значима лише на рівні 0,01 (двостороння).

Кореляція при високій інтенсивності інтернет спілкування

	Невміння керувати емоціями	Неадекватний прояв емоцій	Негнучкість, невизначеність емоцій	Домінування негативних емоцій	Небажання зближуватися емоційно	емоційні барери загальна	рівень ізолюваності	інтенсивність спілкування в інтернеті
Кореляція Пірсона	1	-,544	,000	,433	,231	,329	,379	-,606

Невміння керувати емоціями	Знач. (двостороння) N		,130 9	1,000 9	,244 9	,549 9	,387 9	,314 9	,084 9
Неадекватний прояв емоцій	Кореляція Пірсона Знач. (двостороння) N	-,544 ,130 9	1 9	,385 ,306 9	,000 1,000 9	,378 ,316 9	,413 ,269 9	-,474 ,197 9	-,037 ,924 9
Негнучкість, невиразність емоцій	Кореляція Пірсона Знач. (двостороння) N	,000 1,000 9	,385 ,306 9	1 9	,510 ,160 9	,873** ,002 9	,824** ,006 9	,177 ,648 9	-,006 ,988 9
Домінування негативних емоцій	Кореляція Пірсона Знач. (двостороння) N	,433 ,244 9	,000 1,000 9	,510 ,160 9	1 9	,535 ,138 9	,767* ,016 9	,054 ,890 9	-,514 ,157 9
Небажання зближуватися емоційно	Кореляція Пірсона Знач. (двостороння) N	,231 ,549 9	,378 ,316 9	,873** ,002 9	,535 ,138 9	1 9	,914** ,001 9	,192 ,620 9	-,196 ,614 9
емоційні барери загальна	Кореляція Пірсона Знач. (двостороння) N	,329 ,387 9	,413 ,269 9	,824** ,006 9	,767* ,016 9	,914** ,001 9	1 9	,059 ,880 9	-,444 ,232 9
рівень ізольованості	Кореляція Пірсона Знач. (двостороння) N	,379 ,314 9	-,474 ,197 9	,177 ,648 9	,054 ,890 9	,192 ,620 9	,059 ,880 9	1 9	,156 ,689 9
інтенсивність спілкування в інтернеті	Кореляція Пірсона Знач. (двостороння) N	-,606 ,084 9	-,037 ,924 9	-,006 ,988 9	-,514 ,157 9	-,196 ,614 9	-,444 ,232 9	,156 ,689 9	1 9

** . Кореляція значима лише на рівні 0,01 (двостороння).

* . Кореляція значима лише на рівні 0,05 (двостороння).