

Секция «28.20 Психология цифрового мира: личность и общество»

Дефицит эмпатии у людей с интернет-зависимостью.

Научный руководитель – Становова Людмила Александровна

Рубилкина Полина Андреевна

Студент (бакалавр)

Тверской государственный университет, Тверь, Россия

E-mail: polinarubilkina@mail.ru

Аннотация: в статье обосновывается актуальность проблемы взаимосвязи дефицита эмпатии и склонности к интернет-зависимости. Представлены результаты эмпирического исследования по выявлению особенностей проявления эмпатии у людей с интернет-зависимостью. В результате эмпирического исследования выявлены взаимосвязи между эмпатическим дистрессом и возрастом респондентов, шкалой интернет-зависимости, импульсивными симптомами, симптомами отмены и интегральными симптомами, а также между шкалой «сопереживание» и шкалами «управление временем» и «негативные последствия».

Ключевые слова: эмпатия, интернет-зависимость.

В современном обществе проблема интернет-зависимости становится всё более актуальной и распространённой, которая оказывает значительное влияние на психическое здоровье и социальные отношения у людей юношеского возраста. Одним из ключевых аспектов, снижающих качество жизни и взаимодействия у таких людей, является дефицит эмпатии [U+2012] способности понимать и эмоционально воспринимать чувства других. Дефицит эмпатии у интернет-зависимых затрудняет их социальную адаптацию, формирование и поддержание гармоничных межличностных отношений, что способствует усугублению изоляции и усилению зависимости.

Проблема интернет-зависимости и эмпатии получила достаточно широкое освещение в отечественной и зарубежной психологической науке.

Психологические особенности такого феномена как эмпатия описывались в трудах Т. П. Гаврилова [5], И. М. Юсупова [13], Л. П. Стрелкова [11], а также в работах зарубежных авторов таких как Р. Гринсона [3], Д. Береса и Д. Арлоу [2], Х. Кохут. [8]

Проблема интернет-зависимости раскрывалась в работах Л.О. Перегожина, А. А. Федонкина [9], М. И. Дрепа [6], В. С. Жилов [7], Т.С. Спиркина [10].

Проблема эмпатии личности становится особенно актуальной в условиях современного общества, которое характеризуется возрастающей жёсткостью, рационализмом и прагматизмом. В таких условиях развитие эмпатии выступает важным социальным запросом, поскольку помогает решать многочисленные психологические проблемы, связанные с социальной изоляцией, снижением эмоциональной чувствительности и ухудшением межличностного взаимодействия [12].

Интернет-зависимость усугубляет эту ситуацию, так как чрезмерное увлечение виртуальной средой снижает реальное социальное общение и эмоциональные контакты, что может способствовать формированию дефицита эмпатии. Люди, погружённые в интернет-зависимость, часто демонстрируют ухудшение способности распознавать и откликаться на эмоциональные состояния других, что усиливает их отчуждение от социума и способствует закреплению патологических моделей поведения. В связи с чем, развитие эмпатии представляет особую значимость для психологической практики, науки, образования и других сфер деятельности.

Эмпатия означает «вчувствование, проникновение» [4]. В Большом психологическом словаре указывается, что различают эмпатию эмоциональную, когнитивную и предикативную. Когнитивная эмпатия задействует интеллект, процессы сравнения и аналогии,

эмоциональная [U+2012] проекция и подражание моторным и аффективным реакциям другого человека, а предикативная эмпатия [U+2012] способность предсказывать аффективные реакции другого в конкретных ситуациях.

В своих исследованиях Х. Кохут рассматривал эмпатию как метод наблюдения и сбора информации, отмечая, что она даёт терапевту возможность прочувствовать и понять переживания другого человека, одновременно сохраняя способность объективно оценивать его психическое состояние [8]. По его мнению, эмпатия [U+2012] есть ничто иное как «близкое к опыту наблюдение». Кроме того, он считал эмпатию универсальной потребностью развития. Переживание младенцем эмпатического отзеркаливания заботящегося лица [U+2012] необходимая составляющая в развитии связного Я и, наоборот, травматические провалы в обеспечении эмпатического отзеркаливания играют критическую каузальную роль в развитии дефектов и патологии Я.

Что касается интернет-зависимости, по определению Перегожина Л.О. и Федонкиной А.А. этот термин означает группу патологических состояний, так называемых «поведенческих аддикций», «нехимических зависимостей», при которых все клинические признаки синдрома зависимости сфокусированы на поведении, являющимся характерным для пользователей Интернета и возможным исключительно в Интернете [9].

Некоторые проявления интернет-зависимости [9]:

1. Сильное, непреодолимое желание выполнять определённые действия (играть, вести переписку, смотреть видео, обновлять фотографии) в интернете.
2. Невозможность контролировать своё поведение во время выполнения этих действий;
3. Состояния отмены, сопровождающиеся выраженным физическим и психическим дискомфортом;
4. Повышение толерантности, в том числе в форме роста проводимого в интернете времени, использования всё более мощного компьютера, выполнения нескольких действий в Сети одновременно;
5. Поглощённость действиями, совершаемыми в интернете, в ущерб другой активности, как физической, так и интеллектуальной.

По данным Американской психологической ассоциации за 2023 год [1], регулярное использование соцсетей коррелирует с падением эмпатии на 25% у молодых людей. Это связано с тем, что мозг привыкает к «быстрому дофамину» от лайков, а не к сложной эмоциональной работе.

Исследование Университета Чикаго (2021) показало, что в текстовом общении теряется 70% эмоционального контекста. Эмодзи пытаются компенсировать этот недостаток, но мозг воспринимает их как «плоские» сигналы. Таким образом, регулярное использование социальных сетей приводит к снижению уровня эмпатии у молодых людей, что связано с привыканием мозга к быстрому получению дофамина от лайков вместо глубокой эмоциональной работы.

Теоретический анализ литературы позволяет констатировать необходимость проведения исследования, целью которого выступает выявление взаимосвязи дефицита эмпатии и склонности к интернет-зависимости у студентов юношеского возраста.

Общая гипотеза исследования заключается в предположении, что существует взаимосвязь между дефицитом эмпатии и уровнем выраженности интернет-зависимости.

Задачи:

1. Провести исследование взаимосвязи дефицита эмпатии и уровня выраженности интернет-зависимости.
2. Проанализировать полученные данные исследования о взаимосвязи эмпатии и показателя интернет-зависимости.

Объект исследования: проявления эмпатии и интернет-зависимости студентов.

Предмет исследования: взаимосвязь дефицита эмпатии и показателя интернет-зависимости.

Выборка: 50 студентов Тверского государственного университета от 18 до 26 лет.

Исследование проводилось с помощью следующих диагностических методик: Многофакторный опросник эмпатии, IRI (Марк Давис Адаптация: т. Д. Карягина и др.); Шкала интернет-зависимости Чена (С.-Х. Чен. Адаптация: В. Л. Малыгин, К. А. Феклисов). Взаимосвязь исследуемых феноменов устанавливалась с помощью коэффициента корреляции Спирмена.

Сбор данных проводился методом тестирования, с помощью Google Формы. Время тестирования не ограничивалось.

В результате эмпирического исследования были выявлены следующие взаимосвязи (см. Таблицу 1).

Таблица 1 [U+2012] корреляционная таблица

Эмп. дистресс

Шкала интернет-зависимости

Компульс. симптомы

Симп. отмены

Управл. Вр.

Интеграл. симптомы

Негатив. Последст.

Возраст

,281*

Децен-трация

Сопере-живание

-,285*

-,292*

Эмп. забота

Эмп. дистресс

,376**

,310*

,406**

,353*

По результатам видно, что чем человек старше, тем выше у него эмпатический дистресс, это может означать, что с возрастом усиливается восприимчивость к чужим эмоциональным состояниям, высокая чувствительность может приводить к повышенной эмоциональной уязвимости.

Шкала интернет-зависимости образует прямую, двухстороннюю, сильную связь с эмпатическим дистрессом, что означает, что развитие интернет-зависимости тесно связано с уровнем эмоциональной перегрузки при сопереживании другим, и при повышении эмпатического дистресса увеличивается риск усиления зависимости.

Симптомы отмены в контексте интернет-зависимости образуют такую же связь с эмпатическим дистрессом, что можно интерпретировать как то, что эмоциональные и физические проявления дискомфорта при ограничении доступа к интернету усиливают восприимчивость к негативным переживаниям других людей, что усиливает эмоциональную нагрузку и поддерживает замкнутый цикл зависимости.

С эмпатическим дистрессом также коррелируют компульсивные и интегральные симптомы, в контексте интернет-зависимости это означает, что навязчивые и комплексные проявления поведения связаны с повышенной эмоциональной реактивностью, что затрудняет саморегуляцию и способствует усилению эмоционального выгорания, тем самым усиливая устойчивость интернет-зависимости.

Шкала «негативные последствия» образует обратную связь со шкалой «сопереживание» в контексте интернет-зависимости, это может означать, что повышение негативных последствий использования интернета снижает способность к сопереживанию другим, возможно, из-за эмоционального выгорания или социальной отчужденности, что создает замкнутый цикл ухудшения как психоэмоционального состояния, так и межличностных взаимодействий.

Общий вывод. Полученные результаты подчёркивают значительное влияние интернет-зависимости на эмпатию и наоборот. Результаты демонстрируют наличие тесной взаимосвязи между интернет-зависимостью и эмпатическим дистрессом. Высокий уровень эмоциональной перегрузки при сопереживании способствует усилению зависимости, при этом симптомы отмены также усиливают восприимчивость к негативным эмоциональным состояниям окружающих, поддерживая замкнутый цикл зависимости. Корреляция эмпатического дистресса с компульсивными и интегральными симптомами свидетельствует о том, что навязчивое поведение связано с повышенной эмоциональной реактивностью, что затрудняет саморегуляцию и усиливает эмоциональное выгорание. Обратная связь между «негативными последствиями» и «сопереживанием» указывает на то, что рост негативных эффектов интернет-использования снижает способность к эмпатии.

Таким образом, исследование частично подтвердило гипотезу о взаимосвязи между проявлением эмпатии и интернет-зависимостью, выявив важную роль эмоциональных факторов в развитии и поддержании зависимости. Результаты показали, что высокий уровень эмпатического дистресса может способствовать развитию интернет-зависимости, так как повышенная чувствительность к эмоциям других людей приводит к эмоциональной перегрузке и стремлению к онлайн-уходу.

Исследование может позволить разработать практические рекомендации для диагностики и коррекции дефицита эмпатии у людей с интернет-зависимостью, создания эффективных психотерапевтических программ, профилактических мер, образовательных методов для специалистов и цифровых инструментов, способствующих улучшению эмоционального восприятия, социального взаимодействия и психологической адаптации.

В целом, работа подчёркивает важность учёта эмоциональных механизмов и эмпатии в профилактике и лечении интернет-зависимости, предлагая фокусироваться не только на поведенческих аспектах, но и на эмоциональном состоянии человека.

Источники и литература

- 1) American Psychological Association. (2023). Stress in America 2023: A nation's mental health. APA
- 2) Beres D, and Arloy J (1974). Fantasy and Identification in Empathy. // The psychoanalytic quarterly. Vol. XLII, No. 1
- 3) Greenson. R.R. (1960). Empathy and its Vicissitudes. // International Journal of Psychoanalysis, 41, p. 418-424.
- 4) Большой психологический словарь [Текст]: АСТ; АСТ-Москва; Прайм-Еврознак; Москва; СПб; 2009. [U+2012] 867 с.
- 5) Гаврилова, Т. П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии [Текст] / Т. П. Гаврилова // Вопросы психологии. [U+2012] 1975. [U+2012] № 2. [U+2012] С. 147.

- 6) Дрепа, М.И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии [Текст]/ М.И. Дрепа // Знание. Понимание. Умение. [U+2012] 2009. [U+2012] №2. [U+2012] С. 189-193.
- 7) Жилов, В.С. Основные проблемы Интернет-зависимого поведения [Текст] / В.С. Жилов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. [U+2012] 2008. [U+2012] №54. [U+2012] С. 361-365.
- 8) Кохут, Х. Интроспекция, эмпатия и психоанализ: исследование взаимоотношений между способом наблюдения и теорией [Текст]. // «Антология современного психоанализа». [U+2012] Т. I [U+2012] М., Институт психологии РАН, 1959. [U+2012] 25 с.
- 9) Пережогин Л.О., Федонкина А.А. Интернет-зависимость: предпосылки формирования, клиническая картина, лечение и профилактика: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России, [U+2012] 2024. – 33 с.
- 10) Спиркина, Т.С. Личностные особенности пользователей сети интернет, склонных к интернет-зависимости [Текст]/ Т.С. Спиркина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. [U+2012] 2008. [U+2012] №60. [U+2012] С. 473-478.
- 11) Стрелкова, Л. П. Психологические особенности развития эмпатии у дошкольников [Текст]: дис. канд. психол. наук / Л. П. Стрелкова. М., [U+2012] 1987. [U+2012] С. 70.
- 12) Шнайдер Марина Ивановна Эмпатия как форма отражения другого человека // Гуманизация образования. [U+2012] 2016. [U+2012] №2. [U+2012] С. 60-64 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/empatiya-kak-forma-otrazheniya-drugogo-cheloveka/viewer> (дата обращения: 21.01.2026).
- 13) Юсупов, И. М. Психология эмпатии (теоретические и прикладные аспекты) [Текст]: автореф. дис. д-ра психол. наук / И. М. Юсупов. СПб., [U+2012] 1995. [U+2012] С. 11.