

О. В. Зазимко

кандидат психологічних наук, доцент,
старший науковий співробітник лабораторії когнітивної психології
Інститут психології імені Г. С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України

О. В. Скуловатова

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Київський національний торговельно-економічний університет

В. А. Старик

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Київський національний торговельно-економічний університет

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЧАСУ ТЕЛЕПЕРЕГЛЯДУ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Стаття присвячена теоретичному аналізу та емпіричному дослідженню взаємозв'язків часу переглядів особами юнацького віку телепередач і особливостей функціонування їхньої емоційної сфери. Встановлено, що збільшення часу переглядів значимо впливає на притуплення переживань цілої низки емоцій. За допомогою порівняльного аналізу тривалості і частоти переглядів виявлено, що частота включень телевізійних програм за день сприяє розвитку небажання переживати більшу кількість емоцій. Виявлено, що час переглядів не впливає на функціонування більш індивідуалізованих емоцій (ліричних і акзітівних) і емоцій, що лежать в основі ціннісно-смыслового простору особистості (моральних).

Ключові слова: час телеперегляду емоційна сфера, притуплення емоцій, розвиток особистості, юнацький вік.

Постановка проблеми. Наслідки впливу засобів масової комунікації (ЗМК) становлять суттєвий науковий інтерес для психологічної науки і практики. Особливе місце у сучасній системі ЗМК належить телебаченню. Вплив телебачення на розвиток особистості є беззаперечним, воно не тільки викликає тематичну зацікавленість, а й формує уподобання, стиль мислення, настанови, поведінку тощо. При цьому з-поміж інших засобів масової комунікації телебачення найлегше сприймається людиною, оскільки вимагає менше розумових та вольових зусиль. Проте останнім часом психологи турбують проблема негативних наслідків впливу телебачення на формування окремих структур особистості. Постмодерний сучасний світ є світом симулякрів, в якому відбувається притуплення емоцій людини. З іншого боку, саме емоційна сфера є каталізатором індивідуальності. Вивченню стану цієї актуальної проблеми на контингенті сучасної молоді присвячене це дослідження.

Телебачення є одним із найбільш потужних засобів передачі інформації, розваг, культури, моніторингу. Реформуючи спосіб розповіді про реальність, а інколи і саму реальність, телебачення розгойдує емоційну сферу людини, змінюючи її ставлення до дійсності. Як наслідок, за три-

вах постійних переглядів телеглядач стає більш легковірним і некритичним, ним легше маніпулювати та керувати.

У межах сучасної експериментальної психології проведено низку досліджень, що розкривають механізми впливу телебачення на людину, зокрема на дітей та молодь. Їх результати переконливо доводять, що до основних наслідків негативного впливу телебачення на особистість належать: зростання рівня агресії, зниження соціальної та інтелектуальної активності, деформація цінностей, низький рівень соціальної лабільності, проблеми зі здоров'ям тощо [9]

Так, серед актуальних проблем впливу телебачення на здоров'я молоді визначається взаємозалежність часу телеперегляду та збільшення маси тіла. Протягом 1986-1990 рр. групою американських дослідників (S.L. Gortmaker et al., 1996) доведено, що телебачення є однією з причин зростання ожиріння серед дітей у Сполучених Штатах Америки [6]. Подібні результати були отримані значно пізніше (A. Must and D.J.Taylor, 2005) [8]. вплив телебачення на надмірну вагу дітей доведено і в одному з новітніх досліджень британських вчених (A. Heilmann, P.Rouxel, E. Fitzsimons et al., 2017) [7].

Тривалість телеперегляду як один із факторів формування батьківських підходів до виховання дітей досліджено в роботах P.Gago, Mark J. Edwards, S.J. Sebir (2005). Так, було доведено, що стиль виховання в родині, специфіка сімейних заходів та підвищення рівня самооцінки батьків впливають на зменшення часу телеперегляду дітьми.

Тенденція до зростання агресивності у сучасному соціумі відбиває одну з найгостріших проблем нашого суспільства. Ця проблема є предметом вивчення вітчизняних та зарубіжних психологів (А. Бандура, А. Басс, Р. Берон, Д. Ричардсон, Л.М. Семенюк, Р Уолтерс та ін.) [4]. Особливою мірою проблеми телеагресії стосуються дітей та молоді, що зумовлено незрілістю особистості та відсутністю життєвого досвіду. Нестабільність емоційної сфери сприяє нерозбірливості у виборі телепередач, що, своєю чергою, викликає дисбаланс цінностей.

Низкою експериментів, проведених А. Бандурою, встановлено, що особливості телеперегляду перебувають у прямій залежності від імітуючої поведінки у реальному житті. Імітуючу поведінку А. Бандура пояснює ефектом дизингібіції (зняття гальм) та навчанням спостереження. Тобто механізм дизингібіції пояснюється припущенням, що адаптація до телекартинки зі сценами агресії і жорстокості, поступово послаблює стримуючу дію соціальних санкцій, спрямованих проти скоєння таких дій [1]. Ще одним механізмом, що пояснює імітуючу поведінку телеглядачів, виступає десенсибілізація зорових відчуттів, що полягає у звиканні та зменшенні сприйнятливості до сцен телеперегляду. Також вплив телеперегляду на формування схильності до насилля досліджено в роботах Dimitri A. Christakis, Frederick J. Zimmerman (2004).

Особливості сприйняття молоддю телевізійних передач досліджували Л. Завгородня, В. Петренко, Ю. Шерковин. Вплив телебачення на процес формування мотиваційно-ціннісної сфери молоді осмислено в наукових працях С. Єрмоленко, А. Капелюшного, Л. Масенко, А. Погрібного, О. Пономарева, О. Сербенської, О. Федик, М. Яцимирської.

Важливі напрями функціонування українського телебачення розглянуто у наукових працях В. Гоян, З. Дмитровського, О. Кирилової, С. Криворучко,

К. Серажим, Н. Симоніної, І. Слісаренка, Т. Федорів, Ю. Фінклера, Т. Чілачави, Т. Щербатюк та ін.

Проведений теоретичний аналіз наукових поглядів дає змогу зробити висновок, що проблема вивчення впливу телебачення на формування особисті не нова, втім, дослідження емоційно-вольової сфери молоді, яка є активним телеглядачем, предметом детального аналізу не було.

Мета статті. Головною метою емпіричного дослідження є виявлення взаємозв'язків частоти й тривалості перегляду різних телепередач особами юнацького віку з особливостями прояву їхньої емоційної сфери.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 230 юнаків та дівчат віком від 18 до 25 років, які, за їх твердженням, часто переглядають різні телепередачі. Досліджуваним запропоновано анкету та тест-опитувальник «Емоційна спрямованість особистості», розроблений Б.І. Додоновим. До анкети включено питання уточнюючого змісту щодо глядацьких уподобань опитуваних, зокрема, питання щодо тривалості телеперегляду за одне включення та частоти вмикань за один день [3]. Тривалість перегляду телепередач за одне включення та частота включень за день рангувалися від 1 до 6, де «1» - найменший час, витрачений на телезанурення, а «6» - найбільший: «майже цілодобово» та «більше, ніж 8 раз за день» відповідно.

Збір даних здійснювався шляхом застосування гугл-форм. До основних переваг цього способу збору первинної інформації належать можливість поетапного заповнення, мобільність (досліджуваний мав змогу заповнювати опитувальники у своєму гаджеті), екологічність дослідження, що виключає використання паперових носіїв.

З метою вивчення особливостей взаємозв'язків між компонентами, що визначають тривалість телеперегляду за одне вмикання чи частоти вмикань протягом одного дня, а також провідними емоціями особистості проведено кореляційний аналіз за допомогою рангового r_s -критерія Спірмена. Обробку результатів дослідження здійснено у програмі SPSS Statistics 22.

Результати кореляційного аналізу тривалості телеперегляду за одне вмикання та визначеними емоціями особистості представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Взаємозв'язок тривалості телеперегляду за одне вмикання та емоцій

Емоції	Коефіцієнт кореляції, r_s	Емоції	Коефіцієнт кореляції, r_s
Альтруїстичні	-0,131	Гностичні	-0,155*
Комунікативні	-0,200**	Естетичні	-0,143*
Глоричні	-0,115	Ліричні	-0,031
Практичні	-0,281**	Гедоністичні	-0,140*
Пугнічні	-0,199**	Акзизитивні	-0,072
Романтичні	-0,235**	Моральні	-0,31

** - висока значимість ($p < 0,01$); * - тенденція до зв'язку ($p < 0,05$).

Звернемо увагу, що між емоціями особистості та тривалістю телеперегляду за одне вмикання встановлені лише зворотні кореляційні зв'язки. Цей факт вказує, що більш тривале телезанурення викликає небажання пережити ті чи інші емоції.

Так, міцний зворотній зв'язок встановлено з комунікативними емоціями ($r_s = -0,200$, $p < 0,01$), тобто тривалість телеперегляду забезпечує відсутність бажання пережити комунікативні емоції та блокує потребу в спілкуванні й емоційній близькості поза телевізором.

Найбільш міцний зворотній кореляційний зв'язок, у порівнянні з іншими результатами, встановлено з праксичними емоціями ($r_s = -0,281$, $p < 0,01$). Цей вид емоцій супроводжує та забарвлює потребу в діяльності, праці, самоактуалізації, може включати як саме прагнення до мети, так і захопленість процесом руху вперед, отримання задоволення від результатів. Відповідно, тривалий телеперегляд негативно впливає на формування побудження до діяльності, самовдосконалення та саморозвиток. Особливо руйнівний вплив на процес формування особистості це може справляти в юнацькому та молодому віці як найбільш чутливих періодах для самореалізації в діяльності та соціальній сфері.

Наступний міцний зворотній кореляційний зв'язок встановлено з пугнічними емоціями ($r_s = -0,199$, $p < 0,01$), що відображає зниження потреби у подоланні труднощів, небезпеки, відсутність прагнення до боротьби та психічного загартування як основи формування такої риси, як стресостійкість.

Останній міцний зворотній кореляційний зв'язок встановлено з романтичними емоціями ($r_s = -0,199$, $p < 0,01$), що відображають потребу занурення у власний світ, відстороненість, суб'єктивізм, мрійливість, непрактичність, пасивність, невпевненість, нейротизм, схильність до депресивних реакцій, хворобливе переживання своєї самотності, екстернальність, фаталізм. Відповідно, зануреність у світ телебачення підсилює і без того не виражену значимість професійного успіху. При цьому суб'єкт перестає цінувати в людях альтруїзм, нездатний бути вдячним (хоча не завжди здатний сам бути альтруїстом). Такі люди починають піддаватися різноманітним впливам телебачення та поступово втрачають здатність здійснювати протистояння.

Між гностичними, естетичними чи гедоністичними емоціями та тривалістю телеперегляду було

встановлено тенденції до зворотного кореляційного зв'язку.

Так, тенденцію до зворотнього кореляційного зв'язку встановлено з гностичними емоціями ($r_s = -0,155$, $p < 0,05$). Гностичні емоції відображають потребу в пізнанні, «когнітивній гармонії», прагненні класифікувати і систематизувати інформацію. Відповідно, тривалий телеперегляд може виступати фруструючою ситуацією, що перешкоджає задоволенню прагнення до пізнання чи заняття улюбленою справою, що може призводити до незадоволеності знаннями загалом та періодичної зневіри у власних силах.

Тенденцію до зв'язку встановлено також і з естетичними емоціями ($r_s = -0,143$, $p < 0,05$). Оскільки естетичні емоції відображають потребу в прекрасному, «гармонійному поєднанні світу людей і світу предметів», їх блокування може негативно впливати на розвиток уяви, призводити до звуження кола інтересів, відсутності тяги до занять з елементами естетики, зниження рівня соціабельності та альтруїзму, підвищення рівня конфліктності.

Останню тенденцію до зв'язку встановлено з гедоністичними емоціями ($r_s = -0,140$, $p < 0,05$), що відображають потребу у насолоді, комфорті, розвагах, змістовному дозвіллі. Тенденція до зворотного зв'язку може викликати загальну огрублість особи, зниження здатності до співчуття і прагнення краси, що за відповідних умов може сприяти еволюції гедоніста в альтруїстичний чи естетичний тип.

За іншими шкалами, а саме між альтруїстичними, глоричними, ліричними, акізитивними, моральними емоціями та тривалістю телеперегляду статистично значущих зв'язків встановлено не було.

Таким чином, можна дійти висновку, що тривалість телеперегляду негативно впливає на розвиток емоційної сфери особистості. Оскільки юнацький період та молодість є одними із найбільш чутливих періодів для формування емоційної сфери особистості, а телебачення стає дедалі популярнішим і доступнішим, варто звертати особливу увагу на цей чинник розвитку та не допускати неконтрольованого його споживання.

Результати досліджень кореляційних взаємозв'язків між частотою вмикання телевізору протягом дня та емоціями особистості представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Взаємозв'язок частоти вмикань телевізору протягом дня та емоцій

Емоції	Коефіцієнт кореляції, r	Емоції	Коефіцієнт кореляції, r
Альтруїстичні	- 0,139*	Гностичні	-0,228**
Комунікативні	-0,231**	Естетичні	-0,158*
Глоричні	- 0,242**	Ліричні	-0,082
Праксичні	-0,341**	Гедоністичні	-0,144*
Пугнічні	-0,186**	Акізитивні	-0,050
Романтичні	- 0,224**	Моральні	- 0,180

** - висока значимість ($p < 0,01$); * - тенденція до зв'язку ($p < 0,05$)

Між емоціями особистості та частотою вмикань телевізора протягом дня також встановлені лише зворотні кореляційні зв'язки.

Міцний зворотний кореляційний зв'язок встановлено з комунікативними емоціями ($r_s = -0,231$, $p < 0,01$), тобто, чим частіше протягом дня вмикається телевізор для телеперегляду, тим меншою є потреба глядача у задоволенні безпосередньої міжособистісної комунікації. У такий спосіб відбувається своєрідне заміщення співрозмовника, що з віком може викликати соціальну деформацію особистості.

Міцний зворотний кореляційний зв'язок встановлено також і з глоричними емоціями ($r_s = -0,242$, $p < 0,01$). Тобто, цілковито занурюючись у світ телебачення, людина може втрачати здатність формувати цілі, прагнути до успіху. Потреба в самоствердженні, славі, прагнення завоювати визнання, пошану зникає, на їх місце приходить пасивність та внутрішній дискомфорт, пов'язаний із переживанням власної неповноцінності, нереалізованості, втраті сенсу.

Найбільш міцний зворотний кореляційний зв'язок, порівняно з іншими результатами, встановлено з праксичними емоціями ($r_s = -0,341$, $p < 0,01$), тобто, емоціями, що виникають у зв'язку з діяльністю, її успішністю чи неуспішністю, бажанням домогтися успіху в роботі, наявністю труднощів. Додонов пов'язує їхню появу з рефлексом мети (за І.П. Павловим). Відсутність бажання пережити ці емоції проявляється у незадоволеності результатами власної праці, відсутності захопленості роботою, швидкій перевтомі, переконанні, що день пройшов даремно.

Наступний значимий зворотний кореляційний зв'язок встановлено з пугнічними емоціями ($r_s = -0,199$, $p < 0,01$), що відображає зниження потреби у подоланні небезпеки, на основі якої виникає інтерес до боротьби. Разом із цим послаблюються прагнення гострих відчуттів, захоплення небезпекою, ризиком, почуття спортивного азарту, «спортивна злість», гранична мобілізація власних можливостей тощо.

Зворотний кореляційний зв'язок встановлено також із романтичними емоціями ($r_s = -0,224$, $p < 0,01$). Можна сформулювати висновок, що частота телеперегляду блокує прагнення до усього незвичайного, таємничого, незвіданого. Людина в надскладних життєвих обставинах втрачає віру в очікування «світлого чуда», привабливе почуття даліни, особливої значущості того, що відбувається, замінюючи це сурогатом вигаданих телевізійних картин.

Значимий зворотний кореляційний зв'язок встановлено також з гностичними емоціями ($r_s = -0,199$, $p < 0,01$), що відображають потребу не просто в отриманні будь-якої нової інформації, а, на думку Б.І. Додонова, в когнітивній гармонії.

Тобто частий телеперегляд здатний знижувати прагнення переборювати протиріччя у власних міркуваннях, переживати радість пізнання та відкриття. Мислення людини стає некритичним, інертним, втрачається гнучкість та глибина суджень, спрощуються когнітивні процеси та замінюються спрощеними мислесхемами та стереотипами.

Між альтруїстичними, естетичними, гедонічними емоціями та тривалістю телеперегляду встановлено тенденції до зворотного кореляційного зв'язку. Так, тенденцію до зв'язку встановлено з альтруїстичними емоціями ($r_s = -0,139$, $p < 0,05$), тобто частота телеперегляду знижує потребу у сприянні, допомозі, заступництві, бажанні дарувати людям радість і щастя, переживанні почуття занепокоєння за долю кого-небудь, піклуватися, проявляти емпатію, почуття ніжності, розчулення, відданості, участі.

Тенденцію до зв'язку встановлено з естетичними емоціями ($r_s = -0,158$, $p < 0,05$), тобто зниженні потреби у насолоді красою, почутті витонченого, граціозного, піднесеного або величного, хвилюючого драматизму. У ціннісних орієнтаціях втрачається перевага змоги мати оригінальні захоплення і хобі, що дають змогу підкреслити своєрідність і незвичність особистості, людина усереднюється, стає «звичайною».

Останню тенденцію до зв'язку встановлено з гедоністичними емоціями ($r_s = -0,144$, $p < 0,05$), які пов'язані із задоволенням потреби в тілесному та духовному комфорті. Людина через телеперегляд заміщає потребу в насолоді приємними фізичними відчуттями, що веде до зниження життєвого тону і може призводити до появи депресивних станів.

Між іншими шкалами, а саме ліричними, акізитивними чи моральними емоціями та частотою вмикань телевізору протягом дня, статистично значущих зв'язків не встановлено.

Отже, низкою зворотних кореляційних зв'язків виявлено, що проблема психічної адикції молоді від телебачення є та має тенденцію до негативних психічних наслідків, а саме «притуплення» їхньої емоційної сфери. На цю проблему у своїх дослідженнях вказувала О. Зазимко, зазначаючи її блокуючі впливи на самопроекування та саморозвиток особистості в юнацькому віці [2].

Висновки. Проведене емпіричне дослідження показало, що тривалість та частота телезачування впливають на зниження потреби в переживанні молоддю значного спектру емоцій, а саме: комунікативних, праксичних, пунічних, романтичних, гностичних, естетичних і гедоністичних. Частота вмикань телевізійних трансляторів за день здійснює більш широкий вплив на емоційну сферу молоді порівняно з тривалістю перегляду певних поодиноких телепередач. Так, у тих осіб, які часто звертаються до телевізійних передач, окрім при-

туплення потреби у вище перерахованих емоціях, може виникати ще й зниження потреби в альтруїстичних та глоричних емоціях. Причому, якщо часті перегляди не у всіх досліджуваних блокують альтруїстичні емоції (встановлений зв'язок на рівні тенденції), то притуплення глоричних емоцій, які відображають потребу у самоствердженні та визнанні, є закономірним наслідком частих вмикань телетрансляторів. За результатами дослідження немає змоги встановити причинно-наслідкові зв'язки, втім, на нашу думку, цей зв'язок двостороннього характеру: з одного боку, часті вмикання та перегляди відбирають реальний час, який міг би бути спрямований на самовдосконалення, самоствердження, самореалізацію тощо, з іншого - при незадоволеній потребі в самореалізації часті занурення у телевізійний простір є захисною активністю особистості.

Час перегляду не впливає на бажання переживати ліричні та акізитивні емоції, які, порівняно з іншими, є більш індивідуалізованими, та моральні, які мають узагальнений рівень, оскільки виражають здебільшого почуття і характеризують ціннісно-світоглядні настанови особистості.

Отже, проведеним дослідженням визначено особливості впливу часу телезанурення на формування емоційної сфери молоді.

Перспективою подальшого дослідження є вивчення особливостей глядацьких інтересів та визначення їхнього впливу на формування індивідуально-психологічних характеристик особистості.

Література:

1. Бугаева Н.М. Глобальніє риси использования современных телекоммуникационных технологий. Актуальные проблемы психологии: Психологическая теория и технология навчання. К.: Міленіум, 2007. Т. 8. Вип. 3. С. 15-25.
2. Зазимко О.В. Самопроектвання особистості в юнацькому віці. Самопроектвання особистості у дискурсивному просторі: моногра-

фія/Н.В. Чепелева, М.Л. Смульсон, О.В. Зазимко, С.Ю. Гуцол та ін.; за ред. Н.В. Чепелевої. К.: Педагогічна думка, 2016. С. 103-140. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/704560/>

3. Зазимко О.В., Скуловатова О.В., Старик В.А. Соціально-психологічна характеристика телеглядачів. Пріоритетні напрями розвитку сучасних педагогічних та психологічних наук: матеріали Міжн. наук.-практ конф. Одеса, 2018. С. 21-23.
4. Максименко С.Д., Теоретико-методологічні засади психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя / С.Д. Максименко, О.М. Кокун. Практична психологія та соціальна робота. 2009. № 8. С. 59-63.
5. Чупрій Л.В. Вплив телебачення та Інтернету на моральне та фізичне здоров'я дітей /Агентство стратегічних досліджень. 2010. URL: http://sd.net.ua/2010/08/17/children_tv_violence.html.
6. Gortmaker S.L., Must A., Sobol A.M., Peterson K., Colditz G.A., & Dietz W.H. (1996). Television viewing as a cause of increasing obesity among children in the United States, 1986-1990. Arch pediatr adolesc med, 150(4), 356-362. doi:10.1001/archpedi.1996.02170290022003.
7. Heilmann A., Rouxel P., Fitzsimons E., Kelly Y, Watt R.G. Longitudinal associations between television in the bedroom and body fatness in a UK cohort study. International journal of obesity. 2017. Ne 41. P. 1503-1509. URL: <http://www.nature.com/articles/ijo2017129>.
8. Must A., Tybor D.J. Physical activity and sedentary behavior: a review of longitudinal studies of weight and adiposity in youth. International journal of obesity. 2005. Ne 29. P. 84-96. URL: <http://www.nature.com/articles/0803064>.
9. Skulovatova O., Verbytska L. Psychological analysis of the features of the audience. Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Sciences. Budapest, 2018. P. 77-81.

Зазимко О. В., Скуловатова Е. В., Старик В. А. Взаимосвязь времени телепросмотра и особенностей эмоциональной сферы лиц юношеского возраста

Статья посвящена теоретическому анализу и эмпирическому исследованию взаимосвязей времени просмотра лицами юношеского возраста телепередач и особенностей функционирования их эмоциональной сферы. Установлено, что увеличение времени просмотра значительно влияет на притупление переживаний целого ряда эмоций. С помощью сравнительного анализа продолжительности и частоты просмотров выявлено, что частота включений телевизионных программ за день способствует развитию нежелания переживать большее количество эмоций. Выявлено, что время просмотров не влияет на функционирование более индивидуализированных эмоций (лирических и акизитивных) и эмоций, лежащих в основе ценностно-смыслового пространства личности (моральных).

Ключевые слова: время просмотра телевизора, эмоциональная сфера, притупление эмоций, развитие личности, юношеский возраст.

Zazymko O. V., Skulovatova O. V., Staryk V. A. Interconnection of the time of TV viewing and features of the emotional sphere of youths

The article is devoted to the theoretical analysis and empirical research of the interconnection of the time of watching TV programs by youth and features of their emotional sphere. It has been established that increasing of viewing time significantly affects the feeling blunting of a number of emotions. With the help of a comparative analysis of the duration and frequency of viewing it was found that the frequency of turning on TV shows during the day promotes the unwillingness to experience more emotions. It was found that the time of viewing has no influence on the functioning of more individualized emotions (lyrical and acizitive) and emotions that underlie the value-semantic space of personality (moral).

Key words: *time of TV viewing, emotional sphere, emotional blunting, development of personality, youth age.*