

Empátias érzékenység az online és az offline térben

Fehér Ágota
Széchenyi István Egyetem, Győr

Bevezetés

Digitális létünk sokszínű világa széles körben átszövi napjainkat, formálja a világhoz és a társainkhoz fűződő viszonyulásainkat. Amellett, hogy előnyt jelenthet a gyorsabb kapcsolódás, mindez az ugyanazon időegységre jutó több információ gazdagítását is jelentheti, mégis, a digitális élményeink magukban hordozhatják az elmélyülési lehetőségek korlátozódását is. Mindez felhívja a figyelmet arra, hogy szükség lenne tudatosságra a területen, és az ingerek sokszínűsége helyett a digitális világgal való találkozás közbeni belső élményeinkre, megérintődéseinkre, érzéseinkre is figyelemmel kell lennünk, vagyis az ún. digitális érzelmi intelligencia tudatos megélésére és kibontakoztatására.

Pedagógushallgatók körében végzett kérdőíves vizsgálat által törekszem körvonalazni a digitális világban kibontakoztatható empátias érzékenységük sajátosságait, s ennek tükrében elemzem, hogyan szervezik és mélyítik kapcsolataikat az online és az offline térben, hogyan fejezik ki érzéseiket ezekben, és találnak lelki egyensúlyt az empátias érzékenység segítségével a közvetlen, face-to-face személyes reakciók hiányában.

Digitális érzelmi intelligencia

A digitális generációk színre lépését sokan nem a szokványos nemzedéki váltással magyarázzák: az info-kommunikációs technológia, a hálózat alapú kommunikáció, a mobilkommunikáció olyan minőségi változások lehetőségét hordozza, amelyek emberi csoportok kapcsolatrendszerét gyökeresen fogják változtatni (Szabolcs 2012: 7). A társas jellegzetességek pedig szorosan együtt járnak az érzelmi világ megérintődésével is.

Bizonyos, hogy „a kultúra változásával átalakulnak az emberi képességek” (Gyarmathy 2012: 9). A digitális generációk „könnyedén kezelnek nagy ingertömegeket, gyorsabban tudnak dönteni, hamar kiismerik a különböző helyzetekben magukat, és szimultán képesek több tevékenységet folytatni” (Gyarmathy 2012: 10). Kérdés azonban, hogy mindez mennyiben jelent előnyt számukra, egyúttal mindenki számára, aki a digitális korban él. A sok információ átformálja figyelmi készségeinket, emlékezeti működésünket, és ezáltal az információszerzés és annak elmélyülése, belsővé válása is akadályozódhat. Gyarmathy Éva (2012: 11–12) a következő főbb változásokat állítja középpontba mindezekkel kapcsolatban:

- elmélyülés helyett benyomások;
- képzetalkotás helyett kész képek;
- mozgásos-észleléses tapasztalat helyett főképp vizuális élmény;
- aktív tevékenység helyett gépek működtetése;
- aktív testi-idegi részvétel helyett passzív élményszerzés.

E jelentős változások hatása szorosan összekapcsolódik a társas kapcsolatokban megmutakozó figyelem és érzékenység átformálódásával, hiszen a belső megérintődés ugyan a digitális világ kapcsolatrendszeré által is létrejöhet, azonban az érzelmi rezdülések közvetlen személyes kapcsolatban átélhető élménye, összehangolása és tudatosítása nélkül a folyamat teljessége már akadályozódik. Lényeges volna tehát célzottan is megvizsgálnunk a digitális világhoz kapcsolódó érzelmi készségeket, és továbbfejleszteni azokat.

A kérdéskör további pontosításához kapcsolódóan főleg délkelet-ázsiai országok kezdeményezésével egy új fogalomkör került meghatározásra: a **digitális intelligencia** olyan szociális, érzelmi és kognitív képességek összessége, amely elengedhetetlen a digitális élethez. Ez tartalmazza a szükséges tudást, készségeket és képességeket arra, hogy az egyén érzékelje, adaptálja mások érzéseit vagy szabályozza mások viselkedését ahhoz, hogy meg tudjon küzdeni a digitális éra kihívásaival és szükségleteivel. A tudás és az ismeretek mellett ezeknek a képességeknek olyan emberi értékekből szükséges gyökerezniük, mint például a tisztelet, a tisztesség, az empátia és a megfontoltság. Ezek teszik lehetővé a technológia bölcs és felelős használatát, amely a jövő vezetőit jellemzik majd (Farkas 2016).

A digitális intelligencia legfőbb területei a következők:

- digitális biztonság: a kiberfenyegetések (hackelés, online csalások, adathalászat, malware támadások) felismerésének képessége, illetve az adatvédelemhez szükséges megfelelő és testhezálló módszerek megtalálásának képessége;
- digitális identitás: az online identitás és hírnév megalkotásának és menedzselésének készségei. Ez magában foglalja az egyén online jelenlétét, illetve az online jelenlétének és magatartásának rövid-, illetve hosszútávú menedzselésének képességét;
- digitális jogok: képesség arra, hogy megértsék és támogassák a személyes és törvény által biztosított jogokat, beleértve a magánélethez való jogot, a szellemi tulajdon védelmét, a szólásszabadságot, illetve a gyűlöletbeszéd elleni védelmet;
- digitális írástudás: képességek összessége, amelyek lehetővé teszik a megfelelő tartalmak megtalálását, értékelését és használatát, algoritmikus gondolkodás segítségével;
- digitális kommunikáció: a másokkal való kommunikáció és együttműködés képessége a technológia és a média használatával;
- digitális egyensúly: a digitális eszközök és média kontrollált használata az offline és online élet közötti egészséges egyensúly elérése érdekében;
- digitális magabiztosság: az online kockázatok (cyberbullying, radikalizáció) és az online megjelenő problémás tartalmak kezelésének képessége, beleértve ezek elkerülésének és kordában tartásának készségét is;
- digitális érzelmi intelligencia: az empátia és a jó online kapcsolatok kiépítésének képessége.

A digitális intelligencia modellje mindezen alapterületeket három szinten célozza kibontakoztatni: a. digitális vezetőképességek megerősítése, b. digitális kreativitás által új ötletek előhívása, c. digitális vállalkozás által problémamegoldás és változás generálása.

Az empátiás érzékenység jelenségvilága

Bár az empátia szó eredete az együtt szenvedést hordozza magában, fogalomkörét alapvetően a másik fél bármely érzésével való azonosulás, a ráhangolódás, a beleélés készségeként azonosíthatjuk leginkább. Az empátia segítségével az ember behelyezkedik a másik személyes, perceptuális világába és abban teljesen otthonossá válik. Ez olyan szenzitivitást feltételez, amellyel ráérez belső egyéni jelentésekre, meg tud érezni és érteni a másikban olyan emóciókat, indítékokat és törekvéseket, amelyeket ő szavakban direkt módon nem fejez ki, és amelyek a társas érintkezés szituációjából nem következnek törvényszerűen. A beleélés mozzanata azonban még nem egyenlő az empátiával, csak akkor lesz azzá, ha az élményt a személy tudatosan feldolgozza, a megértett összefüggéseket önmaga számára megnevezi és értelmezi is (Buda 2006; Kulcsár 2002). „Olyan érzelmi állapot, amelyet más személyek érzelmi állapota vagy helyzete vált ki, és összhangban van a másik személy által keltett érzellemmel. (Haidt 2003, In: Bányai–Varga 2013: 479).

Davis modellje az empátiát az adott személyben kiváltódott reakciók megfigyelése által átélt érzelmi, kognitív és viselkedési mechanizmusok összességéként ragadja meg, multidimenzionális konstruktként. A megfigyelő személy a kognitív empátia során megismeri és megérti a másik személy problémáit, érzéseit és indítékait, míg az érzelmi empátia során létrehozza az ehhez kapcsolódó megfelelő érzelmeket és reakciókat. Az empátia legfontosabb összetevői: a. fantázia: az egyén más karakterek érzéseibe, cselekedeteibe, személyekbe, könyvekbe vagy állapotokba való beleképzelésének képessége; b. nézőpontfelvétel/-váltás: mások nézőpontjának spontán elfogadási készsége; c. empátiás törődés: miként fér hozzá az egyén mások iránti érzéseikhez, hogyan képes törődni mások problémáival; d. személyes distressz: a negatív érzésekkel való azonosulás, a saját magára irányuló szorongás mértéke (Kulcsár 2002).

Összességében az empátia „a nem verbális és a metakommunikáció felfogásának és tudatosításának finom képessége” (Buda 2006: 58), amelyhez alapvetően közvetlen kommunikációs helyzet szükséges annak érdekében, hogy a másik ember megnyilvánulásait, jelzéseit valamennyi érzékszerv segítségével, ráhangolásával követni lehessen. Az empátiás összehangolódás a tükroneuronok működésével válhat csak teljessé, amelyek a saját testünkben is kivitelezni tudnak egy meghatározott, másik személyhez kapcsolódó cselekvésprogramot, és amelyek akkor aktiválódnak, ha megfigyeljük és átéljük a másik cselekvésének végrehajtását (Bauer 2010). A digitális világ megerősödésével párhuzamosan felvetődik tehát a kérdés: hogyan valósul meg a ráhangolódás a közvetlen, face-to-face személyes kapcsolatba lépés nélkül, a digitális csatornák által, illetve hogyan változik mindez az empátiás érzékenység tükrében?

Vizsgálatom bemutatása

A digitális világhoz való viszonyulás vizsgálatát az empátiás érzékenység tükrében a Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Karának gyógypedagógus hallgatói körében végeztem, kérdőíves vizsgálat által. A kitöltők létszáma 49 fő.

Vizsgálati kérdésköröm mentén az empátiás érzékenység meghatározására Davis empátia-kérdőívét alkalmaztam, ami az empátia fogalmkörét annak összetettségében ragadja meg, a másik fél helyzetének fantáziában való elképzelésétől a perspektíva-felvételen és empátiás törődésen át a negatív érzések átvételéig, vagyis a személyes distresszig.

A kitöltők empátiás érzékenységének összességében vett átlagértéke (0-4 közötti értékeléssel): 2,74. Az alsóskálák tekintetében Davis modelljét követve a fantáziaskála és az empátiás törődés egyformán eredményesnek bizonyult a kitöltők körében, átlaguk 3,1; míg legnehezebb dimenzióknak a személyes distressz mutatkozott, átlaga: 2,0. A leendő pedagógusok hivatásának sajátosságait tekintve tehát összességében a bevonódási és ráhangolódási készség kibontakoztathatónak, egyúttal különösen a negatív érzésekkel való bántani tudás vonatkozásában még fejleszthetőnek mutatkozik.

A megkérdezett személyek empátia-összpontszámai alapján három csoportot képeztem a válaszadókból: magas, közepes és alacsony empátiás érzékenységűek. A csoportok létrehozásának alapja az összegzett empátia-eredmények legkisebb (2,07) és legnagyobb (3,53) értékei közötti különbség harmadolása volt, amelynek alapján az egyes csoportok létszámai a következők:

alacsony empátiás érzékenységű csoport	13 fő
közepes empátiás érzékenységű csoport	31 fő
magas empátiás érzékenységű csoport	4 fő

Látható tehát, hogy az arányokat tekintve a közepes empátiás érzékenységű személyek voltak legtöbben a megszólított kitöltők között.

Kérdőívem segítségével további kérdésköreim kiemelten arra irányultak, hogy a kitöltők milyen különbségeket élnek át a személyes, közvetlen társas kapcsolatok és a digitális világ kapcsolatai jellegében, főként az érzésekre való ráhangolódás, az érzések megfogalmazása, az érzések formálása-megnyugvás, valamint a másik fél érzelmi világának megértését nehezítő tényezők tekintetében. Vizsgálatom során mindezen szempontokhoz kapcsolódóan hasonlítottam tehát össze a magasabb és az alacsonyabb empátiás érzékenyséű kitöltők válaszait.

Az egyéni érzékenység útja

A digitális világgal való kapcsolódás jellegének megértéséhez fontosnak tartottam elsőként az egyéni érzékenység élettörténeti háttértényezőit megragadni. „Mi minden segítette a saját életében az egyéni érzékenységének alakulását?” kérdésre vonatkozóan a következő főbb válaszokat adták az empátiás érzékenység tükrében a válaszadók:

alacsony empátiás érzékenyséű csoport	magas empátiás érzékenyséű csoport
<i>több válasziány, üresen hagyott válaszhelyek</i> család „rossz család és jó barátok, akik akarva- akaratlanul terelgettek az életben” barátok	családi példa, főleg édesanyám érzelmi világa olvasás művészet

Összességében a magasabb empátiás érzékenyséű személyek alapvetően lényegesen meghatározóbbnak tekintik a saját érzékenységük alakulásának háttérében a családi háttérrel, leginkább az édesanya szerepét emelik ki. A személyes mozzanatokon túl az elmélyülés készségét támasztja alá a magasabb empátiás érzékenyséű személyek válaszaiban igen gyakran megjelenő művészeti élmények irányában való fogékonyság, valamint az olvasás szeretete. Bizonyos, hogy a műélvezet élménye együtt jár a bevonódás, az érzelmi ráhangolódás készségével, a megérintődéssel, így mindezek a magasabb empátiás érzékenyséű csoport számára sajátos látásmódot is jelenthetnek. Az alacsonyabb empátiás érzékenyséű csoport válaszait tekintve kiemelendő, hogy a kérdéskörben alapvetően kevesebb válaszuk érkezett, kevésbé érezték át és/vagy tudatosították az életútjuk korábbi mozzanatait. Ezen túl a lejegyzett válaszaikat tekintve megjelenik utalás a családi érzésvilágra, azonban ennek kapcsán vagy csak utalásszerű gondolatot jegyeztek le („család”), vagy a „rossz család” egyfajta eltávolító szerepét, és emiatt a barátok hatását is többen közvetlenül megfogalmazzák. Érezhető mindezek alapján tehát, hogy a magasabb empátiás érzékenyséű csoport tagjai számára életük alapvetően gazdagabb és pozitívabb érzelmi megérintődéssel társult, így mindezek olyan élményeket is jelenthetnek számukra, amelyek a digitális világgal való találkozásukat szintén más szintre helyezik.

Együttérés a digitális világban

A kérdőíves vizsgálat által megszólított hallgatók életéből bizonyos, hogy a digitális világ nem maradhat ki. A kötődésük jellege mindehhez természetesen több síkon és többféle mértékben megmutatkozhat, jelenleg arra vonatkozóan kérdeztem őket, hogy hogyan érzik, a közvetlen személyes kapcsolataikban vagy a digitális világ kapcsolataiban könnyebb együttérezniük a társakkal. Az empátiás érzékenység tükrében a következő tendencia mutatkozik a válaszokban:

alacsony empátiás érzékenysé- gű csoport	magas empátiás érzékenysé- gű csoport
személyes kapcsolatok: 68% digitális kapcsolatok: 32%	egybehangzó: közvetlen személyes kapcsolatok

Látható tehát, hogy mindkét csoport válaszaiban megmutatkozik a személyesség szerepe az együttérzés támogatásában, könnyebb megvalósításában, azonban az alacsonyabb empátiás érzékenysé-
gű csoport esetében tendenciájában szerepet kap a digitális kapcsolatokban megmutatkozó könnyebb együttérzés is. Ugy tűnik tehát, hogy az alacsonyabb empátiás érzékenysé-
gű csoport számára a közvetlen, személyes helyzetekben kibontakozó kapcsolódásnak más tárháza is megvalósítható.

Kapcsolati sajátosságok a személyes és a digitális világban

A személyes és a digitális világ kapcsolatainak sajátosságait összevetve következő kérdésben arra kértem a válaszadókat, hogy összegezzék az élményeik nyomán, milyen jellegzetességek ragadhatók meg.

alacsony empátiás érzékenysé- gű csoport	magas empátiás érzékenysé- gű csoport
jobban ki tudom magam fejezni, ha a másik nincs jelen a távolság miatt, ha nem érem el a barátomat, segít az internet jobban figyelek rá, ha több az inger, így könnyebb és hatásosabb a kommunikáció	a személyes kapcsolat számomra jóval meghittebb, emberibb láthatom a személy érzéseit az arcán ha láthatom rajta az érzéseit, jobban meg tudom nyugtatni és jobban tudunk róla beszélgetni személyesen át tudom ölelni, jobban mellette lehetek

A megfogalmazott válaszokat áttekintve látható, hogy a magasabb empátiás érzékenysé-
gű csoport tagjai a személyesség irányában mélyítették gondolataikat, megítélési szempontjaikat. Kiemelték a meghittebb, emberibb kapcsolatba lépés lehetőségét, a megnyugtatás megvalósulását, és a közvetlen egymás mellett lét fizikai élményére utalás által is érezhető, hogy számukra a személyes kapcsolatba lépésnek is mélyebb lelki szintjei bontakoztathatók ki.

Az alacsonyabb empátiás érzékenysé-
gűek válaszaiban éppen a távolság, a „külső zajok” („több inger”) kerülnek említésre, amelyek pedig a fizikai és a lelki távolság kifejeződéseként is értelmezhetők. Bizonyos kérdésekről való egyeztetés során talán ennek a távolságnak is átélhető a segítő ereje, mégis, összességében feltételezhetjük, hogy a személyes, közvetlen kapcsolatba lépés egyúttal mélységet, meghittebb élményt hordozhat, ami minden jelenlévő számára különleges lelki kapcsolatba lépést is jelenthet.

A személyes és a digitális világban megosztható témák sajátosságai

A személyes és a digitális világban való lét sajátosságainak megragadásához kapcsolódóan következő kérdéskörben a felek által érintett témakörök pontosítását kértem a kitöltőktől. Az érintett témák, tartalmi körök a következőképpen különíthetők el a beérkező válaszok alapján a közvetlen személyes kapcsolatokban, illetve a digitális világ kapcsolataiban, az empátiás érzékenység tükrében:

	alacsony empátiás érzékenyséű csoport	magas empátiás érzékenyséű csoport
személyes kapcsolatokban	érzelmi problémák titkok véleménykérés programok szervezése	személyesebb problémák család kapcsolati érzések, esetleg viták
internetes beszélgetésben	mindennapi dolgok, egyszerű témák, helyzetjelentések hírek, aznapi történések a személy hogyan élte mesélés egy élményről kedv viccek tanulási segítség szórakozás	kevésbé fontos dolgok hobbi, a napom leírása órai anyag

A kirajzolódó tendenciák alapján szépen tükröződik a magasabb empátiás érzékenyséű válaszadók gondolataiban a mélyebb megmutatkozás lehetősége a személyes helyzetekben, ők internetes kapcsolatok során a felszínebb témalehetőségekre korlátozódnak, számukra tehát nem a digitális csatorna a megfelelő kerete a beszélgetéseknek. Emellett kiemelendő, hogy a magasabb empátiás érzékenyséű csoport tagjai alapvetően kevesebb választ is fogalmaztak meg, érezhetően nem ez a legmegfelelőbb megszólítódásuk a kérdéseik, beszélgetési témáik számára.

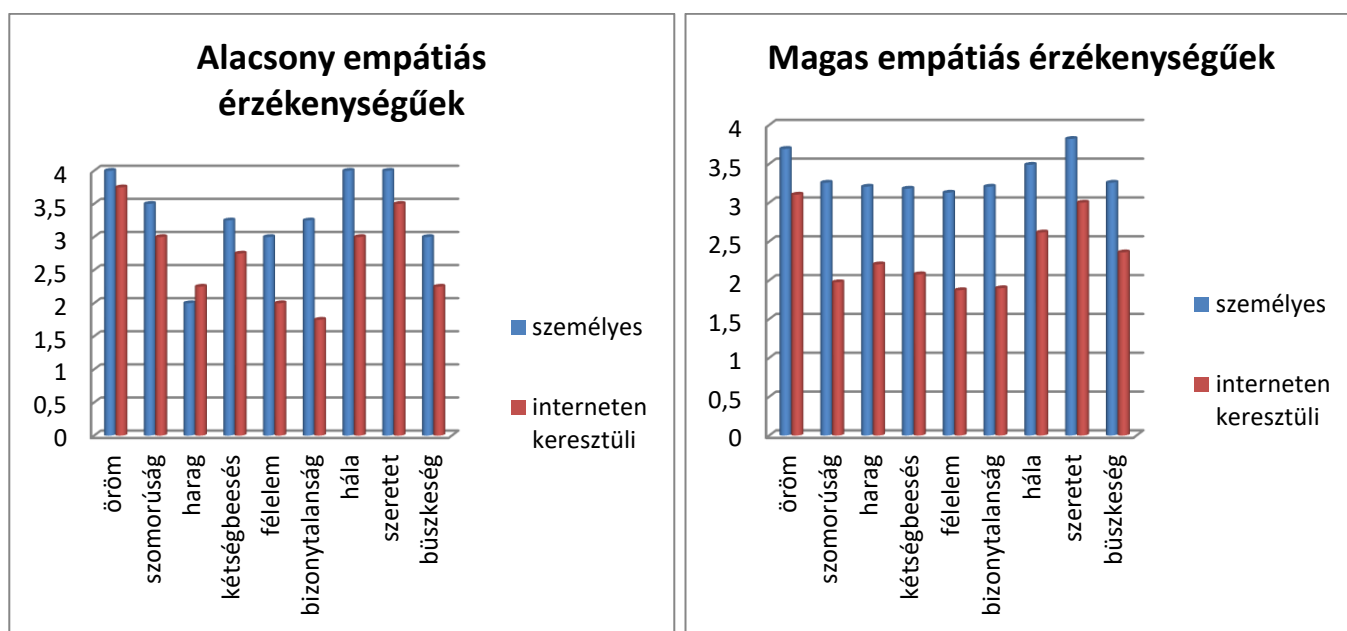
Az alacsonyabb érzékenyséű személyek válaszaiban tendenciájában hangsúlyosabb az internetes témák kibontása, alapvetően több bejegyzéssel kapcsolódnak a kérdéshez. Ezen túl érdekes megfigyelni, hogy a személyes kapcsolatokban is több felszínebb témakört jeleznek, melyekben inkább az akciók, mint egyfajta „külső zajok” érintődnek, pl. programok szervezése is említésre kerül több válaszadónál is. Természetesen az internetes kapcsolatok akár segítséget is jelenthetnek egymás elérésében, az összeköttetés ilyesmi újfajta szálai gyorsabban több személy kapcsolódását is megsegítik, azonban tehát mindez nem feltétlenül jár együtt mélyebb személyes élmények megosztásának érintődésével is.

A személyes és a digitális világban megosztható érzések sajátosságai

Az egymással kapcsolatban lévő személyek bizonyos, hogy kapcsolódásuk által önmagukban és együttesen is megérintődnek érzelmeikben. Az érzelmi megérintődés közvetlen szavakká formálása sajnos alapvetően nem mindig valósul meg, gyakran már az érzelmi szókincs is korlátozott ehhez.

Fontosnak éreztem a kérdéskört a jelen vizsgálat szempontjából abban a mozzanatban is megragadni, hogy az empátiás érzékenység tükrében milyen különbségek mutatkoznak az egyes csoportok között, hiszen az empátia fogalmköre kapcsán Buda Béla is felhívta a figyelmet arra, hogy az empátia csak a beleéléssel, ráhangolódással megragadott érzelmek megfogalmazásával együtt válhat teljessé, egyúttal megragadhatóvá.

Vizsgálatomban arra is törekedtem, hogy pozitív és negatív érzelmeket is megszólítsak, és hogy az árnyalatok különbségét ugyancsak érinthessük, ezért összességében arra kértem a válaszadókat, hogy a következő érzelmekről való beszélgetésük gyakoriságát pontosítsák a személyes, valamint az interneten keresztüli kapcsolódásokat is elkülönítve: öröm, szomorúság, harag, kétségbeesés, félelem, bizonytalanság, hála, szeretet, büszkeség. Az értékelésekre ötfokú skálán, 0-4 között volt lehetőség. Az eredményeket a következő diagramok mutatják be:



A kirajzolódó tendenciákat tekintve látható, hogy a megkérdezettek empátiás érzékenységétől függetlenül, alapvetően a személyes kapcsolatok érzelmetli jellege alátámasztható, vagyis a digitális világ kapcsolatrendszerében alapvetően kevésbé tudnak kifejeződni a mélyebb érzések. Mindemellett szintén megerősíthető, hogy a magasabb empátiás érzékenységű személyek csoportjában alapvetően kevesebb az interneten keresztül megérintődő érzések köre, és a negatív érzések esetében ez még szembetűnőbb. Feltételezhető tehát, hogy a negatív érzések megosztása és a kapcsolódó megnyugvás lehetősége kevésbé érhető el a digitális világban, s még inkább nem nyújt segítséget a magasabb empátiás érzékenységű személyek számára – az érzések formálása, a negatív érzések csökkentése tehát leginkább személyes kapcsolatban érhető el.

Az alacsony empátiás érzékenységű csoport tagjainak válaszát tekintve kiemelendő, hogy egyes érzések vonatkozásában jelentősebben hangsúlyosabbá válik a digitális világ szerepe: szomorúság (átlagértéke az alacsony empátiás érzékenységűek csoportjában: 3,0, míg a magas empátiás érzékenységű csoportban 1,9), kétségbeesés (átlagértéke az alacsony empátiás érzékenységűek csoportjában: 2,75, míg a magas empátiás érzékenységű csoportban 2,07). Kiemelendő továbbá a jelentősebb tendenciák köréből a magas empátiás érzékenységűek csoportjában a harag megosztása, melyet ők sokkal jelentősebben személyes kapcsolatba lépésen keresztül igyekeznek kifejezni, és ezáltal remélhetően megnyugtató kifejelethez segíteni is (átlagértéke az alacsony empátiás érzékenységűek csoportjában: 2,0, míg a magas empátiás érzékenységű csoportban 3,2).

Érdekes továbbá a szeretet és a hála érzéseinek megosztása, melyet az alacsony empátiás érzékenységű csoport tagjai is inkább személyes kapcsolatba lépés során fejeznek ki – érezhető tehát, hogy a másik fél érzelmi világára való ráhangolódás készsége önmagában a másik személy irányában kifejeződő ezen pozitív érzések megosztását nem befolyásolja jelentősebben (pl. szeretet: személyes kapcsolatban kifejeződő átlagértéke az alacsony empátiás érzékenységűek csoportjában: 4,0, míg a magas empátiás érzékenységű csoportban 3,8; hála: személyes kapcsolatban kifejeződő átlagértéke az alacsony empátiás érzékenységűek csoportjában: 4,0, míg a magas empátiás érzékenységű csoportban 3,48).

Érzelmileg megérintő helyzetek megsegítésének sajátosságai

A különböző érzések megosztásának kérdéskörét a hozzájuk kapcsolódó segítség, a megfelelő **támasz nyújtásának sajátosságai** irányában szólítottam meg a kérdőív következő kérdésköre által. Az empátiás érzékenység tükrében ezúttal is azonosíthatók voltak sajátos tendenciák a válaszokban:

alacsony empátiás érzékenysé­gű csoport	magas empátiás érzékenysé­gű csoport
ha felajánlanák a segítségüket ha meghallgatnának	együttérzés, megerősítés ölelés együttérző öröm megértés, támogatás

Jól érezhető a magasabb empátiás érzékenysé­gű csoport számára a segítő kapcsolódás részeként a személyes gesztusok, érintések szerepe („ölelés”), amelyek egyértelműen nem tudnak helyet kapni a digitális kapcsolódásokban. Emellett a társ visszajelzésének fontossága is közvetlenebbül megmutatkozik pl. „megerősítés”, „együttérző öröm” megfogalmazásának hátterében, amelyekhez kapcsolódóan a pozitív érzésekre való reakció fontossága is kiemelendő az empátiás érzékenység erősödésével.

Az alacsonyabb empátiás érzékenysé­gű csoport válaszaiban ugyanakkor a szavak síkjára történik közvetlenebb utalás („ha meghallgatnának”), ami természetesen szintén segítséget jelenthet a bajban lévő számára, ám nem az érzések világában való mélység kifejeződését, támogatását, további bontakozását állítja középpontba. Az érzelmi világban való elmélyülés, ráhangolódás készsége tehát egyértelműen az érzelmekre való figyelés irányába tereli a megsegítés reakcióit is, ami pedig olyan kommunikációs csatornák kibontakoztatását igényli, melyek a digitális eszközökkel kevésbé valósulhatnak meg.

A kérdéskörhöz kapcsolódóan törekedtem megszólítani célzottan a **társ érzéseinek követéséhez kapcsolódó segítő reakciókat** is, melyek az empátiás érzékenység tükrében hasonlóan jellegzetes összefüggéseket támasztanak alá:

alacsony empátiás érzékenysé­gű csoport	magas empátiás érzékenysé­gű csoport
öröm, büszkeség próbálok arra törekedni, hogy beszélje ki magából sajnálat tanácsadás megpróbálok felvidítani	igyekszem együttérezni, ráhangolódni az érzelmeire biztosítom arról, hogy vele örülök, vagy vele érzek lelki ölelést adok neki boldoggá tesz, ha a barátaim örülnek bíz­tatás

Az előző kérdés eredményeivel összhangban kiemelhető, hogy az alacsonyabb empátiás érzékenysé­gű személyek csoportjában ezúttal is a szavak síkja kerül kiemelésre, vagyis az együttérzés mélységei helyett a szavak síkjánál megállás történik. Mindez azért is tekinthető lényeges tendenciának, mert ugyanezen csoport tagjainak válaszaiban emellett az elterelő reakciók („felvidítani”) is megfogalmazódnak, mintha egyfajta kitérés által is segítséget remélnének adni. Számukra úgy tűnhet tehát, hogy a közvetlen érzelmi sajátosságok nem

válnak a segítő reakciók középpontjává, inkább a gyorsabb továbblépés tekinthető elsődlegesebb célnak.

A magasabb empátiás érzékenységgű személyek csoportjában a belső világra való figyelem, („lelki ölelés”), valamint az érzések átvételére való készség („vele örülök, vele érzek”, „igyekszem együttérezni, ráhangolódni az érzelmeire”) jól megragadható, s mindezen válaszok által is érezhető a segítségadás törekvése a lelki közelség által. Kiemelendő a mások érzéseire irányuló figyelem összefonódása a saját érzelmekre való fókuszálással is, hiszen a válaszokban megjelennek saját érzésre utaló kifejezések („boldoggá tesz, ha a barátaim örülnek”), e két folyamat pedig valóban egymást gazdagíthatja, segítheti a támaszkodás folyamatában is.

Félreértések és lehetséges megoldások az empátiás érzékenység tükrében

Tekintettel arra, hogy a személyes és a digitális világban egyaránt megmutatkozó problémakörökkel is érdemes számolnunk, a kérdőíves vizsgálat során igyekeztem kiemeltebben is rákérdezni az előforduló félreértésekre és a megoldási lehetőségekre. Az érkező válaszok végül nem különítették el jelentősebben a kétféle csatorna eltéréseit, ezért a következő táblázatban nem teszek különbséget a személyes és a digitális kapcsolatba lépés különbségeire.

	alacsony empátiás érzékenységgű csoport	magas empátiás érzékenységgű csoport
félreértések	elírok valamit vicces próbálok lenni, de az illető komolyan veszi a mondat más értelmezése rossz önkifejezés ha nem egyezik a véleményünk hirtelen válasz	nem érzékeljük a szavak mögötti hangsúlyt
megoldások	emojik használata újra elmagyarázni tisztázás	meghallgatni igyekszem közös kommunikációs csatornát keresek teljes figyelmemet igyekszem a másokra fordítani elmagyarázom jobban, hogy ő is értse rákérdezés az érthetőségre átgondolás

A kérdéskörhöz kapcsolódóan érdekes tendencia tapasztalható az érkező válaszokban: az alacsonyabb empátiás érzékenységgű csoportban közvetlenül több kapcsolódó gondolat megfogalmazódott a félreértésekre vonatkozóan, míg a megoldási lehetőségre alapvetően kevesebb válasz érkezett – a magasabb empátiás érzékenységgű csoportjában viszont éppen fordítva, kevesebb félreértésről és több megoldási lehetőségről számoltak be. Kissé megerősíti mindez az érzelmi bevonódás segítő szerepét az egyensúly megtalálásában, ami a társas kapcsolatokban is kifejeződik.

A megfogalmazott gondolatok jellege pedig több mozzanatban alátámasztja a korábbi kérdések válaszainak sajátosságait: az alacsonyabb empátiás érzékenységgű csoport tagjai a lehetséges félreértéseket is a felszíni reakciókhoz, a szavak szintjéhez, illetve a gyors továbblépéshez kapcsolja, a segítséget pedig további szimbólumok, illetve szavak alkalmazásában látja megfelelőnek. A magasabb empátiás érzékenységgű csoport ugyanakkor a

félreértésekben is a szóhasználaton túlra tekint, a segítő megoldásokat pedig a pontosító magyarázatokon túl a mélyebb átgondolásban és a figyelem minél teljesebb kibontásában látja megvalósítandónak.

Társas kapcsolatok jellege és meghatározói

Zárásként arról kérdeztem a kitöltőket, hogy összességében a saját társas kapcsolataik milyen mértékben közvetlen személyes, illetve interneten keresztül kibontakozó kapcsolatok, melyik mennyiben tölti ki napjaikat, valamint milyen tényezők határozzák ezt meg. Az empátiás érzékenység tükrében a következő tendencia támasztható alá:

alacsony empátiás érzékenyséű csoport	magas empátiás érzékenyséű csoport
közvetlen személyes kapcsolatok: 65% digitális világ kapcsolatai: 35%	egységesen: közvetlen személyes kapcsolatok

Látható tehát, hogy mindkét csoport válaszaiban megmutatkozik a személyesség szerepe az együttérzés támogatásában és könnyebb megvalósításában, azonban az alacsonyabb empátiás érzékenyséű csoport számára fontos szerepet kapnak a digitális kapcsolatok is. A lehetséges háttérre vonatkozóan a következő gondolatok azonosíthatók:

alacsony empátiás érzékenyséű csoport	magas empátiás érzékenyséű csoport
személyesen nincs idő a válaszadásra a barátaim, rokonaim messze élnek tőlem még nem születtem bele a digitális világba	sokkal könnyebben, jobban tudunk beszélgetni személyesen a barátaim közel laknak, így jobban tudunk beszélgetni, kölcsönösen szeretjük egymást és ezért látni is szeretnénk alapvetően problémáim vannak az érzelmeim szavakkal való kifejezésével, ezért igyekszem minimálisra csökkenteni az internetes kapcsolataimat jobban érzem magam, ha valódi embereknek valódi érzelmeimet közölhetem, fontos érzéseket kinyilvánítani interneten nem lehet

Az alacsonyabb empátiás érzékenyséű csoport ismét a távolságokra utal a válaszaiban, valamint az időhiányt is megemlíti befolyásoló tényezőként, és a digitális világban való kapcsolatba lépés meghatározójaként. A magasabb empátiás érzékenyséűek az időhiányra és a távolságra egyáltalán nem utaltak, inkább a testi-lelki közelség jelenik meg a mostani válaszaikban is („a barátaim közel laknak”), mindemellett egy-egy részletesebb gondolat szépen példázza a mélyebb emberi kapcsolódásokra való igényüket, amelyet kiemelten személyes, közvetlen találkozásban élhetnek át: „jobban érzem magam, ha valódi embereknek valódi érzelmeimet közölhetem, fontos érzéseket kinyilvánítani interneten nem lehet”.

A pedagógushallgatók körében felvetett kérdéskör megragadásának nem titkolt szándéka az is volt, hogy a saját élmények megérintésével a digitális világ sajátosságaihoz és kihívásaihoz kapcsolódóan felhívja a figyelmet, egyúttal tudatosítsa is az érzelmeik világának fontosságát a társas kapcsolatokban. Különösen fontos volna a kisgyermekkel foglalkozó pedagógusok eszköztárában tudatosan megtartani és esetenként tovább is fejleszteni az érzelmeikre való

ráhangolódás készségét, hiszen minél kisebb életkorú gyermekek fejlődését kíséri, annál lényegesebb a nyugalom, az állandóság, a biztonság élményének átadása számukra, amelyet a digitális információk sokaságában sodródás mellett nem lehetséges átélniük.

Irodalom

- Bauer, J. 2010. *Miért érzem azt, amit te? Ösztönös kommunikáció és a tükroneuronok titka.* Budapest: Ursus Libris Kiadó.
- Bányai É.–Varga K. (szerk.) 2013. *Affektív pszichológia.* Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Buda B. 2006. *Empátia... a beleélés lélektana.* Budapest: Urbis Könyvkiadó.
- Farkas B. P. 2016. *Digitális intelligencia – Készségek a sikeres digitális élethez.* <https://terido.wordpress.com/2016/09/04/digitalis-intelligencia-keszsegek-a-sikerese-digitalis-elethez/> (Letöltve: 2019.10.02.)
- Gyarmathy É. 2012. Ki van kulturális lemaradásban? In: Tóth-Mózer Sz.–Lévai D.–Szekszárdi J. (szerk.): *Digitális Nemzedék Konferencia Tanulmánykötet.* Budapest: ELTE PPK, 9–16. http://www.eltereader.hu/media/2014/05/Digitalis_nemzedek_2012_konferenciakotet_R_EADER.pdf (Letöltve: 2019.10.02.)
- Kulcsár Zs. 2002. *Egészségpszichológia.* Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Szabolcs É. 2012. Életkorok, nemzedékek: a gyermekkor időbelisége. In: Tóth-Mózer Sz.–Lévai D.–Szekszárdi J. (szerk.): *Digitális Nemzedék Konferencia Tanulmánykötet.* Budapest: ELTE PPK, 5–8. http://www.eltereader.hu/media/2014/05/Digitalis_nemzedek_2012_konferenciakotet_R_EADER.pdf (Letöltve: 2019.10.02.)
- Tari A. 2018. Érzelmek és online tér. A gyermekkori személyiségfejlődés változása. *Tanító* 8: 2–4.