

СВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И СКЛОННОСТИ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

Т. М. Охотенко

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,

Totya-sh@mail.ru

Научный руководитель: кандидат психологических наук, доцент

М. М. Карнелович

Тема взаимосвязи эмоционального интеллекта и склонности к интернет-зависимости в раннем юношеском возрасте на сегодняшний день является одной из наиболее актуальных проблем, изучаемых современной наукой. Феномен эмоционального интеллекта признаётся во всем мире всё большим числом исследователей. Важность и необходимость развития составляющих эмоционального интеллекта как факторов, способствующих личностному и профессиональному росту индивида и влияющих на его успешность в жизни, также неоспоримы. Интеллектуальные тесты, популярные в начале XX века, в настоящее время всё реже применяются в целях отбора соискателей на определённую работу или школьников в соответствующие специализированные классы, хотя первоначально были созданы именно для этого. Возникла потребность в новом подходе к оценке успешности личности. Ответом на практический запрос стала концепция эмоционального интеллекта, которая активно развивается в рамках зарубежной и отечественной психологии.

Ранее интеллектуальная сторона жизни человека противопоставлялась эмоциональной составляющей личности. В настоящее время признаётся, что эмоция, как особый тип знания, может дать человеку возможность успешно адаптироваться к условиям окружающей среды и соотносится с категорией интеллект. Эмоции и интеллект способны объединиться в своей практической направленности. Данная интеграция необходима для гармоничного развития личности [4].

Наиболее активно эмоциональный интеллект развивается в подростковом и юношеском возрастах, когда формируются основные личностные структуры.

Исследования эмоционального интеллекта как изменяемого свойства личности тесно связаны с изучением причин, влияющих на уровень его развития. В последние годы к социальным факторам добавились различные интернет-ресурсы, неумеренное использование которых может приводить к нежелательным последствиям, таким как поведенческая зависимость от интернета. Интернет-зависимость, как одна из форм аддиктивного поведения, связанная с чрезмерным использованием сетевых ресурсов, представляет серьезную угрозу развития личностного потенциала в ранней юности [5].

Источником проблемы является ухудшение межличностного взаимодействия у юношей и девушек. Молодые люди стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками по средствам живого общения, предпочитая ему виртуальное, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Современная молодежь стала менее отзывчивой к чувствам других. Опыт первых взаимоотношений является фундаментом для дальнейшего развития личности и во многом определяет особенности самосознания человека, его отношение к миру, его поведение и самочувствие среди людей. Юноши и девушки стали хуже понимать поступки и действия других людей, ухудшилось понимание речевой продукции человека, а также его невербальных реакций (мимики, поз, жестов). Как говорилось ранее, это может быть из-за невозможности невербального общения в сети интернет, так как оно происходит в основном в виде текстовых сообщений и не передает эмоциональной окраски сообщения.

Согласно представлениям авторов оригинальной концепции эмоционального интеллекта Дж. Мейера, П. Сэловея, Д. Карузо, эмоциональный интеллект (ЭИ) – это группа ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих. Эмоциональный интеллект рассматривается как подструктура социального интеллекта, которая включает способность наблюдать

собственные эмоции и эмоции других людей, различать их и использовать эту информацию для управления мышлением и действиями.

По мнению Дж. Мейера и П. Сэловея, эмоциональный интеллект представлен в двух «ипостасях»: внутриличностный и межличностный. Первый предполагает способность человека устанавливать взаимосвязи между мыслями, поступками и чувствами, в то время как второй помогает приспособиться к другим людям, научиться сопереживать им, вдохновлять и стимулировать их к тем или иным действиям, разобраться в своих взаимосвязях и упростить общение с окружающими [1].

Термин «Интернет - зависимость» был предложен Голдбергом в 1996 г. для описания непреодолимого желания пользоваться интернетом и характеризует интернет - зависимость как «оказывающую пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную и психологическую сферы деятельности» [3].

Основные признаки интернет-зависимости личности: невозможность субъективного контроля за использованием интернет-ресурсов и дезадаптация, которая отражает отрицательное влияние его использования на межличностные отношения, здоровье, работу, учёбу, эмоциональное, психологическое состояние, финансовый статус и другие сферы жизнедеятельности, характерные для любого зависимого поведения. Необходимо также учитывать следующий важный признак поведенческой зависимости – данный вид деятельности носит контрпродуктивный (непродуктивный, бесполезный) характер. В противном случае к интернет-зависимым следует отнести значительное количество людей, по многу часов в сутки использующих интернет как профессиональный инструмент [2].

Одной из задач нашего исследования было определение характера и направленности связей между характеристиками эмоционального интеллекта и показателями интернет-зависимого поведения.

За основу нашего научного исследования использовали возрастную периодизацию, предложенную И.С. Коном, и рассматривали психологические

особенности ранней юности, исходя из хронологического периода от 14-15 лет до 18 лет, что соответствует обучающимся в старших классах среднего общего образования. Выборка составила 82 человека и состояла из юношей и девушек, в возрасте от 14 до 17 лет.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методики: «Методика исследования эмоционального интеллекта Н. Холла; Шкала Интернет зависимости Чена. Разработчик: S.-H. Chen, 2003 год, Китай; Шкала Интернет-зависимости (А. Жичкина). Обработка данных эмпирического исследования проводилась с помощью методов математико-статистической обработки данных – процедур описательной статистики.

В результате корреляционного анализа на всей выборке взаимосвязей не было обнаружено. По этой причине нами было принято решение о разделении выборки на группы по возрастам для более детального изучения. После чего были обнаружены взаимосвязи в двух группах (14 лет и 15 лет).

В результате корреляционного анализа были выявлены взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и интернет-зависимости у юношей и девушек 14 лет. Выявили, что проблемы с управлением временем положительно коррелируют с управлением своими эмоциями ($r = 0,72$; $p = 0,008$), т.е., чем сложнее управлять своими эмоциями, тем больше проблем с управлением временем. Следовательно, юношам и девушкам, у которых эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость, т.е., другими словами, произвольное управление своими эмоциями развито хуже, тем сложнее им контролировать и управлять временем, которое они планируют провести в сети интернет.

Общий балл положительно коррелирует с управлением своими эмоциями ($r = 0,57$; $p = 0,04$), т.е., чем больше проблем с управлением своими эмоциями, тем выше склонность к интернет-зависимости. Из этого следует, что юноши и девушки, у которых произвольное управление своими эмоциями развито хуже, риск возникновения интернет-зависимого поведения становится выше.

Для выявления взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта и интернет-зависимостью у юношей и девушек 15 лет, был проведен корреляционный анализ по Спирмену.

В результате было выявлено, что самомотивация отрицательно коррелирует со шкалой внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем ($r=-0,40$; $p=0,03$), т.е. чем выше самомотивация, тем меньше внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем. Из этого следует, что юноши и девушки у которых произвольное управление своими эмоциями развито лучше возникает меньше внутриличностных противоречий и проблем связанных со здоровьем, которые возникают на этом фоне.

Эмпатия отрицательно коррелирует с внутриличностными проблемами и проблемами связанными со здоровьем ($r= -0,39$; $p=0,03$), т.е. чем выше эмпатия, тем меньше внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем. Следовательно, юноши и девушки, которые лучше понимают эмоции других людей, умеют сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, и так же готовы оказать поддержку, склонны в меньшей степени к возникновению внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем. Юноши и девушки, которые готовы к анализу и пониманию собственной внутренней картины мира, лучше способны понять эмоциональное состояние другого человека.

Управление эмоциями других людей отрицательно коррелирует со шкалой внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем ($r=-0,50$; $p=0,006$), т.е. чем выше способность управления эмоциями других людей, тем меньше внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем. Из этого следует, как говорилось ранее, юноши и девушки, которые лучше понимают эмоциональное состояние другого человека, способны предугадать действие, которое может предпринять человек в той или иной ситуации, как следствие могут лучше управлять эмоциями других людей. Чем лучше развита данная способность, тем меньше вероятность возникновения внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем.

Управление эмоциями других людей отрицательно коррелирует со шкалой «Проблемы с управлением временем» (ТМ) ($r=-0,38$; $p=0,04$). Следовательно, чем выше способность управления эмоциями других людей, тем меньше проблем с управлением временем. Юноши и девушки, у которых способности к организации и контролю развиты хорошо, способны применять эти способности в различных сферах жизни.

Проблемы с управлением временем (ТМ) отрицательно коррелируют с показателем ЭИ ($r=-0,38$; $p=0,04$). Следовательно, чем выше показатель ЭИ, тем меньше проблем с управлением временем. Юноши и девушки у которых способности к осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих развиты хорошо, способны лучше контролировать время, которое планируют провести в сети интернет.

Внутриличностные проблемы и проблемы связанные со здоровьем (ИЗ) отрицательно коррелируют с показателем ЭИ ($r=-0,48$; $p=0,009$). Следовательно, чем выше показатель ЭИ, тем меньше внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем. Юноши и девушки у которых способности к осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих развиты хорошо, вероятность возникновения внутриличностных противоречий и проблем связанных со здоровьем, которые возникают на этом фоне меньше.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть применены в работе психологов образовательных учреждений и центров психологического консультирования по коррекции поведения интернет-аддиктов; при разработке тренингов по снижению психической ригидности и улучшению социально-психологической адаптации, развитию эмоционального интеллекта в ранней юности.

Литература

1. Андреева, И. Н. *Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии*. Новополюк: ПГУ, 2011. – 388 с.
2. Малыгин В.Л. *Интернет-зависимое поведение: критерии и методы диагностики*. М.: МГМСУ, 2011. 32 с.

3. Малкина-Пых, В. И. *Психология поведения жертвы*. – М.: Изд-во Экс-мо, 2006. — 800 с.
4. Давыдова, Ю. В. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / РУДН. – М., 2011. – 24 с.
5. Пантелеева, Т.В. Особенности эмоционального интеллекта интернет-аддиктов в ранней юности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / ФГБОУ ВО МПГИ. – М., 2009. – 26 с.