

Примак Ю. В.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної,
вікової та соціальної психології
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПІДЛІТКІВ, СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

У наш час актуальність дослідження проблеми Інтернет-залежності стає очевиднішою у зв'язку зі зростанням кількості Інтернет-користувачів в Україні та світі в цілому. Останніми десятиліттями значущішими стають ресурси всесвітньої мережі як інформаційного, комунікативного, смислового та геймплей-рекреаційного простору. Інтернет став потужним чинником, під впливом якого відбувається формування особистості сучасних дітей та підлітків. Утім, поряд з позитивною дією, обумовленою, насамперед, зручністю та мобільністю використання ресурсів Інтернету, все більше увиразнюється проблема виникнення Інтернет-залежної деструктивної поведінки.

Підлітки, в силу природної незрілості своєї особистості, нестійкості її структури, найбільш уразливі для різного роду негативних впливів і тому представляють собою групу ризику для появи такого виду адиктивної поведінки як Інтернет-залежність. Цьому сприяє і ряд інших чинників – широке розповсюдження інформаційних електронних носіїв, легкість і тотальність підключення до Інтернет-мережі, комп'ютеризація шкільних програм навчання, велика кількість Інтернет-салонів, особливо у великих містах тощо. Негативні наслідки надмірної захопленості підлітків Інтернетом здатні проявлятися в усіх сферах їхнього життя, зокрема, й емоційній. Остання у підлітковому віці зазнає особливо помітних змін (загалом, її можна охарактеризувати як лабільна, нестійка). Підліткові досить складно інтерпретувати власні емоції, він часто не розуміє, що з ним відбувається. А якщо йдеться про Інтернет-залежних підлітків, то більшість з них страждає від почуття самотності, відчуженості, а також відчуває неможливість досягти розуміння з боку інших людей. На сучасному етапі здатність усвідомлювати та розуміти власні та емоції оточуючих в психологічній науці визначається як емоційний інтелект.

Констатована актуальність обґрунтувала необхідність дослідження, метою якого стало виявлення особливостей емоційного інтелекту підлітків, схильних до Інтернет-залежності. До вибірки потрапили респонденти 12-13 рр. (70 осіб) ЗНЗ №1 м. Чернігова. Було використано такі емпіричні методи дослідження, як: тест Інтернет-залежності Дж. Чена (CIAS) в адаптації В. Малигіна й К. Феклісова, методику емоційного інтелекту Д. Люсіна, авторську анкету для дослідження Інтернет-залежної поведінки. Дослідження здійснювалося протягом 2017 р. у рамках написання бакалаврської роботи студентки Варєца Ю. (виконаній під нашим керівництвом).

У результаті проведеного дослідження виявлено, що найбільше у цьому віці осіб, схильних до Інтернет-залежності (51,4%), дещо менше – з мінімальним ризиком виникнення Інтернет-залежної поведінки (37,2%), ще менше (хоча і це насторожує) – з вираженим та стійким досліджуваним патерном поведінки (11,4%). Підтверджено, що особам підліткового віку характерна підвищена емоційна збудливість, зумовлена статевим дозріванням і невірноваженістю процесів

збудження і гальмування, з явним домінуванням перших, завдяки чому вони вирізняються запальністю, бурхливістю емоцій, схильністю до афектів. У підлітків відбувається активне формування і структурування / переструктурування емоційного інтелекту (що має як позитивний, так і деструктивний характер).

Констатовано певні значущі відмінності в складових досліджуваного феномену в осіб з різним рівнем Інтернет-залежності. Так, у підлітків з мінімальним ризиком виникнення Інтернет-залежної поведінки краще розвинений міжособистісний і внутрішньоособистісний емоційний інтелект (вони вдаліше розуміють власні емоції та емоції інших людей, управляють ними, контролюють зовнішні прояви своїх емоцій, інтерпретують емоційний стан людини за допомогою міміки та жестів, звучання голосу, у них краще розвинена здатність актуалізувати в інших певні бажані емоції) порівняно з групами підлітків, схильних до виникнення Інтернет-залежної поведінки та з вираженим і стійким патерном Інтернет-залежної поведінки. Останнім характерний значущо нижчий рівень розвитку міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (що підтверджують і такі факти, як: вони не можуть контролювати свій час перебування в мережі Інтернету – пов'язане з переживанням аутотелічного досвіду, або досвіду потоку (хоча в подібних дослідженнях важливо враховувати особливості домінуючої культури: індивідуалізм або колективізм, а також вік і стать респондентів), у них частіше виникають і загострюються інтраособистісні проблеми, пов'язані зі здоров'ям, а також соціально-психологічними аспектами); їм складніше контролювати емоційні прояви (свої та інших), інтерпретувати емоції оточуючих, називати причини їх виникнення. Поряд з цим, надмірне користування Інтернетом негативно впливає на міжособистісні стосунки і на розвиток, становлення власної особистості (ізолюючись у своєму віртуальному світі, у підлітків знижуються і можливості реального конструктивного прояву емоційного інтелекту).

З'ясовано, що основна мета користування Інтернетом у підлітковому віці – спілкування – феномен POSI – надання переваги спілкуванню в Інтернеті замість безпосереднього «живого» спілкування (42,9%) та розваги (41,4%) (для порівняння: на навчання вони відводять лише 15,7%). Водночас, підлітки, які використовують Інтернет аби позбутися поганого настрою (62,9%), характеризуються нижчими показниками внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (їм складніше розуміти емоційні прояви інших людей та управляти власними) порівняно з респондентами, які не втікають до простору віртуальності аби позбутися поганого настрою. Порівнюючи між собою результати груп респондентів, основна мета у яких – навчання та спілкування, спостерігаємо значущі відмінності за такими показниками: інтраособистісні проблеми, пов'язані зі здоров'ям, та ключові симптоми Інтернет-залежності (при цьому перші перебувають у кращій ситуації). Водночас, респонденти, які в середньому проводять в Інтернеті 2-3 години на добу, характеризуються вищим рівнем розвитку міжособистісного емоційного інтелекту (краще розуміють емоції іншого, управляють ними), порівняно з підлітками, які проводять в мережі більше 5 годин.

Усі досліджувані підключені до Інтернету і мають вільний доступ удома, більшість з яких активно користуються «павутиною» останні 1-3 роки (35,7%) та більше 5 років (62,9%). Тобто, в сучасному суспільстві Інтернет стає все популярнішим, консолідує навколо себе все більшу кількість користувачів і обійтися без нього стає дедалі складніше. Підліткам, які активно користуються Інтернетом останніх 1-3 роки, не так складно відключитися від мережі і перебувати у режимі «offline», а також контролювати свій час «online», на відміну від підлітків, які активно користуються Інтернетом більше 5 років. Цікаво, що загальний рівень емоційного інтелекту вищий у осіб, які користуються мережею більше 5 років: вони здатні краще контролювати

власні емоційні прояви, розуміти емоції інших людей (це дозволяє припустити, що виключно часовий аспект користування Інтернетом прямо не впливає на особливості емоційної сфери підлітків, а точніше емоційний інтелект).

Більшість респондентів (60%) за один сеанс проводить в Інтернеті біля трьох годин на добу. Порівнюючи їхні результати з результатами осіб, які «Інтернет-активні» більше 5 годин, виявлені значущі відмінності за такими шкалами, як: міжособистісний емоційний інтелект, розуміння чужих емоцій, загальний рівень емоційного інтелекту, розуміння емоцій; симптом скасування, управління емоціями й часом. При цьому 24,3% респондентів часто чують скарги від рідних / близьких з приводу надмірного користування Інтернетом, 27,1% – їх не мають взагалі та 48,6% – іноді. Підлітки відмітили, що у свій вільний час займаються спортом (35,7%), творчістю (зокрема, музикою, танцями, малюванням, акторською майстерністю) (52,9%) та 11,4% – не мають реального хобі. Виявлено, що підлітки, які отримують скарги від рідних та близьких, більше відчувають дискомфорт, не перебуваючи в мережі, мають постійні або тимчасові психофізіологічні проблеми, не можуть контролювати час перебування «online» і свосчасно відключатися. Підлітки, які не отримують скарг від близьких мають вищий показник розуміння чужих емоцій.

Найчастіше респонденти відвідують ігрові сайти (14,4%), сайти з музикою та фільмами (44,3%), соціальні мережі (41,4%). Ті особи, які активно надають перевагу ігровим сайтам, передусім відмічають розлади сну та харчування, складнощі в управлінні часом. Їхній загальний показник рівня Інтернет-адикції дещо вищий, тому, цілком виправданим буде припущення про те, що особи, які надають переваги іграм, більш схильні до виникнення Інтернет-залежної поведінки (зокрема, у Китаї майже половина Інтернет-залежних вважаються піддатливими саме ігровій залежності (CYIA, 2010)). Емоційний інтелект останніх, порівняно з групою осіб, які надають перевагу фільмам та музиці, представляється в таких характеристиках, як: низький рівень здатності розуміння емоційних станів оточуючих за допомогою їхніх зовнішніх проявів (жестів, міміки), неспроможність знижувати інтенсивність небажаних емоцій.

Порівняльний аналіз даних осіб, що користуються Інтернетом заради уникнення проблем (21,4%) та тих, які не втікають від них до віртуальної реальності (78,6%), дозволив виявити значущі відмінності за показниками таких шкал: інтраособистісні проблеми; симптом відмови, проблеми, пов'язані з користуванням Інтернетом, управління своїми емоціями. При аналізі результатів осіб, які користуються ресурсами Інтернету, насамперед, задля навчання та розваг, виявлено також значущі відмінності за показниками таких шкал: симптом відмови, загальний рівень Інтернет-залежності; проблеми зі здоров'ям, ключові симптоми, проблеми, пов'язані з Інтернет-поведінкою.

Отже, аби попередити негативний вплив Інтернету, важливо вчасно проводити профілактику. Перш за все, батькам варто частіше цікавитися реальними успіхами дитини, слугувати позитивним прикладом для них (адже певною мірою, залежність від Інтернету виникає через вседозволеність або батьківську байдужість). Профілактична програма має бути спрямована не тільки на групу, схильних до Інтернет-адикції осіб. Це може бути не лише індивідуальна, а і групова психологічна консультація або тренінг з метою запобігання виникнення Інтернет-залежності, а також розвитку внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту, довірливого спілкування. Саме батьки (або найближче оточення), насамперед, несуть відповідальність за своїх дітей і саме вони з малечку повинні привчати дитину до безпечного користування Інтернетом, що забезпечить можливість для розвитку її повноцінної особистості, змістовного життя (в т. ч. емоційного).