

DEPENDENȚA DE INTERNET CA FACTOR DE RISC ÎN CALEA DEZVOLTĂRII INTELIGENȚEI EMOȚIONALE A ADOLESCENTULUI

Valentina MIRON

„Astăzi internetul a devenit cea mai rapidă și mai bogată sursă de informație, pe care a cunoscut-o și a inventat-o vreodată omenirea. Posibilitățile oferite de internet permit oamenilor să se folosească de el nu numai pentru a-și satisface setea de cunoaștere, ci și ca mod de comunicare” [1]. Nu mai trebuie să fugi la cinematograful, la concertul formației preferate, să stai în bibliotecă, să te obosești mergând prin magazine, să ieși din casă pentru a te întâlni cu prietenii. Le poți face pe toate fără a te ridica din fața calculatorului.

Dar, pe lângă avantajele sale, internetul presupune și influențe negative asupra omului, și mai ales asupra adolescenților. Deoarece internetul propune o diversitate mare de servicii, timpul petrecut pe internet este din ce în ce mai mare, iar acest fapt, deseori, duce la dezvoltarea unei dependențe.

Conform cercetărilor lui *Young și Goldberg* (1998), s-au identificat anumite *simptome psihologice* ce însoțesc utilizarea excesivă a internetului. Acestea sunt:

- 1) schimbări drastice în stilul de viață pentru a putea petrece mai mult timp pe internet
- 2) scăderea activității fizice generale;
- 3) nepăsare față de propria sănătate;
- 4) evitarea unor importante activități din viață, cu scopul de a petrece mai mult timp pe internet
- 5) deprivare de somn sau o schimbare în patternul/ ritmul somnului, cu scopul de a petrece mai mult timp pe net;
- 6) o scădere în socializare, având ca rezultat pierderea/ înstrăinarea prietenilor;
- 7) neglijarea familiei;
- 8) refuzul de a petrece o perioadă mai mare de timp offline;
- 9) dorința de a petrece tot mai mult timp online;
- 10) neglijarea locului de muncă și a obligațiilor personale [2].

Potrivit statisticilor, mai bine de jumătate din adolescenții de 13-17 ani petrec mai mult de 30 de ore pe săptămână pe internet. În urma aplicării *Chestionarului de identificare a dependenței de internet*, propus de Kimberly Young (1996), asupra adolescenților din Moldova, s-a stabilit că 22% dintre adolescenți sunt dependenți de internet.

Un studiu realizat de G. Soldatova, O. Gostimskaia și E. Kropaleva a determinat nevoile pe care adolescenții și le satisfac cu ajutorul internetului. Printre acestea se numără: nevoia de autonomie și independență (în procesul

socializării, această nevoie presupune, în primul rând, tendința de a obține independență față de părinți); nevoia de autorealizare și de recunoaștere; nevoia de cunoaștere; satisfacerea nevoii sociale de comunicare, de apartenență la o grupă de interes, de dragoste; nevoia de stăpânire. În urma utilizării internetului, adolescentul are senzația că deține controlul deplin asupra situației, lucru care-i satisface nevoia de securitate – o trebuință de bază în sistemul de trebuințe al persoanei.

Deși nu putem nega influențele pozitive ale internetului, numeroase studii scot la iveală și riscurile la care pot fi supuși utilizatorii internetului, în special adolescenții și tinerii. Printre acestea se numără: violența, care este aproape omniprezentă pe internet; pornografia, care poate fi accesată aproape de oricine care are o adresă pe internet; drogurile, care reprezintă una dintre cele mai profitabile afaceri pe internet; subcultura și subeducația. Institutele de statistică din Occident avertizează că într-un deceniu nivelul de instruire și de cultură al noilor generații va scădea dramatic, cu până la cincizeci de procente, din cauza utilizării abuzive a internetului); suprasolicitarea informațională; înstrăinarea, (un studiu realizat la Universitatea Carnegie Mellon din Pittsburgh a demonstrat următorul lucru: cu cât o persoană petrece mai mult timp pe internet, cu atât este mai depresivă, mai stresată și mai singură).

În acest studiu am încercat să identificăm influența pe care o are dependența de internet asupra inteligenței emoționale.

Salovey include cinci domenii principale în definiția de bază pe care a dat-o inteligenței emoționale:

1. Cunoașterea emoțiilor personale.
2. Gestionarea emoțiilor.
3. Motivarea de sine.
4. Recunoașterea emoțiilor în ceilalți.
5. Manevrarea relațiilor [3].

Howard Gardner, psiholog la Harvard School of Education, apreciind importanța crucială a inteligenței emoționale, subliniază că: „Mulți dintre cei care au un IQ de 160 lucrează pentru cei cu un IQ de 100, în cazul în care cei dintâi au o slabă inteligență intrapersonală, iar a celor din urmă este ridicată. În lumea reală, nu există o inteligență mai importantă decât cea interpersonală. Dacă n-o ai, nu vei ști cu cine să te căsătorești, ce slujbă să-ți iei ș.a.m.d. Trebuie să ne formăm copiii la nivelul inteligențelor personale încă din școli” [3].

Pentru determinarea nivelului de dezvoltare a inteligenței emoționale la adolescenți, a fost aplicat chestionarul *Emin* elaborat de psihologul rus Dmitry Lyusin (2006), care este compus din 46 de întrebări și cuprinde 10 scale pentru măsurarea inteligenței emoționale: înțelegerea propriilor emoții,

înțelegerea emoțiilor altor persoane, gestionarea propriilor emoții, gestionarea emoțiilor altor persoane, gestionarea mimicii, inteligența intrapersonală, inteligența interpersonală, înțelegerea propriilor emoții și a celor din jur, gestionarea propriilor emoții și pe ale altora, coeficientul emoțional general.

Pentru determinarea nivelului dependenței de internet a fost aplicat *Chestionarul pentru determinarea dependenței de Internet* elaborat de Kimberly Young (1999).

Lotul experimental a fost format din 70 de adolescenți cu vârsta de 17 ani.

Rezultatele cercetării atestă că există diferențe semnificative între adolescenții dependenți de internet și adolescenții care nu suferă de dependență la scalele: înțelegerea emoțiilor altor persoane și gestionarea propriilor emoții. Putem conchide, deci, că limitându-se la nivelul virtual de comunicare, adolescenții nu pot cunoaște în realitate ce trăiesc alte persoane. Confruntându-se cu persoanele reale, aceștia întâmpină dificultăți în comunicare, ceea ce-i face să se refugieze din nou în lumea virtuală, unde se simt în siguranță și au impresia că-i înțeleg pe cei cu care comunică, și la rândul lor, sunt înțeleși. Referindu-ne la gestionarea propriilor emoții, rezultatele cercetării sunt confirmate de tot mai mulți părinți, care susțin că copiii lor stau ore în șir în fața calculatorului, iar când părintele încearcă să-i îndepărteze de acesta, sunt supuși unor accese necontrolabile de furie. Acești copii pare că se simt bine doar în fața calculatorului, iar în contactul cu cei din jur, nu-și pot stăpâni emoțiile.

Rezultatele cercetării mai demonstrează că există corelație negativă între nivelul dependenței de internet și următoarele scale ale chestionarului ce măsoară inteligența emoțională: înțelegerea emoțiilor altor persoane, ceea ce semnifică că, cu cât adolescentul este mai dependent de internet, cu atât mai mari dificultăți întâmpină în înțelegerea altor persoane; gestionarea emoțiilor altor persoane; înțelegerea propriilor emoții și pe ale celor din jur; gestionarea propriilor emoții și pe ale celor din jur; coeficientul emoțional general.

În concluzie, putem spune că, cu cât mai dependent este adolescentul de internet, cu atât mai mult este influențată capacitatea sa de a se stăpâni și motiva pe sine, dar și de a înțelege și manevra relațiile cu cei din jur.

Referințe:

1. GORI, V. Dependența de Internet – o „maladie” a omului modern. În: *Democrația*, 2004, 14 decembrie.
2. YOUNG, K.S. Treatment Outcomes with Internet Addicts. În: *CyberPsychology & Behavior*. 2007, vol. 10, nr.5, p. 671-679.
3. GOLEMAN, D. *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche, 2008, p.71,73.