

Литература

1. Социальная политика // Википедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Социальная_политика (дата обращения 19.02.2020)
2. Бутрина В. И. Качество жизни инвалидов: анализ современной ситуации в России // Уровень жизни населения регионов России. — 2014. — № 4 (194). URL: <http://www.vcugjournal.ru/iss/iss194-014.pdf> (дата обращения: 19.02.2020).
3. Умный помощник «Робин». URL: <http://robin.sensor-tech.ru/> (дата обращения: 19.02.2020).

УДК 159.9.072.432

Борисова Анна Андреевна,

бакалавр 4-го курса

Уральского гуманитарного института

Уральского федерального университета

ВЛИЯНИЕ ПОКАЗАТЕЛЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Аннотация. В статье рассматриваются такие явления, как компьютерная зависимость и эмоциональный интеллект и воздействие одного на другое, а также влияние Интернета на когнитивные способности. Даны основные понятия и категории эмоционального интеллекта, а также понятие и компоненты компьютерной зависимости. Сейчас, в эпоху цифровизации, компьютеры, телефоны и Интернет стали вытеснять из жизни живое общение людей. В ходе исследования был проведен опрос молодых людей по тестам диагностики компьютерной зависимости и оценки уровня эмоционального интеллекта и сделаны выводы о том, как зависимость от цифровых технологий влияет на эмоциональное развитие и когнитивные способности личности.

Ключевые слова: цифровизация, компьютерная зависимость, эмоциональный интеллект, когнитивные способности.

Borisova Anna,
Undergraduate Student of the 4th year
Ural Institute for Humanities
Ural Federal University

INFLUENCE OF THE INDICATOR OF COMPUTER ADDICTION ON THE EMOTIONAL INTELLIGENCE AND COGNITIVE ABILITIES

Abstract. The article considers such phenomena as: computer addiction and emotional intelligence; influence of one on another; influence of the Internet on cognitive abilities. The basic concepts and categories of emotional intelligence as well as the concept and components of computer addiction are given. Now, in the epoch of digitalization, computers, telephones and Internet began to displace live communication with people from life. During the research, young people were polled on computer addiction diagnostics and emotional intelligence level assessment tests, and conclusions were drawn on how digital addiction affects emotional development and cognitive abilities of a person.

Keywords: digitalization, computer addiction, emotional intelligence, cognitive abilities.

Тема компьютерной зависимости, а также ее влияние на социальные, эмоциональные и когнитивные навыки личности стремительно набирает популярность. Развитие цифровых технологий безусловно влечет за собой трансформацию общества, в том числе и психологическую.

Изначально цель исследования заключалась в том, чтобы выявить снижение уровня эмоционального интеллекта при повышении компьютерной зависимости. Однако результаты исследования продемонстрировали и другие стороны воздействия компьютеров и Интернета на человека.

Новой целью данной работы является выявление влияния цифровых технологий и Интернета на социальные, эмоциональные и когнитивные способности человека. Задачи ставятся следующие:

1. Исследовать влияние уровня компьютерной зависимости на эмоциональный интеллект.

2. Выявить влияние Интернета на когнитивные способности человека.

Рассмотрим понятие «эмоциональный интеллект». Американский психолог Дэниел Гоулман популяризировал понятие «эмоциональный интеллект» и называл навыком самоконтроля и умением мотивировать свои действия [1, с. 10]. Сам термин был введен в 1990 году Питером Сэловеем и Джоном Майером, которые охарактеризовали эмоциональный интеллект как способность контролировать свои и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать для направления своих мыслей и действий [2, с. 5].

Компьютеризация, помимо несомненных достоинств, может повлечь негативные последствия, влияющие на социально-психологическое здоровье, а именно возникновение компьютерной зависимости. Шакурова А. Р. и Дроздикова-Зарипова А. Р. выделили три компонента компьютерной зависимости: компенсаторный компонент, проблемы в построении отношений с реальностью; эмоциональный контакт с виртуальностью; поиск гармонии; социальный компонент или помещение интересов, жизненных приоритетов в виртуальное пространство; сверхценностный компонент или степень поглощенности личного пространства компьютером [3].

Выборка исследования составила 67 человек в возрасте от 18 до 32 лет. Респондентам был предложен онлайн-опросник, состоящий из теста на диагностику компьютерной зависимости Шакуровой А. Р. и Дроздиковой-Зариповой А. Р. [3] и теста на оценку EQ по методике Холла Н. [4].

Результаты исследования оказались хаотичными и практически не показывали закономерностей. Удалось выявить следующие тенденции: из всех респондентов только у 1 оказался высокий уровень эмоционального интеллекта, при этом почти у 39 % — низким. Зато ни у одного из респондентов не оказалось высокого уровня компьютерной зависимости. Также удалось заметить, что чем старше респондент, тем выше его уровень эмоционального интеллекта. Еще одна закономерность: несущественное понижение уровня эмоцио-

нального интеллекта с ростом компьютерной зависимости, согласно лекции психиатра Андрея Курпатова в январе 2020 года [5].

Однако также мы обнаружили, что 57 % респондентов давали искаженные ответы. Одни давали социально желательные ответы, а другие решили создать анкеты «фейков», из-за чего закономерности было сложно выявить. Заметим, что в начале анкеты респондентам предлагалось ввести свой никнейм. Предположительные причины искажения результатов: для кого-то никнейм оказался поводом указать ответы несуществующего человека, а для кого-то исчез эффект анонимности, и сработал фактор социально желательного ответа. Кроме того, заполнение анкеты многим респондентам показалось слишком долгим, и внимание рассеялось, из-за чего респонденты отвечали на вопросы тестов, не задумываясь. Подобная закономерность также была выявлена и объяснена Андреем Курпатовым как следствием роста цифрового аутизма. Психиатр обращает внимание аудитории на режимы работы головного мозга и замечает, что большинство времени, которое человек проводит за компьютером, его мозг находится в состоянии «мыслей ни о чем». Кроме того, замечено, что вблизи телефона человеческий мозг отчасти утрачивает способность к мышлению, и когнитивные способности снижаются [5]. Другими словами, находясь в Интернете, человек не привык о чем-либо задумываться, из-за чего внимание быстро рассеивается. Возможно, по этой причине больше половины респондентов предпочли не задумываться над вопросами анкеты.

В заключение отметим, что, несмотря на снижение уровня эмоционального интеллекта у людей с повышенной компьютерной (телефонной) зависимостью, а также на потерю концентрации при работе в Интернете и влияние отсутствия анонимности на достоверность ответов, в целом влияние Интернета на личностные способности не является критическим. В то же время прогнозы указывают на повышение уровня выявленных изменений с развитием цифровизации.

Литература

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / пер. с англ. А. П. Исаевой. — М. : АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. — 478 с.

2. Salovey P., Mayer J. Emotional intelligence: Baywood Publishing Co., Inc., 1990. — 27 p. — URL: <https://vdocuments.site/1peter-salovey-john-mayer.html>

3. Шакурова А. П. Диагностика компьютерной зависимости. URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=15265>

4. Тест на эмоциональный интеллект (Тест EQ). URL: <https://psycabi.net/testy/21-emotsionalnyj-intellekt-eq>

5. Курпатов А. Цифровой аутизм. URL: <https://strana.ua/news/249203-tsi-frovoj-autizm-lektsija-andreja-kurpatova.html>

УДК 159.9.07

Касанов Даурен Айтжанович,

студент 5-го курса

Уральского гуманитарного института

Уральского федерального университета

ДИЗАЙН ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ СОСТОЯНИЯ КОГНИТИВНОЙ ПЕРЕГРУЗКИ

Аннотация. Теория когнитивной нагрузки основана на широко принятой модели обработки информации человеком, предложенной Ричардом Аткинсоном и Ричардом Шиффрином в 1968 году [1]. Состояние когнитивной перегрузки будет впервые рассмотрено одновременно с позиций регистрации поведенческих ответов, активности мозга и вегетативных проявлений.

Ключевые слова: когнитивная нагрузка, когнитивная перегрузка, рабочая память, ЭЭГ, ай-трекер, пупиллометрия.