



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И
ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

Влияние компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростка

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы магистратуры

«Психология и педагогика образования личности»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

67 % авторского текста

Выполнил:

Студен группы ЗФ-309-187-2-1

Крылов Александр Петрович

Работа рекомендована к защите

«16» 01 2024 г.

Зав. кафедрой ПППО и ПМ

[Signature] Корнеева Н.Ю.

д.п.н., профессор кафедры ЮУрГГПУ,
заведующий научно-исследовательской
лабораторией «Теория и практика воспитания
в высшем и профессиональном образовании»

Алексей Викторович Савченков

Челябинск
2024

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ ПОДРОСТКА.....	15
1.1 Особенности эмоциональной сферы подростка.....	15
1.2 Понятие феномена эмоционального интеллекта в психологии личности.....	20
1.3 Компьютерная и Интернет-зависимость как одна из форм нехимического зависимого поведения.....	41
1.4 Проблематика формирования Интернет-зависимости у подростков	52
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ ПОДРОСТКА.....	62
2.1 Организация и методы исследования.....	62
2.2 Анализ результатов исследования влияния компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростка.....	66
2.4 Рекомендации по снижению уровня компьютерной зависимости подростка.....	78
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	87
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	92
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	101

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования.

За последние двадцать лет научно-технический прогресс шагнул далеко вперед. Однако многие изменения, порожденные внедрением в нашу жизнь новых технических достижений, часто принимаются без тщательного изучения всех возможных последствий. Компьютеры, безусловно, представляют собой хороший пример того, что прогресс привнес в нашу жизнь [1]. В киберпространстве начинают проявляться социальные патологии и технологические пристрастия [2]. Они одинаково поражают, как взрослых, так и детей, и подростков.

Благодаря доступности новых компьютерно-информационных средств компьютерная зависимость стала потенциальной проблемой. Основываясь на растущей исследовательской базе [3], Американская психиатрическая ассоциация стремится впервые включить расстройство, связанное с использованием компьютера и ИНТЕРНЕТ, в приложение к готовящемуся пятому изданию Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам, признавая наличие проблем. в результате этого типа аддиктивного расстройства. Подростки представляют собой группу риска по развитию компьютерной зависимости из-за различий в развитии их когнитивного контроля и навыков установления границ [3,4].

Что касается распространенности компьютерной зависимости среди подростков, оценки в разных странах сильно различаются. Используя тест Янга на интернет-зависимость, 1,5% греков и 1,6% финских [5] оказались зависимыми. к использованию Интернета. Используя модифицированную версию Миннесотского опросника импульсивных расстройств, 4% старшеклассников США были определены как зависимые от использования Интернета [6]. Более высокие показатели распространенности были зарегистрированы в странах Юго-Восточной Азии (например, Тайване, Сингапуре, Южной Корее и Китае). Например, с помощью теста Янга на

интернет-зависимость 8% подростков в Китае 10,7% подростков в Южной Корее обнаружена зависимость от использования Интернета. Для сравнения, что неудивительно, оценки распространенности в молодежных психиатрических учреждениях, как сообщается, значительно выше. Например, распространенность компьютерной зависимости среди несовершеннолетних по шкале оценки зависимости от Интернета и компьютерных игр в Германии составила 11,3% [6] и оценке с помощью теста компьютерной зависимости, 11,6% амбулаторных пациентов подростков в Латинской Америке были классифицированы как зависимые от компьютера [6].

Подростковый возраст самое лучшее время формирования личностного самоопределения и самоотношения. Это время активного психического развития. Это один из ключевых периодов в жизни человека. Во время него принимаются новые социальные роли, проходит становление личности. Подросток осознаёт себя и свою исключительность. У него формируется нравственное поведение и правосознание [47]. Очень активно идет развитие мышления.

Эмоциональная сфера личности в подростковом возрасте весьма насыщена: подростки могут испытывать тревожность, страх и другие чувства, вызванные, к примеру, проблемами адаптации к новой среде (школьной, среде сверстников, новой команде и т.д.), с которым им важно уметь справляться [48]. При этом они часто не способны говорить о своих чувствах в той степени, которая доступна зрелым личностям, им часто сложно свободно выразить то, что испытывают. Невыраженные чувства могут влиять на отношения внутри и вне школы, включая отношения со сверстниками, семьей, педагогическим составом. В этот же период способность распознавать эмоции, намерения, желания собственные и других людей, понимать причины, вызывающие различные ситуации, регулировать свое поведение – все это дает подростку возможность полноценно включаться в среду. От того, насколько эмоционально полноценно подросток

проживет этот период, зависит его дальнейшая жизненная позиция, умение налаживать социальные контакты, уровень интеллекта. От этого также зависит его умение налаживания подростком социальных контактов [50].

Изменения, происходящие в мире, оказывают существенное влияние на подростка. Они влияют на процессы обучения и образ жизни подростков. В этом новом мире подросток живет в режиме многозадачности и нестабильности. Это характерно для всего мира в целом. Эти процессы безусловно сказываются на эмоциональном состоянии человека [34].

В данной работе исследование эмоциональной сферы подростков осуществляется через изучение понятия «эмоциональный интеллект». Проблема эмоционального интеллекта и его влияние на различные направления развития личности активно изучается зарубежными учеными Дж. Майером, П. Сэловеем, Д. Карузо, Д. Гоулманом, Г. Орме, Д. Слайтером, Х. Вейсингером, Р. Стернбергом, Дж. Блоком. В российской психологической науке понятие эмоциональный интеллект было впервые использовано Г.Г. Гарсковой. В настоящее время изучением эмоционального интеллекта на постсоветском пространстве занимаются Д.В. Люсин, Э.Л. Носенко, Н.В. Коврига, О.И. Власова, Г.В. Юсупова, М.А. Манойлова, Т.П. Березовская, А.П. Лобанов, А.С. Петровская [30-33; 36; 54].

В работе более подробно раскрыто само понятие «эмоциональный интеллект» с позиций ряда авторов, а также обосновано использование в работе понятия эмоционального интеллекта с точки зрения Д.В. Люсина - как способности воспринимать, понимать, управлять собственными эмоциями и справляться с ними, а также способность распознавать эмоции других людей.

Однако и эмоциональная сфера в подростковом возрасте способна оказывать влияние на другие аспекты личностного развития, в частности, на коммуникации подростков, включая компьютерную и Интернет-сферу. Жизнь современного подростка немислима без компьютера, Интернета (Сети), цифровых гаджетов. Часто перечисленные элементы упоминаются в одинаковом ключе, имея смысловые пересечения, поскольку все они связаны

с базовыми потребностями, за которыми подросток обращается к Сети: поиск информационного контента, установление социальных коммуникаций, образовательные и развлекательные услуги и т.д. Однако, другой стороной пользования компьютером (гаджетами) и Интернет-взаимодействия являются аддикционные проявления: Интернет-зависимость [25]. Подобная зависимость у подростков приобретает тогда, когда обращение к компьютеру и интернету становится чрезмерно частым, при этом теряется самоконтроль над использованием своих временных ресурсов для посещения сайтов, социальных сетей, видеохостингов, киберигровых ресурсов [25]. Тем самым, формами проявления компьютерной и Интернет-зависимости становятся киберигровая зависимость, коммуникативная зависимость (сайты знакомств, форумы и чаты), зависимость от ставок на спортивные игры в интернете, и т. д. В конечном итоге, Интернет-пространство все больше вытесняет реальную жизнь подростка, забирая множество ресурсов – временных и личностных [24].

Далее в работе мы будем говорить о преодолении компьютерной и Интернет-зависимости, объединяя данные понятия в категорию «Интернет-зависимость», что ближе к повседневной практике, поскольку использование компьютера у современного подростка практически в 90% случаев осуществляется для выхода в Интернет для различных целей: поиск информации, обучение, общение и игровая сфера. Стирается и грань между возможностями стационарных компьютеров, овладевающих вниманием подростков, и цифровых устройств (планшетов, ноутбуков, смартфонов и др.), использование которых также предполагает прямое и постоянное обращение к Интернет-среде. Профилактика Интернет-зависимости будет более эффективной при выявлении социально-психологических факторов, способных воздействовать на аддиктивное поведение, в частности, фактор эмоционального интеллекта. Проблема Интернет-зависимости как формы ретритизма (ухода от реальности) изучалась с различных сторон представителями разных наук (О.Н. Арестова, Е.П. Белинская,

А.Е. Войскунский, Е.В. Змановская, Ц.П. Короленко, К. Янг, И. Голдберг, Дж. Сулер и др.)

В настоящее время вопрос зависимости подростков и молодых людей от компьютера и интернета становится всё более актуальным и значимым. Однако в научной литературе ни в теоретическом плане, ни в практическом он проработан далеко недостаточно. Практически отсутствуют методические наработки, содержащие данные по профилактике и работе с подростками, страдающими Интернет-зависимостью.

Равно как и малоизученным является вопрос о взаимосвязи риска интернет-зависимости и личностных когнитивных особенностей подростков, в частности, эмоционального интеллекта.

Теоретические концептуальные основы исследований взаимосвязи эмоционального интеллекта и риска Интернет-зависимости подкрепляются их сравнительными эмпирическими исследованиями в отношении взрослых, в частности представителей различных специальностей, однако подобные исследования в отношении подростков описаны не столь широко [5].

Вопрос о взаимосвязи эмоционального интеллекта и риска Интернет-зависимости является актуальным в психологической науке на протяжении длительного времени. По мере изучения эмоций, мышления, а также особенностей развития личности в подростковом возрасте появилось объединяющее эти процессы понятие эмоционального интеллекта. Однако ввиду сложности этого понятия, и его взаимосвязи с различными компонентами зависимого поведения, оно вызывает много споров и разногласий в научном сообществе. На тему эмоционального интеллекта сосредоточено внимание многих отечественных и зарубежных исследователей: Д.Мэйер, П.Сэловей [35; 74-76], К.Изард [23], Д.Гоулман [18; 19], РувенБар-Он [75], Р.Д.Робертс [50], М.Манойлова [36], Д.В.Люсин [30-33], И.Н.Андреева [1-4], НгуенМинь Ань [36]. На сегодняшний день нет единого понимания эмоционального интеллекта, но большинством представителей психологической науки признается необходимость умения

распознавать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей для успешного взаимодействия в социуме.

Тема риска Интернет-зависимости рассматривалась рядом психологов, что отражается в монографических исследованиях О.Н. Арестовой [6], Е.П. Белинской [7], Е.В. Змановской [22], Ц.П. Короленко [27]

Возрастные и индивидуально-психологические особенности подростков изучают в своих работах Л.С. Выготский [14], И.С. Кон [26], А.В. Серый [58].

Однако, несмотря на результаты многих, как отечественных, так и зарубежных исследований, показывают, что отдельные компоненты эмоционального интеллекта способны влиять на развитие аддиктивного поведения, а также, по мнению большинства исследователей, следует внимание на адаптивную, ресурсную и протективную функцию эмоционального интеллекта. Его важность для развития личностной сферы, в настоящее время недостаточно исследована особенно в части развития эмоционального интеллекта у подростков с риском интернет-зависимости.

Итак, изучение эмоционального интеллекта как одного из значимых факторов профилактики рисков Интернет-зависимого поведения, представляется актуальным, однако при всей его важности, недостаточно исследованным в научной среде в отношении подросткового возраста. Т.е., недостаточно представляются изученными вопросы развития эмоционального интеллекта у подростков с различной степенью риска Интернет-зависимости.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена тремя противоречиями (рис. 1).

Существующие противоречия обусловили выбор темы исследования, **проблема** которого сформулирована следующим образом: «каковы особенности развития эмоциональной сферы (эмоционального интеллекта) у подростков с различной степенью риска Интернет-зависимости, т.е.,

существует ли связь между уровнем развития эмоционального интеллекта и риском Интернет-зависимости подростков?»

1	Социальной значимостью проблемы риска Интернет-зависимости подростков и недостаточным вниманием психологов-практиков в школе к этой проблеме, их отношением к этому как к чему-то самому собой разумеющемуся, как к «проблеме времени»;
2	Сложившимся в отечественной и зарубежной психологической литературе многообразием концепцией эмоционального интеллекта и недостаточной практикой применения указанных концепций психологической службой образовательных учреждений
3	Недостаточной изученностью особенностей развития эмоционального интеллекта у подростков с риском Интернет-зависимости, т.е., того факта, насколько эмоциональный интеллект способен влиять на степень Интернет-зависимости подростков.

Рисунок 1 – Противоречия, определяющие актуальность исследования

Цель исследования – теоретически обосновать и выявить особенности влияния компьютерной зависимости (Интернет-зависимости) на эмоциональную сферу (эмоциональный интеллект) у подростков.

Объектом исследования являются эмоциональная сфера и эмоциональный интеллект у подростков.

Предметом исследования – взаимосвязь эмоционального интеллекта и риска Интернет-зависимости подростков.

Предполагается следующая **гипотеза исследования**: подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают низким уровнем риска Интернет-зависимости.

Для достижения цели были определены следующие задачи:

1. Выявить особенности эмоциональной сферы подростка.
2. Раскрыть понятие феномена эмоционального интеллекта в психологии личности.

3. Рассмотреть компьютерную (Интернет-) зависимость как одну из форм нехимического зависимого поведения.
4. Охарактеризовать проблему формирования Интернет-зависимости у подростков.
5. Провести эмпирическое исследование по подтверждению/опровержению гипотезы о взаимосвязи эмоционального интеллекта и риска Интернет-зависимости подростков.
6. Разработать рекомендации по снижению уровня компьютерной зависимости подростков в виде тренинговой Программы профилактики риска Интернет-зависимости.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют:

- **системный подход**, основанный на поиске и нахождении целостных взаимосвязанных характеристик изучаемых психологических явлений и фактов (В.М. Александрова, Б.Г. Ананьев, И.Ф. Исаев, В.В. Краевский, А.К. Маркова, Ю.П. Сокольников) [48];

- **концепции связи аффективной реакции и когнитивного аспекта** поведения индивида (А.А. Бодалев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн) [9; 14; 29; 52];

- **теория эмоционального интеллекта** Д.В. Люсина, согласно которой эмоциональный интеллект представляет собой способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими, отдельные компоненты, составляющие внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект, а также концепция эмоционального интеллекта Холла [31-33].

Методы исследования:

1. **Общетеоретические методы:** анализ психолого-педагогической литературы в рамках поставленной цели исследования, обобщение, систематизация материала.

2. **Эмпирические методы:** психодиагностика, тестирование.

3. Математические методы: качественный анализ, корреляционный анализ.

Методики исследования:

1. Тест эмоционального интеллекта Холла [34].
2. Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость.

Экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения города Москвы «Школа № 1368». Выборку составили 60 подростков в возрасте от 13 до 15 лет.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении научных знаний об эмоциональном интеллекте и его связи с Интернет-зависимостью у подростков, в частности, в выявлении особенностей эмоциональной сферы подростка; раскрытии понятия феномена эмоционального интеллекта в психологии личности; рассмотрении компьютерной (Интернет-) зависимости как одну из форм нехимического зависимого поведения; характеристике проблемы формирования Интернет-зависимости у подростков.

Практическая значимость исследования: результаты эмпирического исследования, приведенные в данной работе, могут быть использованы как подростками, педагогами и психологами, занимающимися изучением смежных тем, так и в практике широкого круга специалистов, занятых в области психологического консультирования, в частности, полученные в исследовании данные включены в содержание дисциплин «Общий психологический практикум», «Возрастная психология», «Психологические особенности образования подростков, имеющих приверженности к компьютерным играм», читаемых на факультете педагогики и психологии РУДН. Полученные данные можно использовать для разработки различных тренингов, направленных на повышение эмоционального интеллекта и профилактику Интернет-зависимости подростков.

Апробация результатов исследования:

Основные положения данного исследования были отражены в докладах и публикациях на научно-практических конференциях, выступлениях на семинарах.

Результаты исследования отражены в следующих публикациях:

1. Крылов А.П. Компьютерная зависимость у подростков. Типы компьютерной зависимости. Пути коррекции. / А.П. Крылов - Текст: непосредственный // Терапевт. - 2022. №7(182). - С.5-10.
2. Крылов А.П. Подростки и их зависимость от компьютера. Вопросы настороженности врача общей практики / А.П. Крылов - Текст: непосредственный // Терапевт. - 2023. №1(188). - С.57-60.
3. Крылов А.П. Интернет-зависимость подростков. Симптомы и подходы / А.П. Крылов - Текст: непосредственный // Терапевт. - 2023. №2(189). - С.61-64.

Результаты исследования отражены в следующих докладах:

1. Постерный доклад на IV Международной научно-практической конференции "Приверженность вопросам психического здоровья". Диплом третьей степени.

Положения, выносимые на защиту:

1. Установлена непротиворечивость модели эмоционального интеллекта Д.В. Люсина пониманию эмоционального поведения подростков как характеризуемого дуализмом относительно пары: «внутреннее личностное пространство подростка - личностное пространство других представителей социума».

Определение явления эмоционального интеллекта, предлагаемый теоретическими подходами, включает в себя когнитивные и эмоциональные способности, направленные на социальную и психологическую адаптацию личности. Все части данного явления связаны между собой. Их взаимосвязь обеспечивает межличностную коммуникацию. Обеспечение способности к пониманию эмоций окружающих и собственных эмоций определяется высоким уровнем эмоционального интеллекта. Хорошее управление эмоциональными

реакциями качество личности с высоким уровнем эмоционального интеллекта.

2. Развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте представляет собой сложный психодинамический процесс: у подростков данный процесс связан с ожиданием будущего, осознания себя как личности и началом выстраивания жизненной стратегии. Развитие эмоционального интеллекта подростков протекает на фоне многообразия переживаемых чувств; большей устойчивости эмоций и чувств; эмпатии; глубиной дружбы; появлением чувства любви и стремлением преодолеть свои недостатки, выработать положительные качества личности. В то же время у подростков недостаточно умений в управлении собственной эмоциональной сферой.

3. Между отдельными компонентами эмоционального интеллекта подростков и степенью риска Интернет-зависимости выявлена сильная взаимосвязь (как положительная, так и отрицательная).

Актуальность исследования обусловлена социальной значимостью проблемы риска Интернет-зависимости подростков. А также рядом противоречий:

- социальной значимостью проблемы риска Интернет-зависимости подростков и недостаточным вниманием психологов-практиков в школе к этой проблеме, их отношением к этому как к чему-то самому собой разумеющемуся, как к «проблеме времени»;
- сложившимся в отечественной и зарубежной психологической литературе многообразием концепцией эмоционального интеллекта и недостаточной практикой применения указанных концепций психологической службой образовательных учреждений;
- недостаточной изученностью особенностей развития эмоционального интеллекта у подростков с риском Интернет-зависимости, т.е., того факта, насколько эмоциональный интеллект способен влиять на степень Интернет-зависимости подростков.

Исследование проводилось онлайн, в сети интернет, с использованием google forms. Размещение ссылки на прохождение опросников осуществлялось в социальных сетях. Респондентам гарантировалась полная анонимность и конфиденциальность ответов, а также их информировали о том, что они могут прекратить участие в исследовании в любой момент. На прохождение опроса в среднем требовалось около получаса. Результаты опроса были сформированы в google-таблице, потом загружались и обрабатывались программой статистического анализа SPSS 22. Для корреляционного анализа применяли критерии Пирсона. Все результаты исследования анализировались в обобщенном виде.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы (из 89 источников) и приложения. Первая глава посвящена теоретическим аспектам влияния компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростка, в частности, особенностям эмоциональной сферы подростка, понятию феномена эмоционального интеллекта в психологии личности, компьютерной и Интернет-зависимости как одним из форм нехимического зависимого поведения; проблеме формирования Интернет-зависимости у подростков.

Предметом второй главы является эмпирическое исследование влияния компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростка. В ней представлены организация и методы эмпирического исследования, проведен анализ результатов исследования влияния компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростка, выполнен корреляционный анализ связей между компьютерной зависимостью и эмоциональной сферой подростка, а также сформулированы рекомендации по снижению уровня компьютерной зависимости подростка.

Практические рекомендации по результатам магистерского исследования. Для повышения успеваемости подростков, имеющих приверженность к компьютерным и Интернет-играм, стоит развивать у них

гностические и эстетические эмоции посредством: реализации тренинговых и коучинговых программ, проведения экскурсионных занятий в музеях; проведения конкурсов чтецов; проведения конкурсов рисунков; дополнительных занятий по рисованию и литературе; поощрения самостоятельного, дополнительного обучения подростков.

Для снижения агрессии у подростков с низкой успеваемостью стоит: выявлять их направленности и способности; проводить дополнительные мероприятия, связанные с их направленностями и способностями, например, спартакиады; вовлекать учеников с низкой успеваемостью в деятельность, соответствующую их направленностям и способностям; создавать ученикам с низкой успеваемостью ситуации успеха.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ ПОДРОСТКА

1.1 Особенности эмоциональной сферы подростка

В настоящее время изучение личностных особенностей и поведения подростков, а также эмоциональной сферы в подростковом возрасте весьма актуально. Для подростков характерно большое количество проблем с формированием Я-концепции. Чаще всего это вызвано наличием проблем эмоционального характера.

Негативные эмоциональные состояния чаще всего отмечаются именно в подростковом возрасте. Они требуют своевременного и не травмирующего вмешательства в психику со стороны специалистов, а также требуют пристального внимания со стороны родителей и близких.

В этом возрасте более чем в любом другом присутствует неспособность правильного использования ресурсов своей психики. Это связано с перекосами в развитии эмоционального интеллекта, что вызывает восприятие себя как «центра мироздания» [57].

Это внутреннее противоречие отражается и на становлении мировоззрения подростка. Противоречие, являющееся одновременно и толчком к активному развитию его личностных качеств, интеллектуальной, эмоциональной сферы. Это приводит к развитию таких конструктов, как самоотношение и эмоциональный интеллект, наиболее активно развивающиеся именно в этот возрастной отрезок.

Одной из важнейших особенностей социального и психологического бытия человека является его отношение к самому себе, к своим поступкам, собственной личности. Самосознание отражает всю сложную совокупность психических процессов и состояний, посредством которых личность вычленяет себя из окружающего мира, формирует собственное видение мира, изменяет отношение к своему прошлому, настоящему и будущему [60].

Учёные-психологи подходят к данному явлению со стороны разных концепций, внедряя при этом в науку варианты структуры самосознания, его ключевых аспектов и составных частей. Большинство подходов объединяет выделение в качестве компонента самосознания – самоотношение [43].

Самоотношение понимается как эмоциональный компонент самосознания, который, с одной стороны, опирается на самопознание, а с другой – создает главные предпосылки для формирования саморегуляции, самоактуализации и саморазвития личности [43]. Выделение самоотношения, как самостоятельного объекта психологического анализа, чаще всего, осуществляется путем разграничения в едином процессе самосознания двух аспектов: процесса получения знаний о себе (и самих этих знаний), и процесса самоотношения (вместе с более или менее устойчивым самоотношением как некоторой стабильной характеристикой субъекта) [34]. Самоотношение обладает защитными возможностями для личности. Человек может защищать свое «Я» от отрицательных эмоций и поддерживать самоуважение на относительно постоянном уровне.

Одним из средств такой защиты является отрицательная самооценка, рассчитанная на возникновение положительных реакций сочувствия. Исходя из этого, подростковый возраст является особенно значимым периодом формирования самоотношения, поскольку позитивное устойчивое самоотношение лежит в основании веры подростка в свои возможности, самостоятельность, энергичность, связано с его готовностью к риску, обуславливает оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий в ситуации неопределенности. В то же время негативное самоотношение является источником трудностей в общении, поскольку подросток с таким отношением к себе заранее уверен в том, что окружающие плохо к нему относятся и этот факт затрудняет выбор адекватного способа взаимодействия.

Большой вклад в изучение структуры изучаемого феномена внесли В. В. Столин и С. Р. Пантилеев. В. В. Столин выделил три оси эмоционально-ценностного отношения к себе:

- 1) аутосимпатия;
- 2) самоуважение;
- 3) самоуничижение [57].

Пантилеев С.Р. расширил разработки В.В. Столина. В каждой оси он выявил отдельные составляющие. В аутосимпатии - самопривязанность, самоценность, самопринятие; в самоуважении - саморуководство, самоуверенность, отраженное самоотношение, социальная желательность «Я»; в самоуничижении - внутреннюю конфликтность, самообвинение [39].

Следует отметить, что в целом самосознание, а, следовательно, и изучаемый нами феномен в подростковом возрасте претерпевают значительные качественные изменения. Одно из главных приобретений данного возрастного периода - возникновение внутренней рефлексии, оказывающей огромное влияние на личность подростка. Представитель рассматриваемой возрастной группы проявляет интерес ко всему, что связано с его личностью: физическому облику, способностям, талантам, качествам и т.д. Это гипертрофированное стремление к самопознанию не только значительно расширяет спектр знаний о себе, но и порождает разнообразные оценки относительно собственного содержания, формирует определенное отношение как к отдельным аспектам «Я», так и к личности в целом. «Самоанализ, иногда чрезмерный, переходящий в самокопание, приводит к недовольству собой. Самооценка в подростковом возрасте оказывается низкой по своему общему уровню и неустойчивой» [21].

В подростковом возрасте впервые с чувством взрослости, открытием собственного «Я» приходит осознание того, что «я сам являюсь творцом и автором своей судьбы, биографии». Причем есть такие подростки, которые стремятся активно и сознательно формировать, и воспитывать себя [22]. Это говорит об изменениях в рамках саморуководства.

Самоотношение в подростковом возрасте очень сильно зависит от отношения со стороны других людей, особенно сверстников, поскольку ведущей деятельностью является интимно-личностное общение с ними. Для подростка важно находиться в группе сверстников, быть признанным и принятым в ней [22]. Подросток имеет тенденцию создавать желаемый образ собственной личности, ставить разнообразные цели по приближению к заданному эталону, и при этом активно сравнивать себя со сверстниками, все это оказывает влияние на самооценку, самопринятие, самоуверенность личности подростка, заставляя колебаться данные компоненты самоотношения от одного полюса к другому. При этом наибольшее значение имеет мнение окружения относительно него.

Таким образом, можно сделать вывод, что самоотношение в данный возрастной период претерпевает значительные изменения, что в дальнейшем будет оказывать определенное влияние на жизненный путь личности.

В конечном итоге, новообразования в самосознании подростка, его ведущая деятельность определяют изменения в сфере самоотношения. Такие компоненты, как самооценка, самопринятие, самоуверенность непостоянны. Внутренняя конфликтность в связи с развитием рефлексии может достигать своего крайнего значения. Отраженное самоотношение может проявлять негативную окраску из-за повышенной восприимчивости к мнению других, особенно референтной группы.

В рамках динамического аспекта изучения можно выделить несколько направлений исследований взаимосвязи самоотношения и интеллекта:

- с точки зрения динамики самоотношения, изучаются изменения уровня и критериев самооценок с возрастом, динамика оценок собственной внешности, умственных и моральных качеств;

- с точки зрения динамики эмоционального интеллекта подростка исследуются изменения степени её дифференцированности (когнитивной сложности), внутренней последовательности (цельности), устойчивости (стабильности во времени), субъективной значимости и контрастности [46].

Особенность эмпирико-методического аспекта заключается в изучении связи интеллектуального развития личности и характеристик образа «Я». Как показывают научные исследования, самоописания подростков с более низкими показателями интеллекта являются более поверхностными и конкретными, и наоборот [61].

По критерию эмоциональная взаимозависимость и независимость, существует три типа личной концепции: приватная, публичная и коллективная [42]. Приватная представляет собой осознание подростком своих целей. Публичная связана с тем, как подросток оценивает себя глазами других людей. Коллективная концепция связана с принадлежностью к группе. Эти концепции присутствуют в каждой культуре, при этом такие характеристики культуры, как индивидуализм, сложность и уровень достатка определяют преобладание одного из трех типов концепции личности [37; 49]

В исследовании, проведенном А.П. Мережниковым, автором сформулировано предположение, что подростки с психологической нормой по всем шкалам самоотношения обладают более высоким эмоциональным интеллектом [33]. Для исследования самоотношения автором использован многомерный опросник исследования самоотношения С.Р. Пантилеева. Для оценки уровня развития эмоционального интеллекта: методика Н. Холла на эмоциональный интеллект; методика диагностики эмоционального интеллекта М.А. Манойловой; опросник на эмоциональный интеллект Д.В. Люсина. Испытуемые подростки были разбиты на две группы. В первую группу вошли испытуемые с психологической нормой по всем шкалам самоотношения (40 человек). Во вторую группу вошли испытуемые, у которых по нескольким шкалам наблюдалось отклонение от психологической нормы (20 человек). Высокий уровень эмоционального интеллекта, в группе подростков с психологической нормой по всем шкалам самоотношения, статистически значимо по t-критерию Стьюдента был выше, чем в группе подростков, у которых по нескольким шкалам наблюдалось отклонение от нормы.

Таким образом, наличие взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и отдельных личностных качеств подростков (например, самооотношения) находит свое подтверждение в исследовательской среде. В то же время, исследований, посвященных особенностям взаимосвязи интернет-зависимости подростка и его эмоционального интеллекта, явно недостаточно, что и обуславливает перспективу эмпирического исследования указанных взаимосвязей.

1.2 Понятие феномена эмоционального интеллекта в психологии личности

Исследование взаимосвязи эмоционального и интеллектуального компонентов является актуальным в психологической науке на протяжении длительного времени. По мере изучения эмоций и мышления появилось объединяющее эти процессы понятие эмоционального интеллекта. Ввиду сложности этого понятия оно вызывает много споров и разногласий в научном сообществе.

Еще во времена, когда психология не представляла собой отдельного научного направления и носила, скорее, философскую направленность, фиксировались упоминания об аффектах. Аристотель разграничивал между собой два типа мышления – познавательное и поведенческое мышление. Кроме того, считалось, что сильно выраженные эмоциональные процессы мешают ясности и объективности мышления, искажают процессы познания и влияют на принятие решений. Эта точка зрения сохранялась даже на этапе, когда психология стала отдельной наукой [4]. Эмоции действительно способны исказить объективную реальность, однако вопрос о значении эмоций в познании не должен быть сведен к частным случаям. Исключительное интеллектуальное не может быть полным. Наилучшим образом интеллект функционирует в соединении интуиции с чувством [6, с.57-65]. Изучение этой взаимосвязи оказалось востребованным в психологии мышления. Важность аффективной сферы в мыслительной деятельности

утверждалась такими учеными как Г. Майер, Т. Рибо, Э. Блейер, К. Наловский. Так, Г. Майер выделяет такие виды мышления, как «судящее» или логическое и эмоциональное, при этом в эмоциональном формируются потребности, чувства [34]. Т. Рибо классифицирует аффективное интеллектуальное мышление, а Э. Блейер обосновал аутистическое и реалистическое мышление [76].

К самым ранним исследованиям, произошедшим до того момента, когда понятие эмоционального интеллекта стало употребляться в психологии, можно назвать исследование Р. Торндайка в 1920-е годы. Ученым было выделена часть общего интеллекта, которая заключается в способности понимать других – социальный интеллект [70, с. 3-26]. Большое внимание изучению роли эмоций в мыслительном процессе посвятил Л. Секей. Его экспериментальная работа привела его к выводам, что эмоциональные аспекты определяют мыслительный процесс, т.е. происходит слияние объекта эмоций и объекта мышления, целей эмоций и целей мышления [55].

В дальнейшем исследование механизмов, с помощью которых осуществляется мыслительная деятельность, получило свое продолжение в трудах Л. Терстоуна. Результаты этой работы изложены в его монографии «Природа интеллекта», в которой автор акцентирует свое внимание на том факте, что интеллект - это и способ переработки информации, и способ регуляции психической деятельности. Идеи Л. Терстоуна получили продолжение в научной работе Р. Зайонса, который также указывал на первичность аффективного компонента в мыслительной деятельности личности [83].

Идею множественности сторон интеллекта продолжил Х. Гарднер. Исследование Х. Гарднера о дифференциации мышления стало значительным стимулом к развитию исследований в области взаимосвязи эмоций и интеллектуальной сферы. Исследователь сформулировал 7 интеллектуальных типов: вербальный, логико-математический,

пространственный, музыкальный, телесно-кинестетический, межличностный и внутриличностный интеллект. Указанные типы ориентированы на получение результата в конкретной области человеческой деятельности [15, с. 200].

Предпосылкой к формированию категории «эмоциональный интеллект» стала концепция С. Эпштейна о связи эмоционального и интеллектуального компонентов. В работе особое внимание уделено влиянию эмоций на сферу мышления. С. Эпштейн выделяет только два вида интеллекта: классический «рациональный» и «эмпирический». Эмпирический вид интеллекта наиболее всего связан с эмоциональной сферой, так как он совершенствуется и развивается по мере получения опыта человека [78].

Р. Стенберг выступил автором концептуальной теории, посвящённой «практическому интеллекту». Данная понятийная категория трактуется следующим образом: способность к ситуационной адаптации через её преобразование. Стенберг определяет интеллект в качестве системы информационного содержания, призванной адаптировать человека к условиям окружающей действительности. В призма данной функции акцентируется связь интеллекта с внутренними процессами информационного содержания, практического опыта и деятельности в рамках внешней действительности [82]. Изучая предпосылки появления категории «эмоционального интеллекта» важно обратиться и к теории А. Эллиса. В своей научной работе он предпринимает попытку объяснить механизм влияния мышления на эмоции. Основное заключение этого исследования указывает на то, что индивид не всегда верно способен оценить окружающую ситуацию: мысли воздействуют на эмоции индивида, а эмоции возникают в результате когнитивной оценки различных событий жизни личности. Также в 1995 году А. Эллис приступил к разработке рационально-эмотивной терапии. Во время разработки Эллис изучал эмоциональный фон при помощи методов размышления. Идейная основа исследований Эллиса

заключается в теоретических работах А. Адлера. Адлер устанавливала тесную связь между эмоциональным фоном человека и его убеждениями. Эмоции имеют когнитивные предпосылки [67].

В смежных научных сферах, в частности, в изучении интеллекта искусственного происхождения, существуют определённые результаты, которые оказали влияние на формирование понятийной категории эмоционального интеллекта. В частности, объектом изучения выступили способности компьютерного устройства к трактовке эмоциональной составляющей в поведении. Так была зафиксирована связь эмоционального фона и когнитивных предпосылок. Изучение коммуникации невербального характера сопровождалось активным изучением восприятия сведений невербальной природы. Все это вносило вклад в утверждение взаимосвязи аффективного и эмоционального, а также вытесняло предубеждение о том, что эмоциональные процессы ухудшают качество и искажают процессы познания [12].

В своих исследованиях Дж.Мэйер, П. Сэловей и Д.Карузо, опираясь на модель множественности интеллекта Х. Гарднера, смогли впервые смоделировать эмоциональный интеллект, что датируется 1990 годом. В этой модели эмоциональный интеллект трактовался как понимать способность к идентификации индивидом своего эмоционального состояния и общего эмоционального фона среди других индивидов в процессе выбора определённой поведенческой модели. Исследователи осуществили разработку измерительной методики, применимой в отношении интеллекта эмоциональной природы [79; 80; 81].

В отечественной психологии связь аффективной реакции и когнитивного аспекта поведения индивида не акцентирует внимание на приоритетности воздействия первого, или второго. Л.С. Выготский сформулировал следующее предупреждение: «Мысль – не последняя инстанция. Сама мысль рождается не из другой мысли, а из мотивирующей сферы нашего сознания, которая охватывает наши влечения и потребности,

наши интересы и побуждения, наши аффекты и эмоции. За мыслью стоит аффект и волевая тенденция. Только она может дать ответ на последнее “почему” в анализе мышления». Выготский под «смысловым переживанием» понимал момент интеллектуальной активности, ограниченный по времени переживанием и деянием [14, с. 214]. Данная понятийная категория отражает смысловое содержание эмоционального интеллекта. С.Л. Рубинштейн также считал, что между эмоциями и интеллектом есть взаимосвязь, и что самое мышление есть единство интеллектуального и эмоционального, и может рассматриваться только в этой взаимосвязи, но не в противопоставлении. Можно сказать, что С.Л. Рубинштейн фактически предсказывает теорию интеллекта эмоциональной природы: «В действительности нужно говорить не просто о единстве эмоций и интеллекта в жизни человека, но о единстве эмоционального, аффективного и интеллектуального внутри самих эмоций, так же как внутри самого интеллекта» [52].

А.Н. Леонтьев проводил исследования, результатом которых стало заключение, что мышление может рассматриваться как деятельность, имеющая аффективную регуляцию. Ученый указывает на неразрывную связь познавательного процесса, который является источником для возникновения эмоций [29].

По мнению А.В. Брушлинского, процесс мышления может затрудняться или улучшаться под влиянием эмоций. Ученый считал, что верным будет говорить даже не о взаимодействии между эмоциональным и когнитивным, а о взаимопроникновении. Эмоциональный потенциал есть у каждого образа, представления, возникающего в сознании. Особое значение эмоций есть в различных оценках, совершаемых в мыслительной деятельности [11].

А.А. Бодалев при изучении эмоциональных способностей заметил одаренность, которая выражается в области взаимодействия социальной природы. Подобный вид одарённости выступает единством способностей интеллектуальной эмоциональной и коммуникативной направленности.

Данное единство становится залогом для успешной интеграции в социальное окружение [9].

«Не существует мышления, оторванного от мотивов, стремлений, установок, чувств человека, т.е. от личности в целом», - подчеркивала Б.В. Зейгарник. Также, как и А.Н. Леонтьев, ученая считает, что значимость самого предмета или явления находится в зависимости от того конкретного смысла, которое он приобретает для отдельного человека. В разных жизненных обстоятельствах события, предметы и явления могут приобретать разные значения, при этом смысл может оставаться прежним, а сильные эмоции могут привести к изменению значения этих событий, предметов и явлений. Таким образом, Б.В. Зейгарник отмечает существование эмоциональной регуляции мышления [21]. В дальнейшем этой мысли будет придерживаться и О.К. Тихомиров, считая, что активность эмоциональной регуляции оказывает влияние на продуктивность интеллектуальной деятельности.

Кроме того, О.К. Тихомиров ввёл понятие «эмоционального мышления», которое считается аналогом термина эмоционального интеллекта. О.К. Тихомиров в исследовательской работе, посвящённой эмоциональному мышлению, сформулировал следующий вывод. Механизм решения задач включает состояния эмоций индивида. Проявления эмоциональной сферы личности во многом определяется процессами мышления. Они ориентированы на претворение функционала регулировочного и эвристического характера [64].

Первой среди исследователей отечественной психологии понятие эмоционального интеллекта употребила Г.Г. Горскова [17]. Значительный теоретический вклад в изучение эмоционального интеллекта внесли такие современные исследователи нашей страны как И.Н. Андреева, Д.В. Ушаков, Д.В. Люсин, С.П. Деревянко, О.А. Гулевич, В.В. Овсянникова, А.С. Петровская и др.

Проанализировав историю изучения эмоционального интеллекта в XX-XXI веках в зарубежной психологии Д. Мэйер выделил несколько этапов [35]. Позднее нашим психологом А.С. Петровской эта последовательность изучения эмоционального интеллекта была дополнена, в т. ч. отмечен вклад отечественных психологов [46]. Предложенные Д. Мэйером и А.С. Петровской этапы становления понятия эмоционального интеллекта можно сформировать в последовательность, которая представлена в Приложении 1.

На сегодняшний день нет единого мнения о том, как определять эмоциональный интеллект. При этом очевидно, что такое определение в определённом смысле должно объединять интеллектуальный и эмоциональный аспект поведения с учётом их понятийных особенностей.

Причины популярности феномена эмоционального интеллекта связаны с возможностью некоторого потенциала, содержащегося в умении эффективно взаимодействовать с другими, и с возможностью предсказать успешность поведения в социальном взаимодействии.

Благодаря публикациям исследований американского психолога Д. Гоулмана, теория эмоционального интеллекта получила распространение не только в среде психологов, но и в целом в обществе. По мнению Д. Гоулмана эмоциональный интеллект является важнейшим компонентом, определяющим лидерские способности. При этом в исследованиях автора нет подкрепления доказательной базой, за что Д. Гоулман получил значительную критику среди психологов [18].

Специфика проблематики исследования соотношения интеллектуального и эмоционального аспекта заключается в отсутствии общепринятой точки зрения относительно роли эмоционального фона в мыслительных процессах, как и роли интеллекта в эмоциях. В контексте становления концепций эмоционального интеллекта и формирования широкой теоретической базы, посвящённой данному явлению, происходит понятийное растворение категории эмоционального интеллекта. Это подтолкнуло психологов осуществить группировку имеющихся

теоретических разработок, использующих разнообразные подходы к исследованию эмоционального интеллекта.

В обзоре исследований эмоционального интеллекта Р.Робертс, Дж. Мэтьюс, М.Зайднер и Д.Люсин выделяют две основных модели этого феномена: модель способностей и смешанную модель [50]. Существенные различия этих моделей выделяются в понимании эмоционального интеллекта, в формирующих его структурных компонентах, в методиках изучения и измерения (рис. 2).

В моделях смешанного содержания трактовка эмоционального интеллекта предполагает понимать под ним комплексную структуру психического происхождения, которое определяется спецификой личности и её когнитивного аспекта [44]. Разница между моделями ограничивалась комплексами параметров, характеризующих личность. Состав эмоционального интеллекта включает особенности когнитивного, личностного и мотивационного характера. Сам конструкт измеряется при помощи опросника [33].

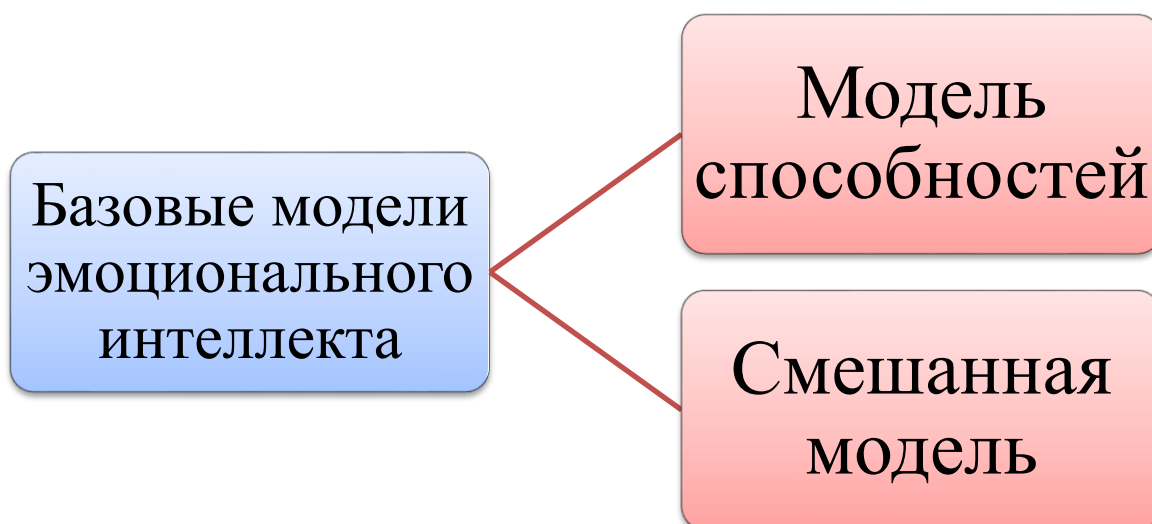


Рисунок 2 – Базовые модели эмоционального интеллекта

Иной подход применяется в моделях способностей. Для измерения таких способностей созданы тесты, которые предполагают задания с правильными и неправильными ответами. Наиболее известная методика разработана Мэйером-Сэловеем-Карузо. Методика содержит секции заданий на выявление четырех уровней эмоционального интеллекта [80].

Модель способностей была разработана в 1990 году. Исследователи П. Сэловей и Д. Мэйер рассматривали эмоциональный интеллект в контексте входящих в него трёх групп способностей, представленных на рис. 3.

Каждая категория способностей характеризуется определённым перечнем элементов.

Для идентифицирующих способностей характерно разделение элементов на межличностные и внутренне-личностные типы. Первый тип включает невербальные и эмпатичные продукты восприятия в то время, как само невербальное восприятие рассматривается в качестве основы второго типа элементов.

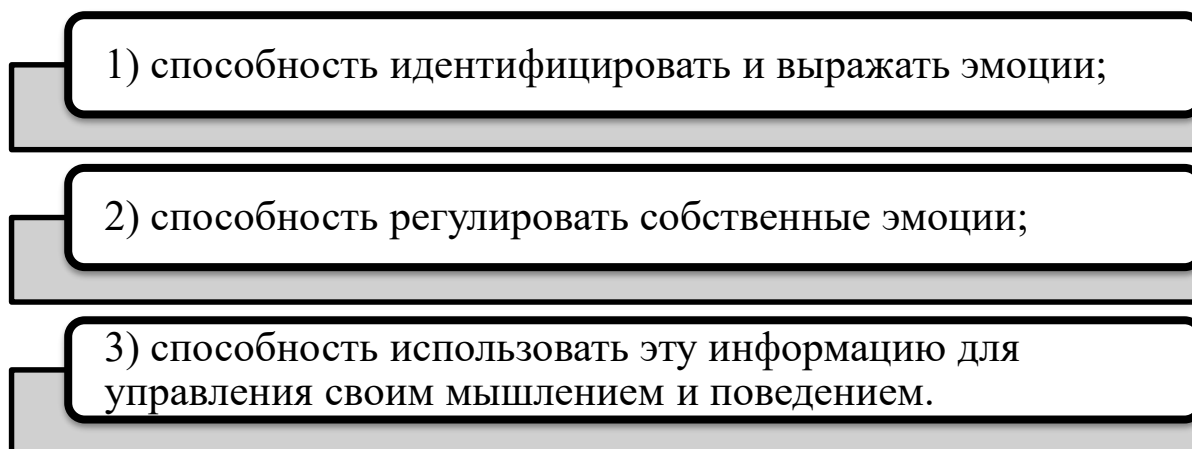
- 
- 1) способность идентифицировать и выражать эмоции;
 - 2) способность регулировать собственные эмоции;
 - 3) способность использовать эту информацию для управления своим мышлением и поведением.

Рисунок 3 – Категории способностей в эмоциональном интеллекте

Регулирующая способность включает в себя соответствующие типы элементов. Индивид регулирует собственный и инородный эмоциональный фон. Элементы в способности эмоционального применения в мыслительной активности включает следующие типы: гибко-планировочный тип; творческо-мыслительный тип; мотивационное перенаправление.

Дальнейшая доработка модели приняла во внимание понимание эмоций как определённых способов информационной фиксации событий

взаимодействия с субъектами и объектами социального окружения. Соответствующие связи с ними могут характеризоваться актуальностью, сохранностью в воспоминаниях или иллюзиях. Преобразование связей влечёт соответствующие сдвиги в их эмоциональном восприятии. Эмоциональный интеллект как понятийная категория включает способность информационной переработки эмоциональных состояний, устанавливая их значимость в рамках взаимосвязи. Результаты переработки становятся основой для соответствующего решения. П. Сэловей и Д. Мэйер сформулировали относительно данной способности четыре «ветви», характерные для эмоционального интеллекта. Данные «ветви» выстраиваются в определённой иерархической связи относительно друг друга. Каждый новый иерархический уровень осваивается по мере онтогенетического развития [79].

В доработанном виде модель включает ряд компонентов, представленных на рис. 4.

К смешанным моделям относят модель Д. Гоулмана. Как уже было сказано выше, концепция эмоционального интеллекта приобрела значительную популярность благодаря исследованиям и их публикациям Д. Гоулмана. Гоулман во многом ориентировался на труды Сэловея и Мэйера. В модель указанных авторов Гоулман добавил такие элементы, как энтузиазм, настойчивость, социальные умения. Через добавление данных элементов Гоулман установил связь между параметрами личности и её когнитивными возможностями. Модель Гоулмана также характеризуется иерархической организацией. Эмоциональная идентификация становится основой для эмоционального регулирования [19].

Важной составляющей такого регулирования является способность формировать соответствующие эмоции. Способность к коммуникации обуславливает три другие категории способностей в отношении иных социальных субъектов. Таким образом, организация эмоционального интеллекта в отношении Гоулмана предполагает включение в него

самосознание, самоконтроль, руководство социальными связями и понимание социального характера.

1. Идентификация эмоций (восприятие).

- Включает ряд связанных между собой способностей, таких, как восприятие эмоций (то есть способность заметить сам факт наличия эмоций), их идентификация, адекватное выражение, различение подлинности эмоций и их имитации;

2. Использование эмоций (помощь мышлению) для повышения эффективности мышления и деятельности.

- Включает способность использовать эмоции для направления внимания на важные события, вызывать эмоции, которые способствуют решению задач, использовать колебания настроения как средство анализа разных точек зрения на проблему;

3. Понимание эмоций.

- Способность понимать комплексы эмоций, вербальную информацию об эмоциях;

4. Управление эмоциями.

- Способность к контролю за эмоциями, снижению интенсивности отрицательных эмоций, осознанию своих эмоций, в том числе и неприятных, способность к решению эмоционально нагруженных проблем без подавления связанных с ними отрицательных эмоций. Способствует личностному росту и улучшению межличностных отношений.

Рисунок 4 – Доработанная модель эмоционального интеллекта по способностям в соответствии с исследованиями П. Сэловея и Д. Мэйера

Однако для исследования Д.Гоулмана не существует измерительного инструментария. И.Н. Андреева отмечает, что сам феномен эмоционального интеллекта «исчезает» в концепции в силу того, концепция Гоулмана помимо эмоционально обусловленных способностей рассматривает качества волевой природы и параметры самосознания и социальных умений [5, с. 217].

Теория Р. Купера по многим идеям близка к концепции Д. Гоулмана. Купер является автором методической разработки, получившей название «EQ Map». Купер рассматривает структуру эмоционального интеллекта, включая элементы, представленные на рис. 5.

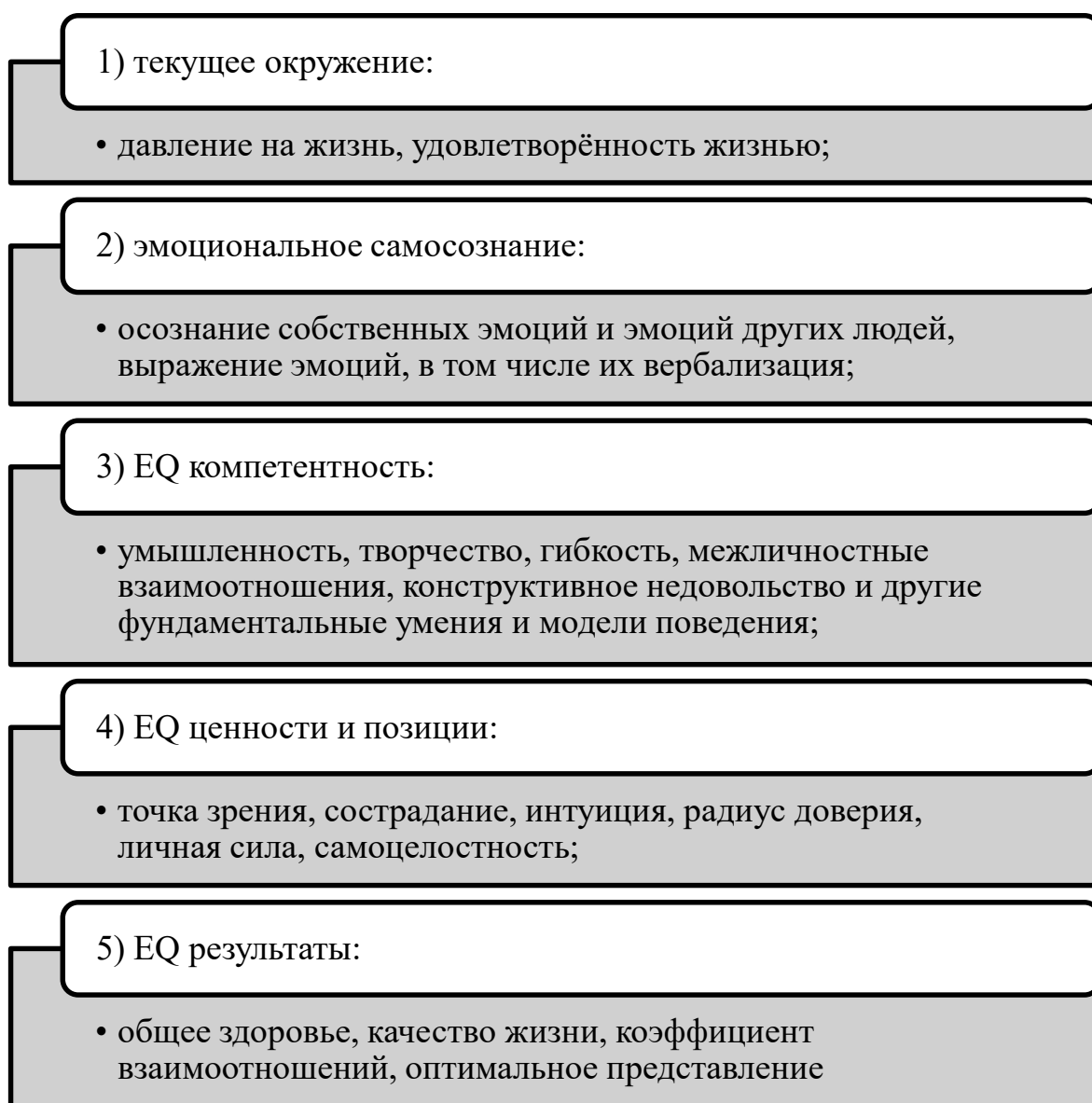


Рисунок 5 – Структура эмоционального интеллекта в соответствии с методикой «EQ Map»

Модель Купера по аналогии с концепцией Гоулмана рассматривает личностные параметры, которые нельзя отнести к категории интеллекта. Большинство параметров не характеризуются семантической определённой [78].

При изучении эмоционального интеллекта Р. Бар-Он сформулировал пять областей, каждая из которых включает особые умения, создающие условия для благоприятного результата (рис. 6) [75].

Согласно смешанной концептуальной модели Х. Вайсбаха и У. Дакса, эмоциональный интеллект – это комплекс способностей, способствующих формированию социальной компетентности и возможностей для эмоционального регулирования собственного состояния [12, с. 7]. Указанные авторы составили следующие 5 классификационных групп способностей (рис. 7).

Как видно из рис.7, специфическая черта рассматриваемой модели заключается в подходе к эмоциональному интеллекту, учитывающем партнёрские связи.

Среди смешанных моделей также интегративная модель эмоционального интеллекта, предложенная К. Изардом. В понимании К. Изарда совокупность способностей эмоционального интеллекта специфического характера характеризуется интегративным параметром. Указанная тестовая разработка устанавливает связь между конкретными ситуациями и эмоциональным состоянием, а также мимической идентификации определённых эмоциональных состояний. Данный интегративный показатель акцентирует фокус на восприятии состояний эмоционального фона. Возрастная группа теста – 3-4 года [23]. Подход Изарда получил название интегративной разработки. Он близко отражает идеи модели способностей. Однако его положения не принимают во внимание идею о сознательной природе механизмов регулирования эмоциональных состояний.

1. Внутриличная сфера

- содержит способность понимать себя и управлять собой, включает в себя самоанализ, самоуважение, независимость, асертивность, самоактуализацию.

2. Межличностная сфера

- определяет способность успешного взаимодействия с другими людьми и способность поддерживать отношения, способность устанавливать взаимовыгодные межличностные взаимоотношения, социальную ответственность, включает эмпатию,

3. Степень адаптивности

- определяет способность быть гибким и реалистичным, решать ряд проблем по мере их возникновения, включает оценку действительности, гибкость.

4. Управление стрессом

- рассматривается как способность противостоять стрессу и контролировать свою импульсивность, включает толерантность к стрессу, контроль импульсивности.

5. Сфера общего настроения

- включает оптимизм, удовлетворенность жизнью.
- Таким образом, в понимании Р.Бар-Она эмоциональный интеллект включает в себя навыки, необходимые для успешности в повседневной жизни и не относит к эмоциональному интеллекту когнитивные способности, т.е. определяет эмоциональный интеллект как все некогнитивные способности, знания и компетентности, определяющие возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями. 1996 году им был разработан опросник для измерения эмоционального интеллекта детей от 6 до 18 лет (Emotional Quotient Inventory)

Рисунок 6 – Пять сфер эмоционального интеллекта по Р. Бар-Ону

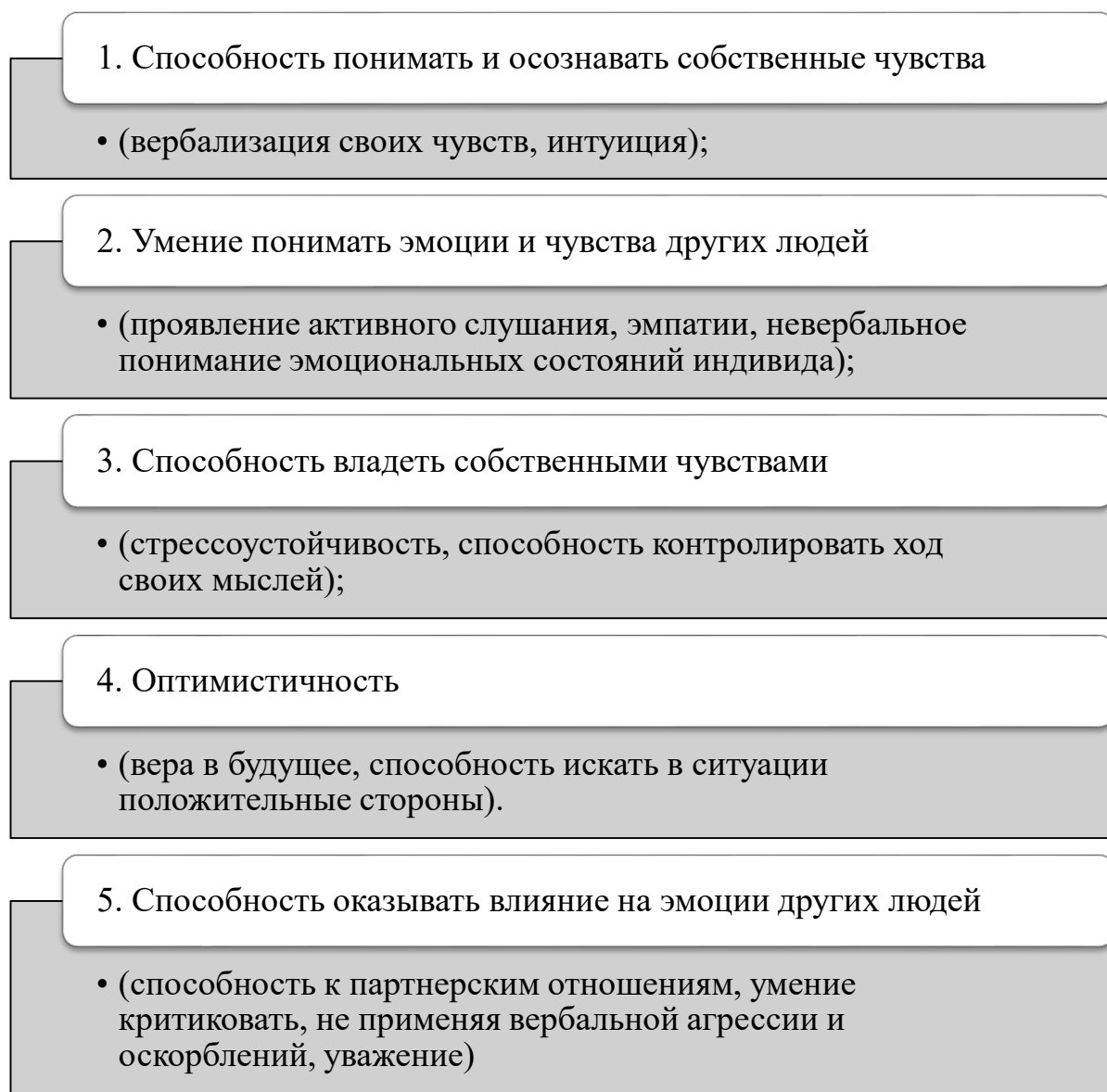


Рисунок 7 – Пять групп способностей по Х. Вайсбаху и У. Даксу [33]

Наиболее известными моделями, которые разрабатывались на территории нашей страны, являются модели ЭИ Д.В. Люсина и модель М.А. Манойловой.

Модель М.А. Манойловой трактует эмоциональный интеллект в качестве совокупности процессов эмоционального, когнитивного и волевого характера. Волевой элемент отвечает за функционал, призванный обеспечить интеллектуальную прерогативу над эмоциональным состоянием. Данный исследователь разграничивает два вектора психического регулирования: личностный и социальный вектор [36].

Внутриличностную составляющую образуют такие компоненты как: инициативность, толерантность, оптимистичность, понимание и принятие своих эмоций и чувств, увлеченность и интерес, внутренняя мотивация на достижение целей, ответственность, самоуверенность, адекватный контроль и оценка самого себя, гибкость.

Если же мы говорим о межличностном аспекте, то его структура содержит следующие элементы: открытость, дружелюбие, эмпатия, отзывчивость, проявление уважения к другим, умение принимать мысли и интересы окружающих, умение давать оценку и делать прогнозы в отношении человеческого взаимодействия и коммуникации, способность быть хорошим «командным игроком».

Как отмечает М.А. Манойлова, у человека эмоциональный интеллект характеризуется умением понимать и принимать адекватно как свое собственное состояние и поведение, так и других людей, с которыми человек взаимодействует; способностью управлять собственной деятельностью с целью достижения заданного результата; умением регулировать свои эмоции, переживания, потребности, стремления. Действие данного интеллекта предполагает переживание и анализ тех явлений и жизненных случаев, что действуют на партнеров индивида по коммуникации и понимание его значимости. Субъективность – характерная черта рассматриваемого интеллекта.

Целевая установка такого интеллекта – преобразование эмоционального состояния личности. В то же время автор не выстраивает определённой иерархии между формами, рассматривая их как единицы, интегративно принимающие участие в каждом уровне деятельности индивида в различном соотношении [36].

Модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина представляет собой двухкомпонентную модель, в содержании которой состоят человеческие способности, направленные на осознание и понимание своих эмоций и эмоциональных проявлений окружающих, и способности регулирования

данных эмоций. Указанные виды способностей в состоянии регулировать и ориентировать по определенному вектору не только свои эмоции, но и чужие. В данной модели описывается внутриличностный эмоциональный интеллект, и в нем главными свойствами являются: самочувствие индивида в его эмоциональном аспекте и межличностный эмоциональный интеллект, в котором ведущий психологический параметр - эмоциональное общение. Каждый из этих двух видов эмоционального интеллекта актуализирует различные когнитивные процессы и навыки [32].

Способность к эмоциональному пониманию фиксирует в своём составе умения, обеспечивающие человеку возможность для идентификации эмоции и предпосылок её возникновения. Способность к эмоциональному управлению выражается в контроле и регулировании индивидом собственного эмоционального состояния в параметрах внешнего проявления. Согласно точке зрения Д.В. Люсина, для эмоционального интеллекта характерен определённый дуализм, обусловленный принадлежностью и к когнитивным умениям индивида и параметрами, описывающими его личность. С точки зрения автора модели неверно трактовать эмоциональный интеллект только как когнитивную способность. Ориентация личности на эмоциональную область личностной структуры сопряжена с умениями к эмоциональному пониманию и регулированию [31]. В плане выделения компонентов модель Д.В. Люсина считается достаточно структурированной и конкретной [33].

В дальнейшем исследовании мы будем исходить из понимания эмоционального интеллекта по модели Д.В. Люсина. Она наиболее близка к структуре модели способностей Мэйера-Сэловея-Карузо, и также, как и модель способностей получила значительную экспериментальную проверку и имеет строгую научную обоснованность. При этом Д.В. Люсин, в отличие от авторов модели способностей рассматривает возможным целенаправленное развитие эмоционально интеллектуальных способностей взрослых и детей [31]. Рассматриваемая модель не противоречит пониманию

эмоционального поведения как характеризуемого дуализмом относительно направленности: внутреннее личностное пространство индивида и личностное пространство других представителей социума.

Если вести речь непосредственно об эмоциональном интеллекте подростков, то важно отметить в первую очередь, что основные чувства и эмоции в юношеском возрасте связаны с ожиданием будущего и выстраиванием жизненной стратегии. В данный период происходит развитие гендерных аспектов поведения, включая гендерную идентичность.

При этом эмоциональная сфера в юношестве характеризуется многообразием переживаемых чувств, особенно нравственных и общественно-политических; большей устойчивостью эмоций и чувств; эмпатией; развитием эстетической восприимчивости; глубиной дружбы; появлением чувства любви и стремлением преодолеть свои недостатки, выработать положительные качества личности [38].

С точки зрения И.Н. Андреевой, характеристика подросткового возраста обладает двойственностью:

- на первый взгляд, подростки демонстрируют высокую потребность в коммуникации, в которой нужно понимать не только самого себя, но и других, принимать их состояние, и при необходимости подстраиваться;

- подростки показывают свое стремление к саморазвитию, установлению высокой планки своего поведения и оценке самого себя [3].

Однако при установлении высоких требований к себе, идеализации себя, проявлении высоких амбиций, самокритичности, самодисциплине, самоконтроле, у подростков недостаточно умений в управлении собственной эмоциональной сферой.

Появление таких умений возможно к периоду юношества: молодые люди учатся защищать свою эмоциональную сферу от стороннего вмешательства, а также выработке эмоционально устойчивых поведенческих реакций.

В одном из современных практических исследований изучались связи и взаимовлияние рефлексивности и эмоционального интеллекта обучающихся московских школ, и в нем было установлено, что эмоциональный интеллект имеет прямую связь с регуляцией человеческих поступков, образа действий на базе его переживаний, в то время как рефлексивность у него воздействует на человеческое поведение в рамках процесса познания самого себя. Но в целом, в данном исследовании у подростков так и не была установлена прямая взаимная связь между искомыми [25].

Значение эмоционального интеллекта огромно: оно отождествляется с успешностью в жизни, позволяет добиться больших достижений в общении и обучении, т.е. прогресс данного интеллекта обучающихся связан с жизненными успехами, определенным качественным уровнем жизни. И здесь следует понимать, что качество жизни для современного человека определяется не только уровнем финансового обеспечения, о чем подростки еще не задумываются в принципе, а, прежде всего, критериями удовлетворенности человеческих потребностей в определенных условиях социума, среды его обитания, полноценной уверенностью о личной свободе, о гарантии реализации его прав и свобод, защите законных интересов, о возможности общаться, заниматься творчеством и многим другим.

Специалист в области психологии Татьяна Пантелеева, руководствуясь концепцией Е.А. Богачевой о 2-х компонентной системе воспринимаемого индивидом качественного уровня жизни (эмоциональный + рациональный) [44], называет несколько детерминант, стимулирующих развитие у подростков эмоционального интеллекта в условиях учебного заведения (рис.8).

В процессе обучения подросток проходит этап интеллектуального развития, становления и самоопределения. Развивается и его эмоционально-волевая сфера, и данное становление подразумевает приспособление к новым условиям и отношениям (учебное заведение, учителя, одноклассники) [42].

Становление осуществляется в условиях общения, адаптации к обучению, когда люди общаются, обмениваются интересами, спорят, учатся принимать существование чужих позиций, эмоций, выражают свои, т.е. в контексте уже сформировавшейся частично эмоциональной среды у людей.

Так, умение подростка принимать и осознавать свои личностные проявления в виде переживаний, ощущений, эмоций, и способность регулировать их за счет умственных усилий обусловлено тем, в какой степени благополучными, счастливыми и эмоционально восприимчивыми подростки будут себя считать на данном этапе жизни.



Рисунок 8 – Базовые факторы, способствующие развитию эмоционального интеллекта подростков в образовательном пространстве

Таким образом, если обобщить мнения исследователей феномена эмоционального интеллекта, то можно отметить следующее:

- особенность эмоционального интеллекта отражается, прежде всего, в его сущности, характеризуемой тремя базовыми составляющими: понимание, осознание и управление эмоциями;

- ряд авторов отождествляет признаки эмоционального интеллекта и составляющие его структуры. Структура как раз основывается на трех указанных базовых составляющих [40; 42];

- можно говорить о двух основных моделях этого феномена: модель способностей и смешанная модель. Существенные различия этих моделей выделяются в понимании эмоционального интеллекта, в формирующих его структурных компонентах, в методиках изучения и измерения. В смешанных моделях трактовка эмоционального интеллекта предполагает понимать под ним комплексную структуру психического происхождения, которое определяется спецификой личности и её когнитивного аспекта. Разница между моделями ограничивалась комплексами параметров, характеризующих личность. Состав эмоционального интеллекта включает особенности когнитивного, личностного и мотивационного характера. Сам конструкт измеряется при помощи опросника. В моделях способностей – исходя из названия – структуру эмоционального интеллекта можно обозначить в виде 3-х категорий человеческих способностей: умение распознавать и выражать свое эмоциональное состояние; умение управлять последним; умение применять данные знания и умения с целью регулирования своего поведения, рассуждений, мышления. Модель способностей как раз лежит в основе концепции Холла, используемой в процессе диагностики в эмпирическом исследовании. Для измерения таких способностей созданы тесты, которые предполагают задания с правильными и неправильными ответами. Наиболее известная методика разработана Мэйером-Сэловеем-Карузо. Методика содержит секции заданий на выявление четырех уровней эмоционального интеллекта;

- в подростковом возрасте указанное развитие представляет собой сложный психодинамический процесс: данный процесс связан с ожиданием будущего, началом выстраивания основ жизненной стратегии. Развитие эмоционального интеллекта подростков протекает на фоне многообразия переживаемых чувств; большей устойчивости эмоций и чувств; эмпатии; дружбы; появлением чувства влюбленности и стремлением преодолеть свои недостатки, выработать положительные качества личности. В то же время у подростков недостаточно умений в управлении собственной эмоциональной сферой.

1.3 Компьютерная и Интернет-зависимость как одна из форм нехимического зависимого поведения

Мы ведем речь о преодолении компьютерной и Интернет-зависимости, объединяя данные понятия в категорию «Интернет-зависимость», что ближе к повседневной практике, поскольку использование компьютера у современного подростка практически в 90% случаев осуществляется для выхода в Интернет для различных целей: поиск информации, обучение, общение и игровая сфера.

Проблематика исследования усиливается тем, что само понятие зависимости (аддиктивного поведения) является неоднозначным. Рассмотрим позиции разных авторов по этому вопросу.

Прежде чем рассматривать понятие интернет-зависимости, в первую очередь следует рассмотреть сущность терминов «зависимость» и «зависимое поведение» и их интерпретацию. Так, определяют зависимость как усиленную чувствительность или восприимчивость в отношении определенного стороннего действия, обусловленную неспособностью индивида расстаться с тем влиянием, которое провоцируется указанным действием [25].

В психологии традиционно указанное понятие представляется через призму неопсихоаналитического метода.

Зависимость делится на инструментальную и эмоциональную. С точки зрения разных исследователей, понятие «зависимости» характеризуется рядом элементов (рис. 9). Признаком существования рассматриваемого состояния может послужить то, что человеку фактически не нужна поддержка или какие-либо сведения, которые выступают только одним из методов привлечения внимания со стороны родных и близких людей.



Рисунок 9 – Подходы к определению структуры понятия «зависимость»

За последние годы термин «зависимость» довольно масштабно рассматривается в русле социальной психологии, причем не обуславливается критериями принадлежности к определённому возрасту индивида [24]. Тем не менее, все то, что в рамках нынешней психологической науки причисляется к какому-либо типу аддитивного поведения, следует воспринимать в двух направлениях: как разумный и сознательный выбор личности, и как не до конца осмысленный выбор утери свойства «быть субъектом, быть самим собой». С учетом данного аспекта довольно сильно стали расширяться разные вариации форм зависимости: в частности, речь идет о такой форме, как аддиктивное («зависимое») поведение («порочная, губительная склонность»). Это форма причисляется к ряду самых распространенных форм отклоняющегося (девиантного) поведения. Человеку с аддикцией свойственно внутреннее постоянное стремление к повторению неких действий, которое он не в состоянии контролировать: он искусственно меняет собственное психическое состояние (за счет взаимодействия к кем-то

и чем-то, приема психоактивных средств, или осуществления конкретных действия), чтобы уйти от реальности [16; 28; 53].

Конечно, существуют различные по своей сущности зависимости, однако отличаются они только по последствиям, к которым ведут для самого человека и его окружения, но с позиции психологии основу каждой из них составляет отказ от свойства быть субъектом активности, чтобы обеспечить ненормальными методами свою насущную болезненную потребность. Ведя такой образ действий, зависимый человек поддерживает на определенном уровне свою самооценку, по-другому смотрит на свои ошибки и провалы [45, с. 59]. Более того, зависимый человек может проявлять менее высокую степень обучаемости и успеваемости, т.к. он не стремится делать что-то более сложное или новое, чтобы избежать неудач, а не по той причине, что у него нет способностей к освоению информации и практики.

Специфические черты, свойственные человеку с зависимостью приведены на рисунке 10.



Рисунок 10 – Характерные черты зависимой личности

Указанные специфические черты и особенности такого человека обусловлены его желанием сформировать отношения помогающего характера либо опекающего. Ученый Э. Фромм уделял внимание исследованию вопроса потери индивидом его свойства субъектности [74].

Так, по мнению Э. Эриксона потребность индивида к отрешенности обусловлена разными факторами: воздействие общества (окружающей среды); личностное развитие и взросление ребенка, на которое оказывают серьезное влияние его отношения с родителями. Когда человека заставляют делать что-то конкретное по требованию, он может испытывать негативные эмоции и чувства, которые в дальнейшем могут перерасти в причины формирования какой-либо зависимости [73].

При зависимом (аддиктивном) поведении человек хочет отойти, отрешиться от реалий вокруг, для чего использует разные средства: выполняет какую-то деятельность, принимает химические вещества, алкоголь, наркотики, и таким способом поддерживает значимые для себя интенсивные эмоции и переживания. Но так человек перетекает в свой вымышленный мир, и это не помогает ни решить проблемы и трудности реалий, ни дать толчок развитию этого человека, наоборот зависимость тормозит его личностный рост.

Как отмечает Ц.П. Короленко, рассматриваемый тип человеческого поведения подразумевает желание человека уйти от реального мира и событий за счет перемены в психическом аспекте [27]. С точки зрения В.С. Мерлина аддикция является видом отклонений у человека от нормального поведения, при котором индивид стремится отрешиться от реалий происходящего посредством направленного специального воздействия на собственное состояние психики, используя для этого специальные вещества либо сосредоточившись на конкретной деятельности, чтобы поддерживать и стимулировать уровень необходимых ему ощущений и эмоций [38].

Аддиктивное поведение по мнению Ф. Райса, это свойство конкретной деятельности формировать и развивать выраженные, насыщенные

переживания и эмоциональные чувства, которые приводят к появлению необходимости у человека периодически менять собственное психическое состояние. Одновременно аддикционные проявления становятся доминантой и со временем приводят к уходу человека из реальности, негативно влияя на его жизнедеятельность, развивая его дезадаптацию [47].

Таким образом, в современном обществе в связи с феноменами социально-экономической жизни, усиленной информатизации, ослабления института семьи и брака, все больше растет степень напряженности в обществе и это приводит к увеличению случаев образования девиантного поведения у подростков и молодых людей. В психологии и педагогике применяется понятие «аддиктивное поведение», т.е. отклоняющееся поведение человека, когда он стремится отрешиться от реалий происходящего и уйти в свой вымышленный мир, воздействуя на свою психику путем приема психоактивных веществ и химии, однотипных действий, чтобы поддерживать желаемое состояние.

В данной работе мы определим аддиктивное (зависимое) поведение как форму отклоняющегося, девиантного поведения с формированием у индивида стремления к уходу от реального мира, которое возникает под воздействием различных микро- и макросоциальных, биологических и индивидуальных (психологических) факторов.

Аддикции делятся, с точки зрения ученых на 2 вида: химические и нехимические. Первый вид подразумевает использование химических и разных психоактивных веществ для ухода из реальности, например, зависимость от никотина, алкоголя, наркотиков, нейролептиков, антидепрессантов, кофеина [45; 51].

К спектру остальных – нехимических зависимостей как раз и относится Интернет-зависимость [16].

Использование Интернета как формы разрядки является достаточно характерным явлением для современных подростков. Однако постоянное обращение к виртуальному миру ведет к формированию устойчивой

зависимости от него. Последняя является проблемой поведенческого характера, становясь все более актуальной. В научной среде она получает признание все шире и шире. Специалисты называют Интернет-зависимость настоящей эпидемией настоящего столетия [49].

При этом, данный вид зависимости считается довольно непростой сферой исследования, принимая во внимание отсутствие единообразия в подходах к трактовке ее понятия и признаков, диагностических критериях, причинах появления и много другого. На самом деле научно не подтверждено, можно ли данное поведение действительно именовать зависимостью, как таковой.

Рассматривая ситуацию с позиции традиционной психологии, равно как и с позиции научной психиатрии, зависимость человека от Интернета является новшеством. Синонимичными этой зависимости понятиями, которые применяются в литературных источниках, являются: патологическое (либо проблемное) использование Интернета; интернет-зависимость, компульсивное потребление и др.

По мнению английского специалиста, в сфере зависимостей человека М. Гриффитса, зависимость от интернета является поведенческой зависимостью нехимического характера, подразумевающей коммуникацию индивида и техники (в данном случае ПК с выходом в «глобальную паутину») [37].

С позиции Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) и Американской психологической ассоциации (далее – АПА) рассматриваемый вид зависимости не определяется как психологическое расстройство человека; таковым признается только игровое расстройство, описываемое в определённой документации, сокращенно обозначаемое как IGD [6].

Следует остановиться отдельно на перечисленных выше понятиях интернет-зависимости в современной литературе.

В частности, вышеупомянутое понятие «Проблемное использование Интернета» (Problematic Internet use, далее - PIU) интерпретируется как

поведение, которое формирует постепенное, но серьезное по степени привыкание, сосредоточенность на интернете, стремление к пользованию электронными девайсами, ЭВМ с доступом к интернету, которые практически не контролируются, и ведут человека к стрессовым состояниям, ухудшению самочувствия (в первую очередь, психического) [6].

Компульсивное использование Интернета (Compulsive Internet Use, далее - CIU). Данное понятие подразумевает чрезмерное и лишнее адекватности отношение человека с техническим предметом, в том числе предопределяет отсутствие полноценного разумного контроля в отношении пользования этой техникой, применение ее в целях перемены настроения и эмоций, включает также признаки абстинентного синдрома.

Надо сказать, что многие специалисты, опираясь на определение «проблемного использования» в его дальнейшее развитие отмечают, что расстройство имеет поведенческий характер и обусловлено применением человеком психотропных средств и иных активных веществ, воздействующих на психику (в частности в работах К. Роджерса [51]). Но при этом их коллегами выдвигаются иные варианты, в которых PIU относят к болезням импульсивного контроля (по мнению З. Хутыза [68]). А также некоторые (Р.К. Купер [77]) считают, что это скорее один из подвидов обсессивно-компульсивного расстройства. При этом ни одно из мнений практическим путем не подтверждено.

Еще одно понятие «Патологическое использование Интернета» повторяет по сути трактовку PIU, но при этом по своей концепции выстроено в качестве расстройства импульсивного контроля, имеет характер зависимости в человеческом поведении, родственно по сути зависимости индивида от азартных игр [71]. Для термина характерно несколько признаков поведенческой зависимости: постоянная неадекватная необходимость виртуального времяпрепровождения, зависимость от отношений «с кем-то» из «сети»; азартные игры в он-лайн формате; веб-серфинг, вышедший из-под контроля (бесцельное пролистывание страниц в Сети без необходимости).

По мнению К. Янг – родоначальницы исследований Интернет-зависимости, «зависимость от Сети – довольно непростое, многосложное и опасное современное явление, содержащее:

- стремление найти что-то новое, чтобы стимулировать свои ощущения, придать «остроты» своим чувствам;

- стремление почувствовать удовольствие от того, что удастся хорошо разбираться в Сети, в пользовании компьютерной техникой и программами, получать успешные результаты в поисковых действиях;

- выраженность эскапизма, когда человек стремится убежать от реальной обыденности в иллюзорный мир Сети: такие люди, как правило, не уверены в себе, переживают кризис в семье, либо склонны к депрессивным состояниям, тревожности, не чувствуют себя принятыми среди родных и друзей, испытывают социофобию; неудовлетворение основных жизненных потребностей ведет к поиску утешения в виртуальном мире;

- эмоциональную привязанность – человек находит в Сети возможность излить наболевшее, выговориться, получить сочувствие и понимание, поддержку, почувствовать, что его проблемы понимают, избавиться от переживаний трудностей в его повседневной жизнедеятельности» [84].

Именно К. Янг ввела вышеупомянутое понятие «Компульсивное использование Интернета», в частности, данный исследователь приводит характеристики и описание 5 разновидностей зависимости от интернет-сети:

- компьютерная зависимость: повышенный интерес к постоянному взаимодействию с компьютерной техникой, и всем, что с ней связано, в т.ч. «внутренней начинкой» (программы, сетевые ресурсы, сайты, игры, настройки сетей, сборка компьютера и др.);

- перегруженность информационными данными: болезненный интерес и постоянное стремление участвовать в онлайн мероприятиях (играх, ставках, аукционах, распродажах и т.п.);

- компульсивная навигация в киберпространстве: намеренное поведение, выраженное в поиске сведений в базах, которые уже удалены;

- киберкоммуникативная зависимость: человек испытывает потребность общения в сети (различные социальные сети, чаты, совместные онлайн игры, обсуждения в групповых «болталках» в группах по интересам и др.), что может перерасти в замену реальных партнеров по общению в жизни на виртуальных приятелей, и даже романтических партнеров.

В 2001 г. проработав исследовательские данные, ученый Р. Дэвис вводит свое предложение: он представляет «когнитивно-поведенческую модель патологического использования глобальной Сети человеком. Ученый отметил что есть 2 формы такого зависимого поведения: Specific Pathological Internet Use, как специфическое пользование конкретной онлайн-возможностью, Generalized Pathological Internet Use как генерализованное, т.е. бесцельное, и повсеместное пользование Сетью, охват самых разных возможностей находиться в интернете большую часть своего времени» [13].

На территории РФ вопросы зависимости от интернета актуализировалась сравнительно недавно – после 2010 гг. В настоящее время, по систематизации А.П. Мережникова данный тип зависимого поведения представляет собой один из вариантов нехимического аддиктивного поведения, а именно одним из видов технологической зависимости [37].

Как отмечает Ц.П. Короленко, рассматриваемый тип человеческого поведения характеризуется изменением психического состояния посредством виртуальной реальности, т.е., компьютерная техника, цифровые гаджеты и Сеть меняют состояние сознания, вводит человека в психологический транс [27].

По мнению А.В. Минакова [39], который проводил исследование в отношении психологических особенностей виртуальной аддикции человека, можно назвать ряд факторов и явлений, определяющих притягательность виртуального мира для подростков. Так, к числу основных специфических аспектов относится практически неограниченная свобода в интернет-пространстве для личности: в отличие от реальной жизни, в нем нет таких

явных границ и запретов. Большая часть тех, кто зависим от интернета, «живет» в нем только для удовлетворения своих коммуникативных потребностей. Развитость виртуальной зависимости характеризуется тем, что в реальности люди общаются иначе, чем в киберпространстве.

Таким образом, в качестве итога можно отметить, что рассмотренные нами интерпретации Интернет-зависимости в различных источниках [15, 18, 23, 24] имеют схожие черты, и определяют сущность термина посредством критериев патологического процесса - психопатологических симптомов. Последние в отношении зависимости подростков от компьютера и Сети содержат:

- заметность (подросток ощущает озабоченность пребыванием в Сети, «болеет» необходимостью виртуальной жизни, при этом скрывает от окружающих данное свое поведение; показывает внешним видом, что ему не интересно заниматься чем-либо другим, проводить с кем-то время, только лишь для того, чтобы снова погрузиться в свой виртуальный мир, отрешившись от реальности);

- чрезмерное пользование компьютерами и цифровой техникой с целью выхода в Сеть (для подростка свойственно длительное пребывание в виртуальном мире, порой он не может контролировать проводимое в Сети время, а также компульсивное использование, чрезмерная активность в Сети, причем подросток старается все это скрыть от окружения);

- пренебрежение учебной работой (подросток тратит слишком большое количество времени на виртуальное общение, отсюда - элементарная нехватка времени на необходимые дела: обучение, семейные и дружеские офф-лайн коммуникации; снижается эффективность и успеваемость);

- предвкушение (в те промежутки времени, когда подросток не находится в виртуальном пространстве, он думает о том, чтобы быстрее там оказаться, желание попасть к компьютеру, либо в Сеть огромно и доминирует над иными стремлениями);

– отсутствие контроля (подросток не может адекватно оценивать количество времени, проводимого за компьютером и в интернете, не может управлять этим, проводит в Сети больше времени, чем рассчитывалось провести).

В современной литературе можно выделить восемь основных категорий компьютерной зависимости [24,26]:

Рассмотрим, кратко, главные категории, выделяемые в структуре компьютерной зависимости:

- исключение из социальной среды означает изоляцию, отсутствие участия в жизни общества, в целом, социальная изоляция описывает состояние, в котором люди не могут в полной мере участвовать в экономической, социальной, политической и культурной жизни.

- одиночество тесно связано с возникновением глобальных коммуникаций и интернет-сообществ, одинокие люди используют ИНТЕРНЕТ из-за возросшего потенциала дружеских отношений, изменения моделей социального взаимодействия в Интернете, а также в качестве способа модулировать негативное настроение, связанное с одиночеством. В сети можно контролировать уровень социального присутствия и близости; пользователи могут оставаться невидимыми, наблюдая за взаимодействием других, и могут контролировать количество и время своего взаимодействия. Анонимность и отсутствие личного общения в Интернете могут снизить застенчивость и социальную тревожность, что может способствовать просоциальному поведению и способствовать формированию дружбы в Интернете.

- зависимость от виртуального секса состоит в просмотре сайтов порнографического характера, участия в чатах и интернет-каналах такой направленности, создании порнографических роликов и игр.

- зависимость от виртуальных отношений, такая дружба со временем становится важнее, чем реальная жизнь, что может привести к

фактической неверности, что, свою очередь, приводит к проблемам в браке и семье.

- зависимость от активности в сети: поведение, связанное с различными видами деятельности в сети, такими как игры, чрезмерный онлайн-шоппинг с последующей потерей крупных сумм денег.
- зависимость от информации: чрезмерный поиск и сбор информации из Интернета и их организация на компьютер.
- зависимость от виртуальных онлайн-игр: одержимость людей компьютерными играми, что влияет на их работу и более значимые отношения (семья, друзья).

Однако на данный момент истинная природа компьютерной зависимости еще не определена. Она очень близка к патологической азартной игре. Это связано с тем, что некоторые пользователи не могут контролировать себя, когда у них нет доступа к компьютеру. Компьютерная зависимость часто приводит к неспособности подростка контролировать использование компьютера и глобальных информационных сетей, что в конечном итоге вызывает у него постоянные проблемы в результате чего наша повседневная жизнь начинает разрушаться. Можно сказать, что чрезмерное использование компьютера ухудшает нашу жизнь.

1.4 Проблематика формирования Интернет-зависимости у подростков

Современные ученые все больше говорят о быстром распространении интернет-зависимости среди подростков, поэтому проводится немало соответствующих исследований на данную тему в разных государствах. Такие работы ведутся и в виде повторных наблюдений за одной и той же группой исследуемых, так и в сравнительном варианте, либо с использованием сразу нескольких выборок в эмпирическом исследовании.

Группа отечественных ученых, в частности, изучавших психологические, генетические, биологические стороны и клинические факторы виртуальной аддикции, отмечали, что, «в общем проведенные

нейробиологические исследования последней констатируют аналогию нейрональных инструментов данной аддикции с иными зависимыми поведениями, обусловленными применением психоактивных веществ. Однако, многие аспекты, еще не раскрыты, в частности обусловленные социально-психологическими и биологическими структурами этой зависимости, за счет которых можно было разработать практические способы избавления от таковой» [24].

Ни среди российских специалистов, ни среди их иностранных коллег нет единого мнения по вопросу проработки терапии от Интернет-аддикции.

Поэтому имеет большое значение представить позицию большинства отечественных ученых, в частности представленную Ю.Н. Кирсаненко в его работах [25].

В первую очередь, данный вид зависимости определяется по большей части у подрастающего поколения – начиная с подросткового возраста, а также у юношей и девушек от 16 до 21 года.

Ученые полагают, что развитию виртуальной зависимости способствует специфическое свойство работы ЦНС, которое характеризуется повышенным параметром генетического контроля и выражается как индивидуальная психологическая реакция в поведении. Люди с данными особенностями, имея возможность неограниченно находиться в виртуальном пространстве, довольно скоро приобретают зависимое состояние от интернета, превращающееся в настоящую патологию.

Второй момент: на законодательном уровне не установлено запрета на ограниченное пользование интернетом для молодежи и подростков, как в случае с ПАВ. Применяемые государством пути ограничения предложения психоактивных веществ касательно виртуальной зависимости невозможно использовать.

В связи с этим на первое место выходит профилактическая работа с молодежью и подростками. Поэтому значимо установить те специфические аспекты эмоционально-волевой сферы молодых людей, что связаны со

стремлением и влечением к виртуальной жизни, формированием интернет-аддикции. А затем определить главные направления по превентивной работе, психологической поддержке, консультированию молодых людей, которые подвержены стойкому формированию данной зависимости.

Как было озвучено выше, в психологической литературе исследуемое понятие рассматривается с концепции неопсихоаналитики. Подростковый возраст характеризуется расширением социального взаимодействия (как физического, так и виртуального), в итоге подростки более склонны переходить в зависимость, если те люди и обстоятельства, то их окружают, тем или иным образом подводят их в данному решению [41].

По мнению ряда специалистов, понятие Интернет-зависимости у подростков характеризуется отсутствием ряда элементов зависимости, свойственным взрослым зрелым людям, например, поиск контакта, нежелание разлуки, поиск помощи [43].

Но все-таки все аспекты, так или иначе относящиеся к выражению аддиктивного поведения необходимо более детально изучать совместно с двух сторон: осознанный выбор подростка по его воле и желанию, и с другой стороны, как несознательный выбор данного времяпрепровождения, в итоге чего подросток постепенно теряет личностное свойство быть самим собой, независимым, быть субъектом активной жизни.

Значительную долю Интернет-зависимых подростков можно отнести, в соответствии с данными статистики к зависимости от виртуальных игр – киберигровой зависимости как одному из наиболее распространенных видов интернет-зависимости в современной психологии, тесно связанной с компьютерной техникой, в частности, оборудованием для компьютерных Интернет-игр. То есть в данном случае человек вовлекается в игры на компьютере или в игры, проводимые в виртуальном пространстве, в онлайн-режиме в интернет-сети [60].

На втором месте по распространенности среди подростков расположена киберкоммуникативная зависимость. В данном случае

подросток испытывает постоянное стремление общаться в виртуальном пространстве: социальные сети, чаты, группы по интересам, игры в онлайн-формате с другими пользователями. Этот вариант находит все большее распространение в интернет-пространстве, причем современные «юзеры» стараются активнее расширять круг общения, за счет развития старых и появления новых социальных сетей. Популярные социальные сети имеют такие особенности как специфические правила общения: в виртуальном мире коммуникация выстраивается очень динамично. Данный вид зависимости от сети основывается на формировании подростком своего индивидуального виртуального образа, представления разных сфер своей жизни на всеобщее обозрение в личном аккаунте, желательно с позиции своей уникальности, успешности и статусности, или же человек самопрезентует себя в Сети, но все равно, как правило с указанием своего оригинального качества [65].

В данном случае возникает такой проблемный момент, как переход подростка из реальной жизни в интернет-пространство, в виртуальный мир, с отказом от нормального общения с живыми людьми. Подросток обманчиво считает, что именно в виртуале настоящая жизнь и интересные люди – это и есть нормальная реальность. В этом своем пространстве подросток приобретает новые привычки и нужды: он следит за новостями, подключается к чатам в целях общения, в своём аккаунте выкладывает фото и рассуждения о чем-либо, просит совета, «лайкает» чужие посты, т.е. его жизнь крутится теперь исключительно в сетевом пространстве. Для пользователей важно наличие информации о других в Сети, их открытость, что дает возможность проявлений Интернет-мошенничества в отношении зависимых пользователей.

Ученым Н.А. Авхачевой сформулировано несколько признаков, характеризующих наличие интернет-зависимости у подростков и студентов:

- сокращение заинтересованности к реально происходящим событиям;
- трудно скрываемое и практически не преодолеваемое стремление быть в виртуальном пространстве;

- нахождение в Интернет-ресурсах больше шести часов в сутки;
- стремление побороть тревожное, подавленное состояние пребыванием за компьютером и в интернете [6].

После объявления пандемии и перехода учебных заведений на дистанционный режим обучения, основная учебная деятельность подростков и работа педагогов перешла в онлайн-формат, и понятно, что продолжительность более шестичасового порога стала фактором риска, повышающим шансы развития виртуальной зависимости у всех участников образовательного процесса.

По результатам исследования Н.А. Авхачевой констатируется, что у подростков больше шансов приобрести данную зависимость в сравнении со старшеклассниками и первокурсниками. Обусловлен данный факт тем, что подростки более длительно готовятся к занятиям. Например, белгородские подростки около четырёх часов тратят на самостоятельную работу (3,3% от общего числа), в то время как для старшеклассников таких данных не определено.

Полагается, что подростки должны осваивать большое количество теории, в то время как школьники старших классов акцентируются на практической работе, что сокращает их возможности и необходимость пребывания в «глобальной паутине».

В целом, сформированная необходимость в условиях режима повышенной готовности находиться в интернете все больше времени, поспособствовала развитию виртуальной зависимости, ухудшению здоровья подростков (проблемы со сном и отдыхом, психологическая загруженность отмечена 30%-47% белгородских подростков) [38].

Возникновение Интернет и Компьютерной зависимости у подростков вызывается многими причинами. При правильном влиянии на эти причины возникает возможность предотвратить данное зависимое состояние. Исследователями выделяются несколько возможностей, воздействующих на развитие Интернет-зависимости:

- уровень развития саморегуляции;
- открытость и навыки общения;
- развивающаяся ценностно-смысловая сфера индивида;
- низкая личностная самодостаточность;
- личностная самореализация;
- принятие себя как личности: таким, какой ты есть

Все эти факторы взаимосвязаны. Рассмотрим их подробнее.

Очень часто в научной литературе обращаются к определению саморегуляции И.С. Кона: «Саморегуляция – целесообразное, относительно соответствующее изменяющимся условиям установление равновесия между средой и организмом» [26]. В данной работе в контексте исследования мы будем понимать под саморегуляцией механизм и управленческий процесс личностью своими психологическим и физиологическим состояниями. Также подразумеваем здесь и управление поступками. Несмотря на то, что проявляется саморегуляция по-разному, она в любом случае имеет свою структуру [5].

Основой саморегуляции и ее началом является противоречие в мотивации, именно оно движет развитием личности.

Важно понимать, что ценностно-смысловая сфера – центр личностной структуры, регулятор поведения личности, показатель ее сформированности [43].

Определим психолого-педагогические условия обеспечения эффективной профилактики Интернет-зависимости у подростков.

Особенности подросткового возраста следует считать основополагающим условием эффективности профилактики Интернет-зависимости, от которого отталкиваются все остальные.

Второе условие – деятельность психолога и педагогического состава образовательного учреждения, позволяющая осуществлять профилактику проблемы Интернет-зависимости подростков по ряду направлений.

1) Информационно-просветительское направление: как психолог, так и

педагог, имеют возможность просвещать подростков по вопросам самой проблематики Интернет-зависимости, о ее причинах, особенностях и путях ее профилактики. Для подростков это лишний повод получить информационную поддержку не только по психологической проблеме, но и по тому, где они могут ее получить. Важным свойством деятельности психолога либо педагога (преимущественно по дисциплинам цикла информатики) является ее анонимность, общение и отправка сообщений может осуществляться и в электронном виде. Здесь также важна доступность получения психологической поддержки;

2) Консультационное направление: непосредственная психологическая помощь подросткам.

Молодым людям очень важно именно неофициальное общение, доверие и открытость в отношениях. Потребность такой коммуникации осуществима и с ровесниками, и с педагогами и психологами учебного заведения. Когда последние могут профессионально организовать неформальное общение, это поможет развитию профилактической деятельности касательно кибер-зависимости у обучающихся. При такой работе с психологом подросток сможет ощутить себя полноценным участником своего класса, разрешить свои проблемы в коммуникации, а в коллективе подростков будет налажено понимание и взаимодействие, позитивный настрой.

При этом восполнение недостатка общения за кибериграми обеспечивает отрицательную роль в становлении личности подростка. Это препятствует формированию субъект-субъектных отношений в подростковой среде. Осознание собственной значимости в процессе живого общения позволяет развиваться личности, в том числе и в аспекте профилактики зависимости.

3) Педагогическое направление: педагоги работают со своими обучающимися по части профилактики.

Проведение педагогами профилактических мер подразумевает

совместную деятельность с обучающимися. В рамках обучения можно организовать тематические лекции и встречи, конференции, посвященные проблемам современных видов зависимости у подростков: сами подростки могут подготовиться к выступлениям, или можно проводить круглые столы и беседы с педагогами, авторами работ. Что касается внеучебной работы, то в ее рамках можно организовывать досуговые мероприятия, соревнования для развития тимбилдинга, состязательные встречи на природе, в городских условиях (главное, вне учебных занятий) в целях сплочения класса. В данном контексте большое значение играет проведение развлекательных, культурно-массовых, музыкальных и спортивных мероприятий на базе учебного заведения. Профилактические меры должны являться обязательным элементом деятельности учебного заведения, как забота о своих обучающихся и их здоровье. В качестве одного из действующих средств, позволяющих осуществлять мероприятия в школах, выступают различные тренинги и тренинговые программы по проблемным темам. Их проведение позволит повысить эффект профилактической работы: понизить уровень зависимости у подростков от компьютера, игр и виртуального времяпрепровождения, позволит поработать с качествами и личностными характеристиками подростков в целях их развития. В контексте профилактики большое значение имеет благоприятный микроклимат в подростковой среде общения, дружелюбие, общие интересы в творчестве, хобби, спорте, музыке и т.д. – все это очень значимо для отвлечения подростков от кибер-зависимости. Немаловажно и оказание дружеской поддержки, помощи по любым вопросам, вовремя оказанной подростку, как профилактическое средство от ухода от проблем в виртуальный мир. В таком случае может помочь и психолог – он даст поддержку и профессиональную психологическую помощь, восполняя нехватку поддержки другими людьми. При неполучении такой помощи подросток может очень быстро «утонуть» в виртуальном мире, куда он уйдет от реальных проблем для поиска успокоения, отстраняясь от необходимого решения насущных вопросов.

Реализация профилактических мер в отношении виртуальной зависимости у современных подростков остается дискуссионной, включая варианты тренингов, как средств работы с проблемами.

Так или иначе, но ученые единогласно принимают то, что у подростка происходят постоянные изменения в развитии личности. В силу возраста эта динамика очевидна и важна. При этом в данном возрасте психика еще гибкая, а значит можно корректировать в положительном аспекте нарушения в области развития личности, и избавляться от проблем с помощью профессиональной психологической помощи, включая использование разных методик и инструментов (в т.ч. консультации и тренинги). С учетом специфики психического развития, личностных особенностей, возраста следует подбирать наиболее оптимальные технологии работы с лицами, у которых есть необходимость их личностного роста и развития

Так в качестве одного из эффективных инструментов психологической работы выступает гештальт-терапия, позволяющая прорабатывать проблемы и стимулировать личностный рост. Продуктивность данного метода определяется его основным компонентом – осознанием. Последнее подразумевает, что подросток концентрируется на собственных чувствах, ощущениях, идеях, принципах, эмоциях, касающихся отношений с другими индивидами и окружающим миром в целом. Обычно все это проживается подростком на момент терапии. По итогам реализованной терапии у подростка происходит трансформация восприятия его жизненного опыта и его поведения, после чего определяется основа его «анти-игровой» жизненной позиции.

Необходимо создать полноценную программу профилактических мероприятий в отношении Интернет-зависимости подростков, составляющую одну из значимых детерминант роста и развития личности современного подростка. Осуществление такой программы на практике выступает значимым условием профилактики «бегства от реальности» и отказа от действительности молодыми людьми, причем важно принимать во

внимание специфику подросткового возраста и социально-психологического развития молодых людей.

На сегодняшний день компьютерная зависимость является глобальной проблемой. Основная задача психологии на данный момент осмысление концепции компьютерной зависимости и разработка эффективных методов избавления от неё. Психологи работают над переосмыслением концепций компьютерной зависимости.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ ПОДРОСТКА

2.1 Организация и методы исследования

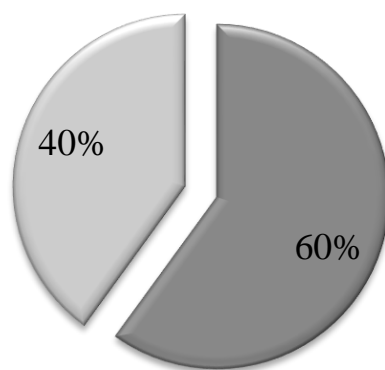
Для реализации цели исследования эмоционального интеллекта и риска Интернет-зависимости подростков была разработана программа эмпирического исследования, включающая в себя формирование выборки испытуемых, подбор психодиагностических методик, методов математической обработки полученных данных.

Цель эмпирического исследования: определить особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и риска Интернет-зависимости подростков.

Эмпирическое исследование направлено на подтверждение следующей **гипотезы:** подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают низким уровнем риска Интернет-зависимости.

Исследование проводилось онлайн, в сети интернет, с использованием google forms. Размещение ссылки на прохождение опросников осуществлялось в социальных сетях. Респондентам гарантировалась полная анонимность и конфиденциальность ответов, а также их информировали о том, что они могут прекратить участие в исследовании в любой момент. На прохождение опроса в среднем требовалось около получаса. Результаты опроса были сформированы в google-таблице, потом загружались и обрабатывались программой статистического анализа SPSS 22. Для корреляционного анализа применяли критерии Пирсона. Все результаты исследования анализировались в обобщенном виде.

Выборка состоит из 60 респондентов, максимальный возраст опрошиваемых 15 лет, минимальный – 13 лет. Средний возраст по выборке составляет 14 лет. Распределение по гендерному признаку проявляется в преобладании девочек (рис. 11) - 40% (мальчиков, соответственно – 60%).



■ Мальчики ■ Девочки

Рисунок 11 – Распределение респондентов выборки по гендерному признаку, (%)

Методическая матрица включает две общеизвестных методики, поэтому в работе приводится лишь краткое описание шкал. В разработанную матрицу методик вошли следующие методы исследования, предназначение и содержание которых осветим кратко:

1. Тест эмоционального интеллекта Холла предназначен для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений.

Методика построена на общетеоретических представлениях об эмоциональном интеллекте как о личностных характеристиках, позволяющих распознавать свои эмоции, управлять ими, распознавать чувства в каждой конкретной ситуации и т.д.

Опросник содержит 30 пунктов, ответы на которые формируются по 6-балльной шкале Лайккерта. Пункты дифференцированы по пяти шкалам (каждая шкала определяется шестью пунктами, при этом пересечение пунктов различных шкал – отсутствует):

1. Эмоциональная осведомленность - это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем у

другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.

2. Управление своими эмоциями - это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., другими словами, произвольное управление своими эмоциями

3. Самомотивация - управление своим поведением, за счет управления эмоциями.

4. Эмпатия - это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

5. Распознавание эмоций других людей - умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей

По каждому из 30 пунктов респонденту предложено выбрать один из шести вариантов ответа от «Полностью не согласен» (с оценкой в минус три балла) до «Полностью согласен» (с оценкой в плюс три балла).

Оценка уровня парциального эмоционального интеллекта (по каждой из шкал) в соответствии со знаком результатов производится по следующей градации:

- 14 баллов и более – высокий уровень парциального эмоционального интеллекта;

- 8-13 баллов – средний уровень парциального эмоционального интеллекта;

- 7 баллов и менее – низкий уровень парциального эмоционального интеллекта.

Комплексная оценка интегративного уровня эмоционального интеллекта, определяется с учетом доминирующего знака по следующим количественным показателям:

- 70 баллов и более – высокий уровень интегративного эмоционального интеллекта;

- 40-69 баллов – средний уровень интегративного эмоционального

интеллекта;

- 39 баллов и менее – низкий уровень интегративного эмоционального интеллекта.

Источник публикации теста: Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. Изд-во Института Психотерапии, 2002.

Таким образом, для диагностики эмоционального интеллекта у подростков выделено 5 компонентов эмоционального интеллекта: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций других людей.

2. Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость. Это тестовая методика, состоящая из 4 вопросов, разработанная и апробированная в 1994 году доктором Кимберли Янг (профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде).

Опросник состоит из 40 пунктов – высказываний, которые так или иначе отражают различные стороны жизни респондента. От испытуемого требуется указание цифры справа от каждого утверждения, исходя из оценки его ответа: от одного балла при ответе «Никогда» до пяти баллов при ответе «Постоянно».

В качестве примеров можно привести некоторые вопросы из опросника: «ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?», «Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе, так как слишком много времени проводите в сети?», «Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?», «Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?» и т. д.

Интерпретация теста осуществляется исходя из суммы набранных баллов:

- 20-49 баллов - обычный пользователь интернета (т.е. риск интернет-зависимости – минимальный);

- 50-79 баллов – у пользователя имеются некоторые проблемные проявления, которые иллюстрируют вероятность чрезмерного увлечения интернетом;

- при показателе от 80 до 100 баллов констатируется интернет-зависимость.

Источник публикации теста: Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. Изд-во Института Психотерапии, 2002

Представленные тестовые опросники являются общеизвестными, неавторскими, поэтому представлять бланки и описания опросников – не целесообразно.

Исследование проводилось в три этапа:

I этап – подготовительный (июль 2023 г.). Осуществлялся анализ литературы, разрабатывалась Программа эмпирического исследования и подбор диагностических методик.

II этап – диагностический (август-сентябрь 2023 г.). Проводилось диагностическое исследование по выбранным методикам. Диагностика осуществлялась добровольно, в доброжелательной обстановке.

III этап – аналитический (сентябрь 2023 г.). Осуществлялись качественная и количественная обработки данных, полученных в ходе тестирования респондентов; обобщение результатов и интерпретация данных.

Впоследствии на третьем этапе после проведения повторного диагностирования была произведена оценка результатов, осуществлялась проверка их статистической значимости с помощью коэффициента корреляции. На основе обобщения результатов исследования сформулированы выводы. Результаты исследования представлены далее.

2.2 Анализ результатов исследования влияния компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростка

На первом этапе производилась оценка уровня развития

эмоционального интеллекта по всей выборке.

Результаты Теста эмоционального интеллекта (ЭИ) Холла были подсчитаны по всем пяти шкалам (эмоциональная осведомленность; управление своими эмоциями; самомотивация; эмпатия; распознавание эмоций других людей).

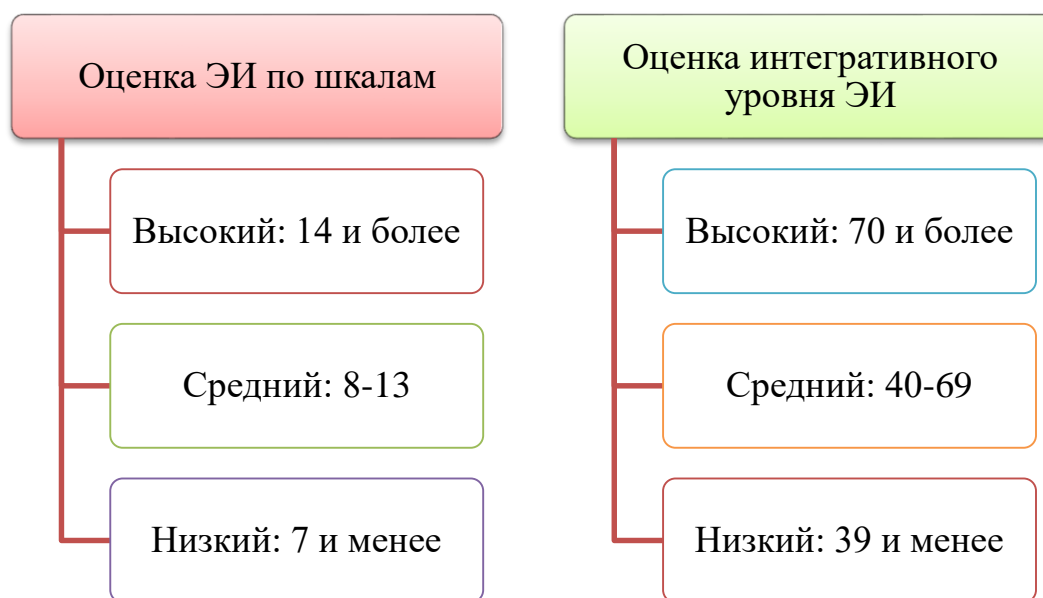


Рисунок 12 – Критерии отнесения к парциальному и интегративному уровню эмоционального интеллекта

Шкалы эмоционального интеллекта продемонстрировали следующую тенденцию распределения первичных данных, представленную в таблице Приложения 1. Критерии распределения по всем уровням шкал, кроме общего уровня представлены на рис.13.

На рис.13 представлены данные оценки эмоционального интеллекта по шкале «Эмоциональная осведомленность».

Как следует из диаграммы на рисунке 13, распределение по уровням не имеет резкой градации, в то же время преобладающее число респондентов имеет средний уровень эмоциональной осведомленности. В то же время обеспокоенность вызывает значительное количество подростков с низким уровнем эмоциональной осведомленности: 33%.

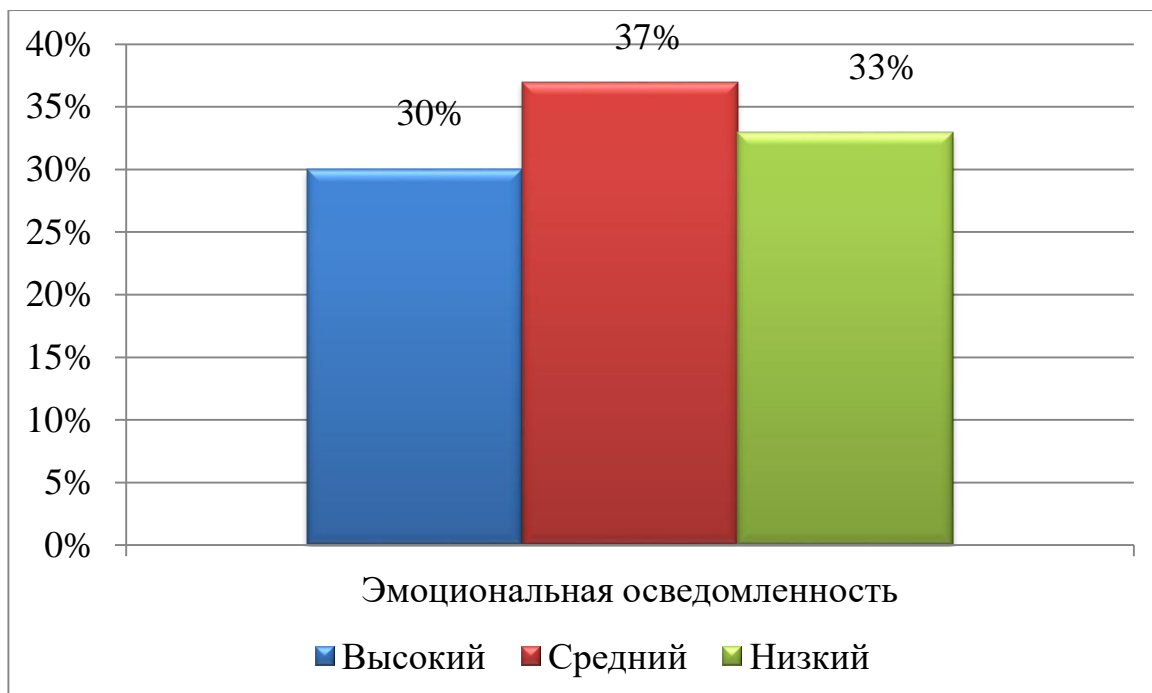


Рисунок 13 – Результаты оценки эмоционального интеллекта по шкале «Эмоциональная осведомленность»

На рис.14 представлены данные оценки эмоционального интеллекта по шкале «Управление своими эмоциями».

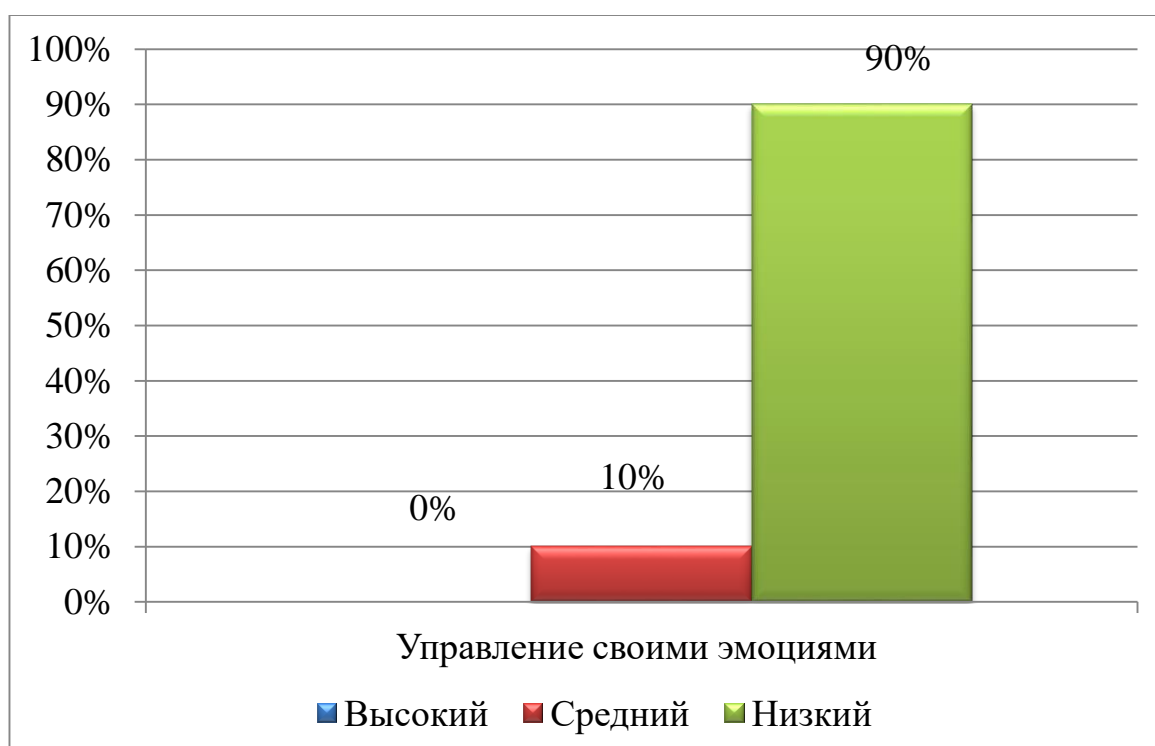


Рисунок 14 – Результаты оценки эмоционального интеллекта по шкале «Управление своими эмоциями»

Диаграмма на рисунке 14 позволяет отметить резкие перепады при распределении уровней: 90% подростков практически не умеет управлять собственными эмоциями, что делает их подверженными высокой степени воздействия внешней среды на эмоциональную сферу, а, значит, делает возможным высокий уровень стресса.

10% включают число респондентов со средним уровнем управления своими эмоциями, т.е., подростки с высоким уровнем умения управлять собственной эмоциональной сферой - отсутствуют.

На рис.15 представлены данные оценки эмоционального интеллекта по шкале «Самомотивация».

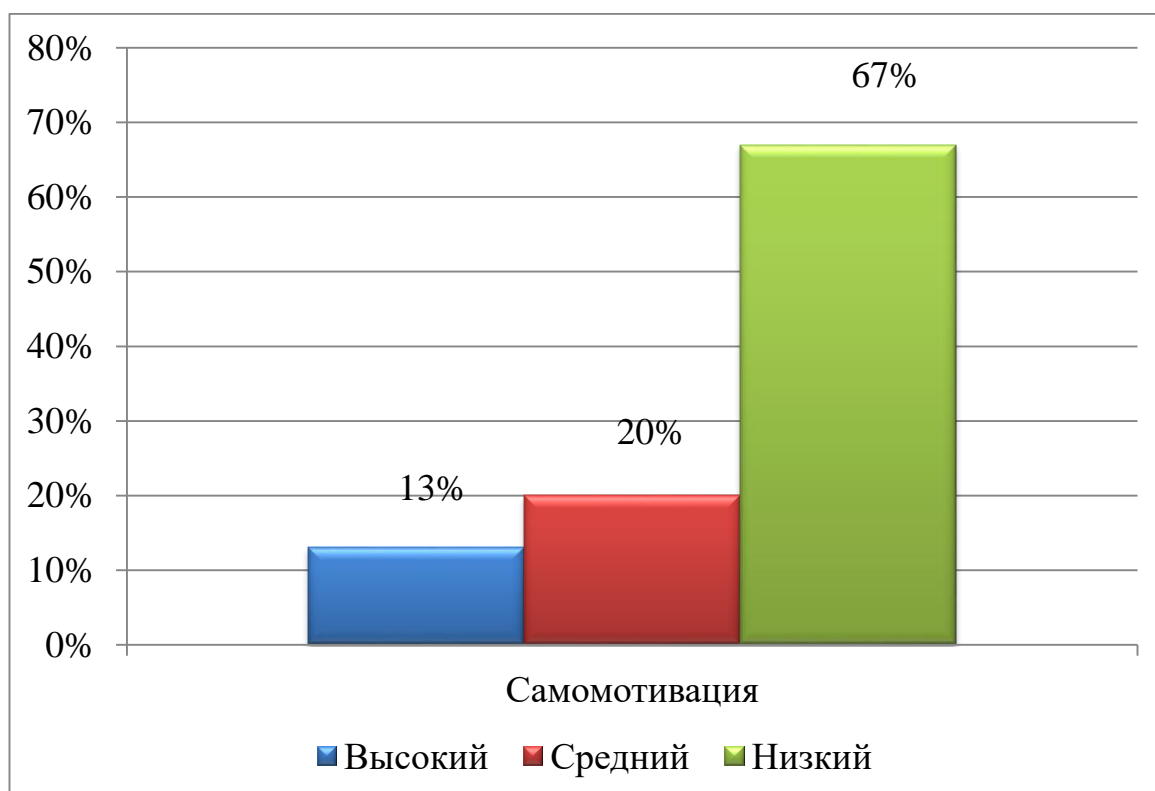


Рисунок 15 – Результаты оценки эмоционального интеллекта по шкале «Самомотивация»

Диаграмма на рисунке 15 демонстрирует следующее распределение по уровням: большая часть респондентов (67%) обладает низким уровнем самомотивации. К среднему уровню относится 20% респондентов, и лишь 13% - к высокому. Тем самым, большая часть подростков не обладает

навыками произвольного управления своими эмоциями.

На рис.16 представлены данные оценки эмоционального интеллекта по шкале «Эмпатия».

Результаты оценки по шкале «Эмпатия» наглядно показывают преобладание среднего уровня у 43% подростков, при 37% респондентов с низким уровнем. Опять же высокий уровень выявлен только у 20% подростков.

На рис.17 представлены данные оценки эмоционального интеллекта по шкале «Распознавание эмоций других людей».

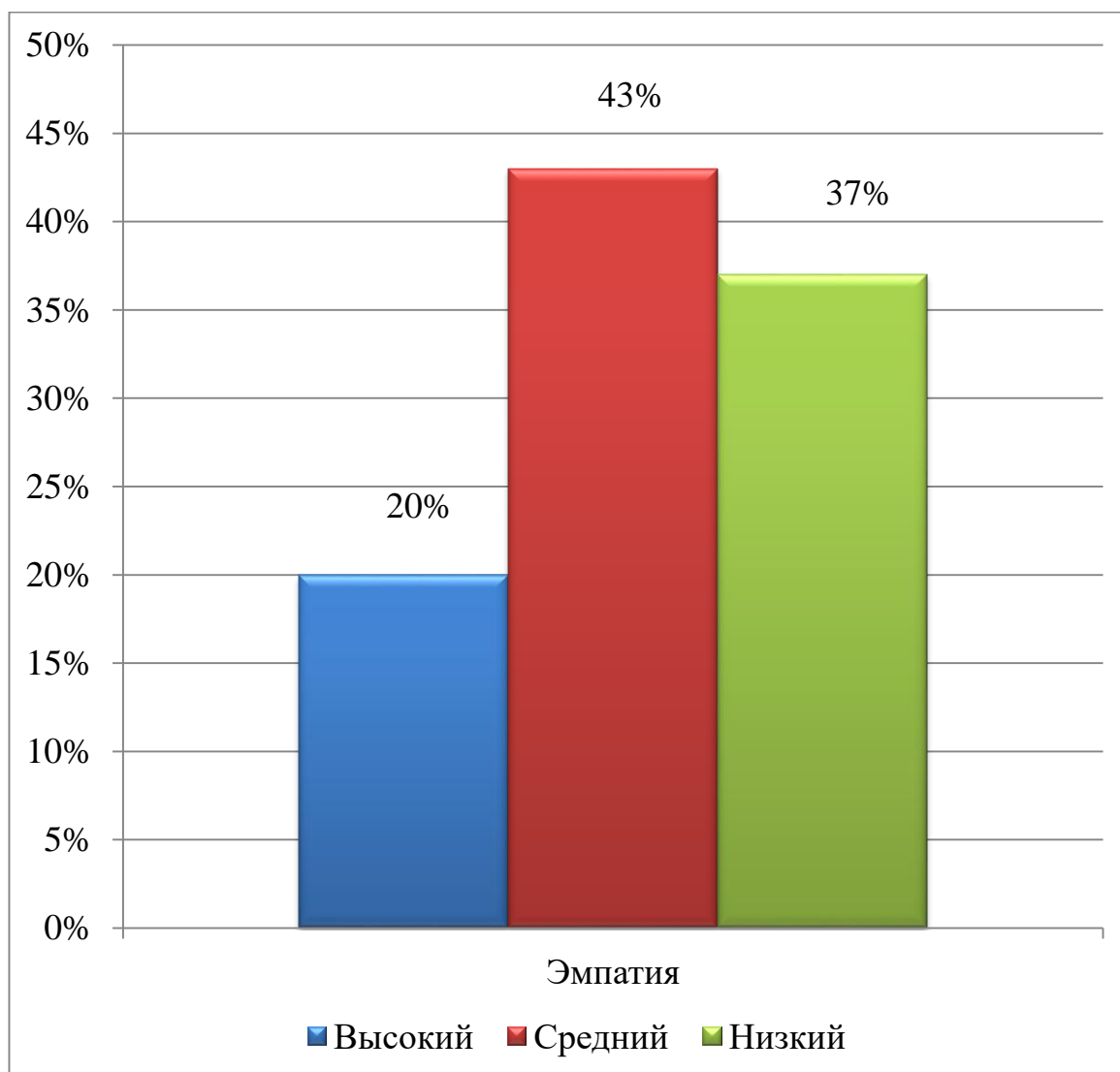


Рисунок 16 – Результаты оценки эмоционального интеллекта по шкале «Эмпатия»

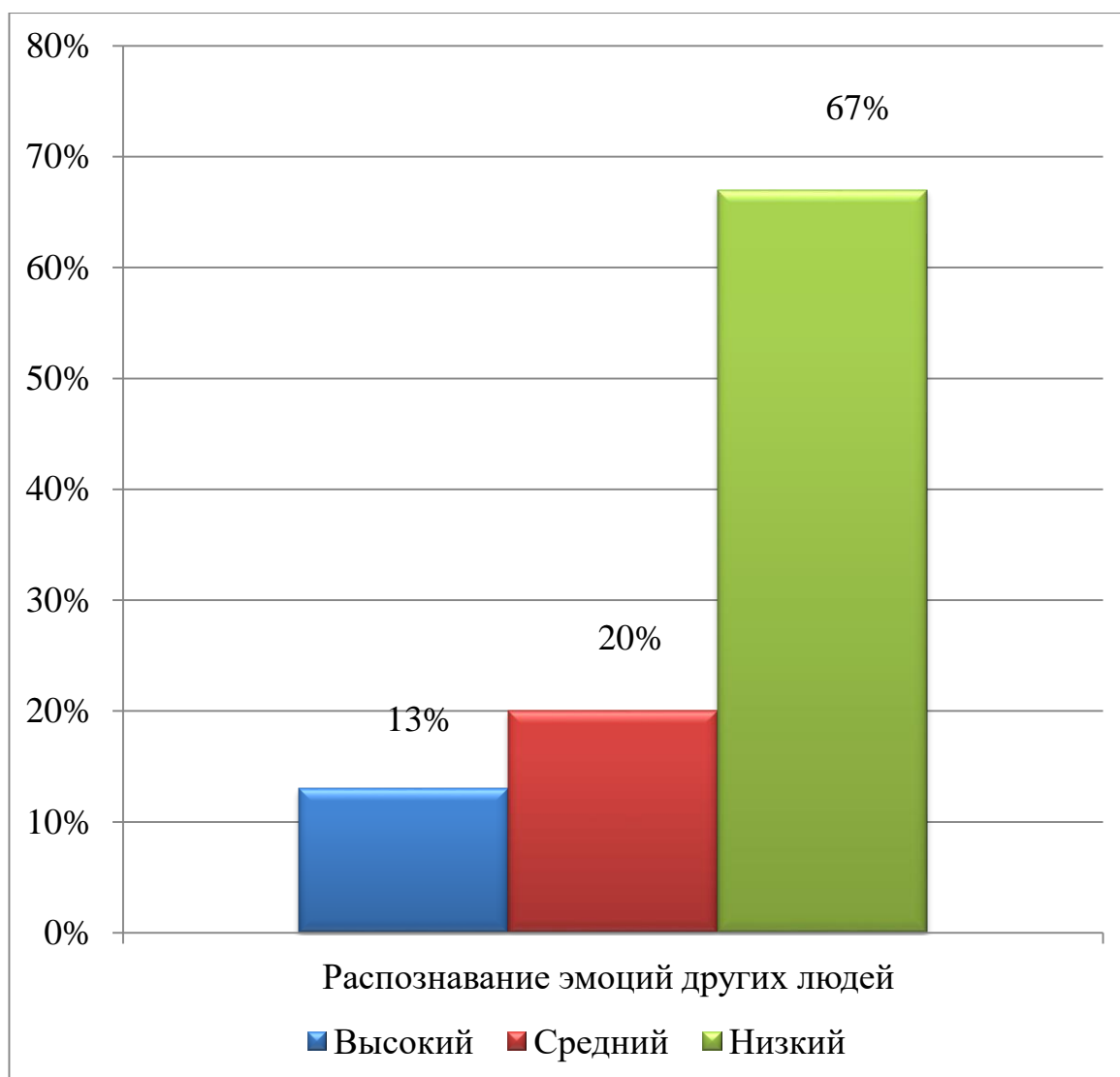


Рисунок 17 – Результаты оценки эмоционального интеллекта по шкале «Распознавание эмоций других людей»

Диаграмма на рисунке 17 демонстрирует следующее распределение по уровням: лишь 13% подростков обладают высоким уровнем умения распознавать эмоции других людей. К среднему уровню относится 20% респондентов. 37% обладают низким уровнем распознавания эмоций у других людей. Большая часть – 50% – имеет средний уровень. В итоге большая часть подростков обладает средним умением распознавать эмоции других людей, а, следовательно, и умением воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Наконец, интегративный уровень, необходимый для понимания тенденций развития эмоционального интеллекта у подростков, дает следующую картину (рис.18).



Рисунок 18 – Результаты оценки интегративного уровня эмоционального интеллекта

Таким образом, в целом, картина по интегративному уровню отражает тенденции по шкалам: значительное преобладание подростков с низким уровнем эмоционального интеллекта.

Рассмотрим особенности распределения рисков Интернет-зависимости у подростков, полученного по результатам Теста Кимберли-Янг на интернет-зависимость.

Первичные данные по тесту также представлены в таблице Приложения 1.

Критерии распределения по всем уровням Интернет-зависимости представлены на рис.19.

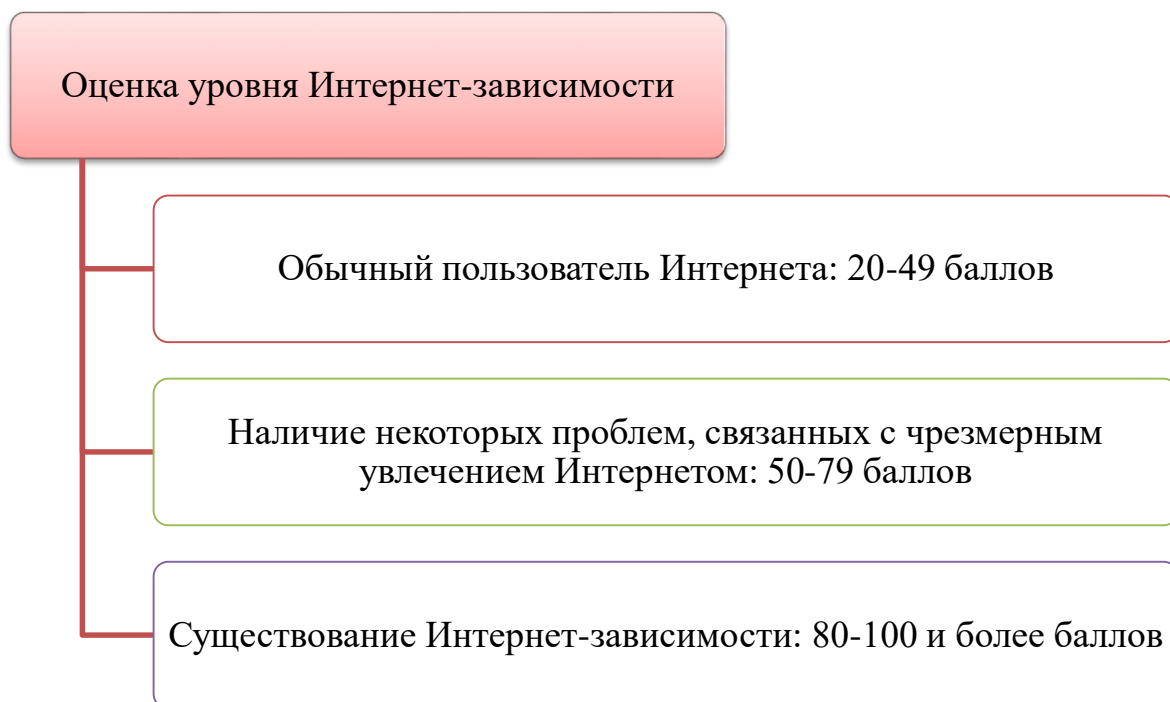


Рисунок 19 – Критерии наличия Интернет-зависимости

Результаты распределения по уровням Интернет-зависимости представлены на рис. 20.

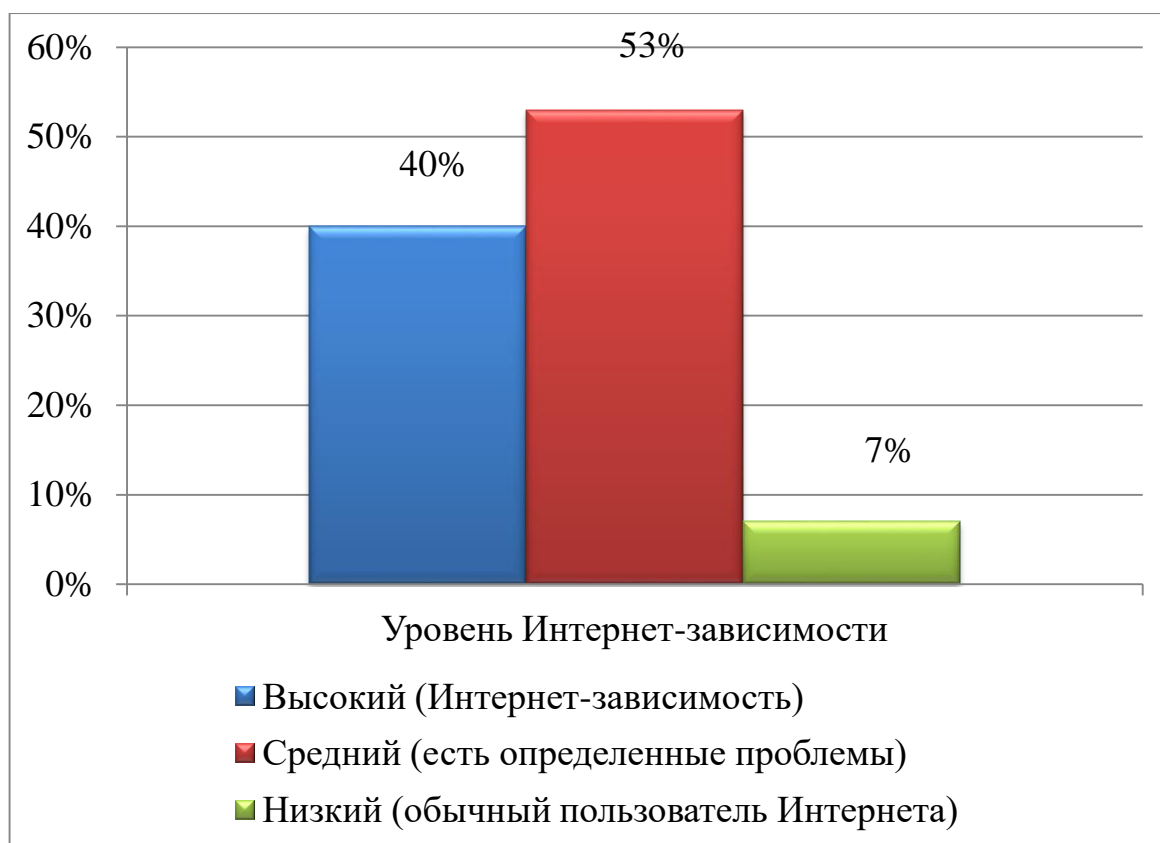


Рисунок 20 – Результаты распределения респондентов по уровням Интернет-зависимости (опросник Кимберли-Янг)

Интерпретация теста свидетельствует о незначительном количестве доли минимального риска интернет-зависимости у респондентов – всего 7%.

Значительная доля подростков имеет высокий уровень уже сложившейся Интернет-зависимости – 40%. Немногоим больше (на 13%) характеризуется преобладающий средний уровень, т.е. 53% подростков имеют некоторые проблемные проявления, которые способны привести к чрезмерному увлечению интернетом.

Таким образом, результаты:

- оценки интегративного уровня эмоционального интеллекта отражают тенденции по каждой из пяти шкал Теста Холла: преобладание низкого уровня эмоционального интеллекта при низком и среднем уровнях по отдельным шкалам. Что касается последних, то преобладающее число респондентов имеет средний уровень эмоциональной осведомленности и эмпатии, остальные шкалы демонстрируют низкий уровень показателей у

респондентов. Высокий уровень развития эмоционального интеллекта практически не свойственен для подростков;

- оценки уровня Интернет-зависимости хоть и говорят о преобладании среднего уровня (некоторые проблемы, имеющие отношение к чрезмерному увлечению Интернетом), но доля высокого уровня наличия Интернет-зависимости также довольно велика: практически каждый третий подросток (40%) имеет подобные проявления зависимого поведения.

2.3 Корреляционный анализ связей между компьютерной зависимостью и эмоциональной сферой подростка

Продемонстрируем полученные тесные корреляционные связи с помощью коэффициента Пирсона между результатами диагностики эмоционального интеллекта и риском Интернет-зависимости – **во всей группе (n=60)** (табл.1).

В данном случае нас не интересуют связи внутри эмоционального интеллекта, т.е., связи между шкалами одной методики. Как видно из табл.1, уровень Интернет-зависимости подростков тесно коррелирует с пониманием эмоциональных состояний (эмоциональной осведомленностью), управлением собственными эмоциями, самомотивацией, уровнем эмпатии и распознаванием эмоций других людей.

Статистическая значимость корреляции Интернет-зависимости и шкал эмоционального интеллекта оценивается на уровне $p < 0,01$ практически по всем показателям, кроме распознавания эмоций других, здесь значимость оценивается на уровне $p < 0,05$.

При определении направленности связи (знака коэффициента корреляции) следует учитывать, что по данным методикам шкала является обратной: чем выше уровень каждого показателя эмоционального интеллекта, тем ниже уровень Интернет-зависимости, и наоборот.

Таблица 1

Корреляционные связи между уровнем эмоционального интеллекта и риском
Интернет-зависимости по всей выборке подростков

	EMOC	UPRAV	SAMOMOTIV	EMPAT	RASPOZN	I_ZAVIS	
EMOC	Корреляция Пирсона Знч.(2-сторон) N	1 0,458** 0,000 60	0,458** 0,000 60	0,325** 0,001 60	0,579** 0,000 60	0,322* 0,024 60	-0,421** 0,002 60
UPRAV	Корреляция Пирсона Знч.(2-сторон) N	0,458** 0,000 60	1 0,000 60	0,324** 0,001 60	0,300** 0,002 60	0,201 0,143 60	-0,321** 0,001 60
SAMOMO TIV	Корреляция Пирсона Знч.(2-сторон) N	0,325** 0,001 60	,324** 0,001 60	1 0,001 60	0,229* 0,022 60	0,223* 0,042 60	-0,442** 0,002 60
EMPAT	Корреляция Пирсона Знч.(2-сторон) N	0,579** 0,000 60	0,300** 0,002 60	0,229* 0,022 60	1 0,321 60	0,228 0,321 60	-0,303** 0,002 60
RASPOZN	Корреляция Пирсона Знч.(2-сторон) N	0,322* 0,024 60	0,201 0,143 60	0,223* 0,042 60	0,228 0,321 60	1 0,032 60	-0,214* 0,032 60
I_ZAVIS	Корреляция Пирсона Знч.(2-сторон) N	-0,421** 0,002 60	-0,321** 0,001 60	-0,442** 0,002 60	-0,303** 0,002 60	-0,214* 0,032 60	1 60

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

С учетом данного факта можно говорить об обратной сильной связи между показателями риска Интернет-зависимости и:

- эмоциональной осведомленностью ($r = -0,421$; $p < 0,01$), т.е. с ростом риска Интернет-зависимости, понимание эмоций ослабевает;
- управлением собственными эмоциями ($r = -0,321$; $p < 0,01$), т.е., способность к управлению собственными эмоциями становится слабее выражена при высоком риске Интернет-зависимости;

- самомотивацией (наиболее высокий уровень взаимосвязи - $r = -0,442$; $p < 0,01$), т.е., чем выше риск Интернет-зависимости, тем ниже уровень произвольного выражения эмоций;

- эмпатией ($r = -0,303$; $p < 0,01$), т.е., чем выше риск Интернет-зависимости, тем ниже уровень проявления эмпатии;

- распознаванием эмоций других ($r = -0,214$; $p < 0,05$), т.е. чем выше риск Интернет-зависимости, тем ниже способность к распознаванию эмоций других, и, соответственно, влиянию на них.

Представленная на рис. 21 корреляционная плеяда иллюстрирует сильную связь между показателями эмоционального интеллекта и уровня риска Интернет-зависимости.

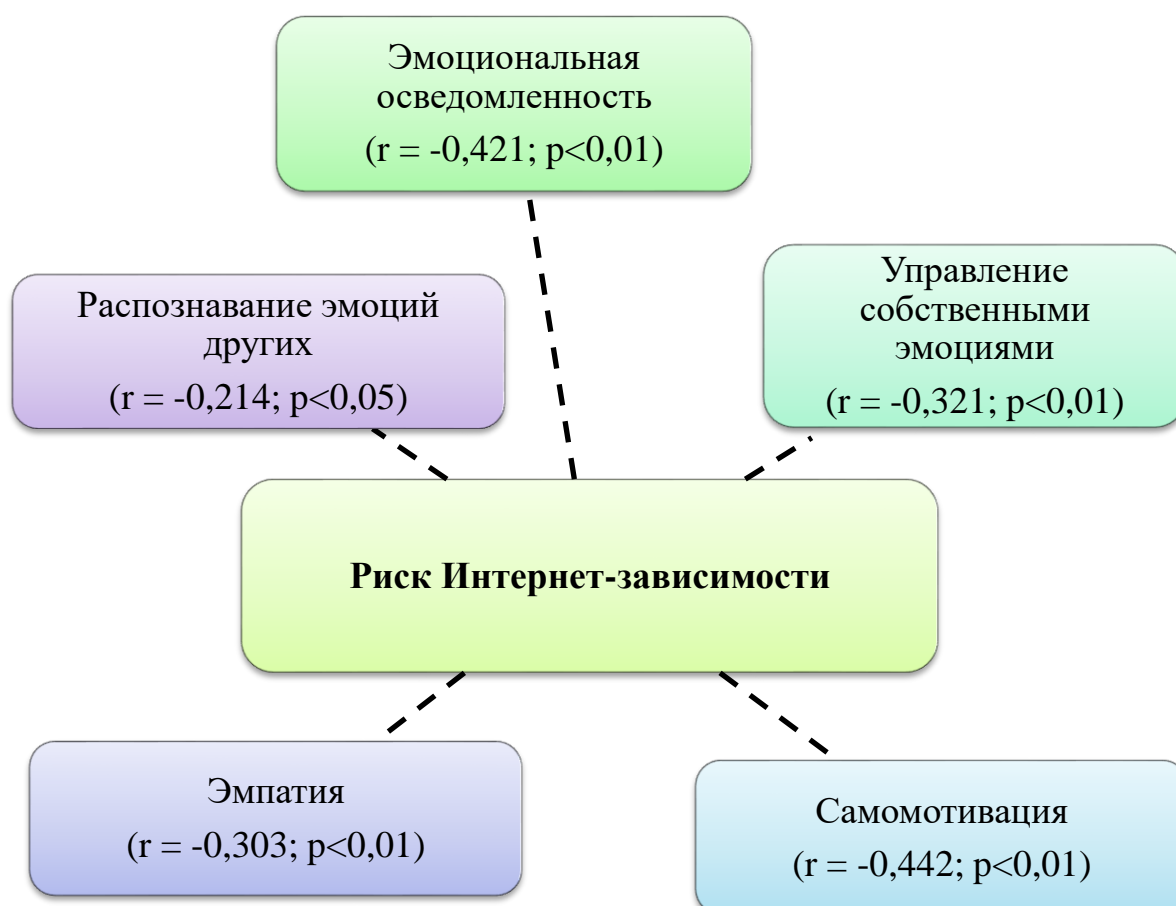


Рисунок 21 – Корреляционная плеяда взаимосвязи показателей риска Интернет-зависимости со шкалами эмоционального интеллекта

Представленная плеяда **подтверждает сформулированную нами гипотезу: подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают низким уровнем риска Интернет-зависимости.**

Таким образом, результаты корреляционного анализа показывают, что существует статистически значимая корреляционная зависимость эмоционального интеллекта и риска Интернет-зависимости, причем, подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают низким уровнем риска Интернет-зависимости.

2.4 Рекомендации по снижению уровня компьютерной зависимости подростка

В качестве рекомендательных инструментов, позволяющих повысить эффективность личности в сфере профилактики риска Интернет-зависимости у подростков, важно сформулировать ряд направлений психологического сопровождения в указанной сфере. Подобная работа определяется необходимостью модернизации существующих приемов саморегуляции и других «антистресс-технологий» в связи с существенным усложнением ситуации с Интернет-зависимостью в нашем обществе.

В этой связи нами разработана *Программа тренинга повышения устойчивости к Интернет-зависимости за счет навыков саморегуляции.*

Актуальность Программы. Распределение ответов на вопросы двух методик выявило ситуацию наличия определенной доли подростков с высоким риском Интернет-зависимости и низким уровнем эмоционального интеллекта. С точки зрения социальной психологии у данных подростков наблюдается более низкий уровень общей саморегуляции. При этом понятие «саморегуляции» рассматривается в современной социальной и психологической науке как базовая составляющая процесса формирования личности. Личность, не обладающая сформировавшимся уровнем саморегуляции, не способна адекватно реагировать на внешние средовые воздействия, не обладает должным уровнем культуры коммуникации,

безопасности, толерантности и психологической защиты, а, следовательно, более подвержена Интернет-аддикции.

Проблема формирования саморегуляции в подростковой среде обостряется участвующим воздействием общества на современную личностную сферу, часто такое воздействие осуществляется с нарушением границ личностного пространства. Современный информационный поток часто негативно влияет на обретение саморегуляции конкретной личности, в том числе и склонности к нехимическим формам зависимого поведения.

Современное понимание саморегуляции ассоциируется не просто с независимостью личности подростка от Интернет-коммуникации и определения ее коммуникативных целей в рамках «живого общения» с возможностью проявить и развить свой эмоциональный интеллект, оно предполагает эмоционально-коммуникативную культуру взаимодействия с окружающими, а также принятие на себя ответственности за свое настоящее без аддикций и инициативы в различных ситуациях.

Чтобы восполнить этот пробел хотя бы частично, нами вносится предложение по организации Программы тренинга повышения устойчивости к Интернет-зависимости за счет навыков саморегуляции.

Реализация проекта будет способствовать решению проблемы низкого уровня эмоционального интеллекта и высокого риска Интернет-зависимости, за счет развития саморегуляции и уверенности в себе и в своих качествах у подростков.

Цели и задачи. Цель проекта - решение проблемы низкого уровня эмоционального интеллекта и высокого риска Интернет-зависимости за счет развития саморегуляции и уверенности в себе и в своих качествах.

По сути, организуется Программа психологической подготовки подростка, чтобы он стал более уверенным в современном цифровом и интернет-пространстве, более эффективно мог использовать свой личностный потенциал в развитии.

Данная цель достигается решением следующих задач:

- развитие у подростков рефлексии и самопознания;
- осознание своих потребностей, мотивов, ценностей и целей как основы для саморегуляции;
- формирование ориентации, установки к признанию себя причиной своих действий;
- развитие навыков активного, самостоятельного уверенного поведения.

Как видно, в целом предлагается решение проблемной ситуации значительной доли неподготовленности подростков, в том числе - психологической, к жизни и решению психологических проблем в современных условиях Интернет-среды.

Вид программы: краткосрочная.

Временные рамки продолжительности занятий: создание программы и ее реализация за 1 месяц: с 1 ноября 2023 г. по 30 ноября 2023 г. Одно занятие в рамках тренинговой программы длится от 1,5 до 3 часов.

Блоки программы можно сформулировать, исходя из полученных в ходе исследования данных и анализа литературных источников. Чтобы обозначить их, мы условно разделим программу на ряд блоков, на развитие которых должно быть направлено методическое наполнение содержания развивающей программы.

Блок самоэффективности

- направлен на развитие рефлексии и самопознания, что должно способствовать формированию адекватной самооценки, осознанию себя, своей эмоциональной сферы в конкретной жизненной ситуации и системе социальных отношений. Кроме того, важным является формирование установок на самопринятие и принятие других, самоуважение и самоподдержку.

Ценностно-смысловой блок

- направлен на осознание своих эмоциональных потребностей, мотивов, ценностей и целей как основы для самодетерминированного поведения - направленности, ядра личности, а также жизненной перспективы, на основании которой формируется временная компетентность. Кроме того, подростку необходимо осознание включенности своих целей в общие, групповые (например, цели группы).

Профессионально-поведенческий блок

- развитие навыков активного, самостоятельного уверенного поведения, развитие внутренней психологической уверенности (ассертивности) как залога успешной реализации личности.

Контрольно-регуляторный блок

- формирование ориентации, установки к признанию себя причиной своих действий, а не следствием неконтролируемых внутренних и внешних факторов.

Рисунок 22 – Блоки-направления Программы повышения устойчивости к Интернет-зависимости за счет навыков саморегуляции

В рамках представленных блоков-направлений в Программе тренинга повышения устойчивости к Интернет-зависимости за счет навыков саморегуляции необходимо реализовать цикл занятий, способствующих повышению уровня саморегуляции подростков.

Вид программы: свободная.

Форма психокоррекции: смешанная.

Адресат: подростки вузов, 18-24 и более лет, находящиеся в ситуации вероятной склонности к Интернет-зависимому поведению. Подростки в количестве 15 человек за процесс реализации одной тренинговой Программы, т.е. количество участников одной тренинговой группы не должно превышать 15 человек. Программа рассчитана на 4 недели систематической работы (2 занятия в неделю). Кроме того, предполагается непосредственное психологическое сопровождение подростков (индивидуальное и групповое консультирование по запросу).

Методы и основные приемы реализации программы целесообразно представить в виде рисунка 23.

Одним из важных направлений в тренинговых занятиях является использование коммуникативных упражнений. Программа подразумевает активное применение развивающих техник и методик. В их числе – понимание подростком собственных смысловых и ценностных ориентиров, осознание свободы спонтанного самостоятельного выбора, принятие на себя определенной меры ответственности, умение сочетать личные и общественные цели. Подобный подход при построении содержания Программы имеет комплексный характер. Именно в этом случае возможно эффективное достижение высокого уровня стрессоустойчивости и самооценки в сочетании с ответственностью за свою жизнь и свои решения.

Методы и основные приемы:

- Реализация программы проведена в форме практических занятий в интерактивном режиме.
- Одним из важных направлений в коучинговых занятиях являлось использование коммуникативных упражнений. Программа подразумевала активное применение развивающих техник и методик. В их числе – понимание подростком собственных смысловых и ценностных ориентиров, осознание свободы спонтанного самостоятельного выбора, принятие на себя определенной меры ответственности, умение сочетать личностные и общественные цели. Подобный подход при построении содержания Программы имел комплексный характер. Именно в этом случае было возможно эффективное достижение высокого уровня самооценки в сочетании с ответственностью за свою жизнь и свои решения.

Результаты:

- а) стимулирование развития и самоопределения подростков;
- б) повышение уровня саморегуляции, уверенности в своих силах;
- в) отработка механизмов саморегуляции и самодетерминации личности, реализующихся в виде осознанного выбора жизненных ориентаций, целей и ценностей, способа действий, учитывающего как внутренние стремления, так и внешние условия жизни человека;
- г) сознание и принятие на этой основе внутренней ответственности и долга подростков за самостоятельное достижение результатов, реализацию поставленных целей и задач и в целом - изменений, происходящих в жизни.

Рисунок 23 - Методы, приемы и результаты Программы повышения устойчивости к Интернет-зависимости за счет навыков саморегуляции

Предполагаемые результаты:

- а) стимулирование личностного развития и самоопределения подростков;
- б) повышение уровня саморегуляции, уверенности в своих силах;
- в) отработка механизмов саморегуляции и самодетерминации личности, реализующихся в виде осознанного выбора жизненных ориентаций, целей и ценностей, способа действий, учитывающего как внутренние стремления, так и внешние условия жизни человека;

г) сознание и принятие на этой основе внутренней ответственности и долга подростков за самостоятельное достижение результатов, реализацию поставленных целей и задач и в целом - изменений, происходящих в жизни.

Деятельность в рамках проекта.

В ходе реализации проекта будет сформирована команда психологов.

Описание деятельности проекта.

- подбор психологов, бизнес-тренеров.
- поиск и привлечение спонсоров для реализации бизнес-проектов.
- реализация проведения тренинговой программы.

В таблице 2 приведен тематический план и содержание занятий Программы.

Условия проведения занятий. Занятия проводятся в просторном помещении, в условиях, которые позволят подросткам свободно передвигаться, общаться, работать в «кругу» или в группе.

По окончании программы должна проводиться диагностическая работа по подтверждению эффективности профилактических мероприятий.

Сегодня крайне важно использовать, на наш взгляд, и возможности ежегодно проводимых среди подростков подобных мероприятий. В рамках них необходимо расширить часы по психологической подготовке.

Критерии оценки эффективности проекта

Количественные критерии:

1) отслеживание количества подростков – участников тренинга, избавившихся от Интернет-зависимости;

2) получение значений по критериям, диагностируемым после прохождения Программы по определенным методикам:

а) общий уровень саморегуляции (по опроснику) «ССП-98»;

б) уровень общей самооффективности личности;

в) показатели смысложизненных ориентаций;

г) потребностно-профессиональная сфера (по мотивационному тесту МакКлелланда).

Тематический план Программы тренинга повышения устойчивости к
Интернет-зависимости за счет навыков саморегуляции

№ занятия	Мероприятие	Содержание
Блок самооффективности		
1	Вводный практико-ориентированный семинар «Личностная саморегуляция: что это такое?» Самодиагностика подростками на предмет уровня стрессоустойчивости и самооценки.	Расширенное представление подростков о понятии «личностная саморегуляция». Овладение навыками самодиагностики.
2	Практическое занятие «Ресурсы личности»	Овладение понятием «ресурсы личности», а также приемами активизация личностных ресурсов.
Ценностно-смысловой блок		
3	Практическое занятие «Цели и смысл и их воплощение»	Актуализация целей и смысловой сферы личности.
4	Практическое занятие «Сепарация. Преодоление Интернет-зависимого поведения»	Расширение понятия об эмоциях и чувствах. Овладение навыком осознания и контроля эмоциональных состояний.
Профессионально-поведенческий блок		
5	Комплекс практических занятий «Позитивное самовосприятие и уверенное поведение».	Расширение понятия о мотивах, целях и поведенческих реакциях. Овладение навыком осознания и контроля собственных стремлений и волевых реакций.
6	Практическое занятие «Что я хочу от себя и каковы мои жизненные планы?»	
Контрольно-регуляторный блок		
7	Обобщающее занятие «Дорога жизни».	Обобщение полученного опыта.
8	Итоговое занятие «Личностная саморегуляция: мои возможности». Открытый микрофон. Самодиагностика.	Анализ психо-эмоционального состояния по окончанию курса.

Методики определяет психолог (тренер).

Таким образом, в Программу заложены основы психологии саморегуляции, что поможет обучающимся научиться стратегически мыслить, визуализировать мечты и гарантированно получать желаемый результат. Реализация Программы будет способствовать решению проблемы низкого уровня эмоционального интеллекта и высокого риска Интернет-зависимости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Касательно эмоциональной сферы и особенностей подросткового периода можно сделать вывод, что самоотношение в данный возрастной период претерпевает значительные изменения, что в дальнейшем будет оказывать определенное влияние на жизненный путь личности. В конечном итоге, новообразования в самосознании подростка, его ведущая деятельность определяют изменения в сфере самоотношения. Такие компоненты, как самооценочность, самопринятие, самоуверенность непостоянны. Внутренняя конфликтность в связи с развитием рефлексии может достигать своего крайнего значения. Отраженное самоотношение может проявлять негативную окраску из-за повышенной восприимчивости к мнению других, особенно референтной группы.

При этом наличие взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и отдельных личностных качеств подростков (например, самоотношения) находит свое подтверждение в исследовательской среде. В то же время, исследований, посвященных особенностям взаимосвязи интернет-зависимости подростка и его эмоционального интеллекта, явно недостаточно, что и обуславливает перспективу эмпирического исследования указанных взаимосвязей.

2. В данном исследовании мы исходим из понимания эмоционального интеллекта по модели Д.В. Люсина. Она наиболее близка к структуре модели способностей Мэйера-Сэловея-Карузо, и также, как и модель способностей получила значительную экспериментальную проверку и имеет строгую научную обоснованность. При этом Д.В. Люсин, в отличие от авторов модели способностей рассматривает возможным целенаправленное развитие эмоционально интеллектуальных способностей взрослых и детей.

Рассматриваемая модель не противоречит пониманию эмоционального поведения как характеризуемого дуализмом относительно направленности:

внутреннее личностное пространство индивида и личностное пространство других представителей социума.

3. Рассмотренные нами интерпретации интернет-зависимости имеют схожие черты, и определяют сущность термина посредством критериев патологического процесса - психопатологических симптомов. Последние в отношении зависимости от Сети содержат:

– заметность (подросток ощущает озабоченность пребыванием в Сети и возле компьютера, «болеет» необходимостью виртуальной жизни, при этом скрывает от окружающих данное свое поведение; показывает внешним видом, что ему не интересно заниматься чем-либо другим, проводить с кем-то время, только лишь для того, чтобы снова погрузиться в свой виртуальный мир, отрешившись от реальности;

– чрезмерное пользование (для подростка свойственно длительное пребывание в виртуальном мире, порой он не может контролировать проводимое в Сети время, а также компульсивное использование, чрезмерная активность в Сети, причем подросток старается все это скрыть от окружения);

– пренебрежение учебной работой (подросток тратит слишком большое количество времени на виртуальное общение, отсюда - элементарная нехватка времени на необходимые дела: обучение и проекты; снижается эффективность и успеваемость);

– предвкушение (в те промежутки времени, когда подросток не находится в виртуальном пространстве, он думает о том, чтобы быстрее там оказаться, желание попасть к компьютеру и Сеть огромно и доминирует над иными стремлениями);

– отсутствие контроля (подросток не может адекватно оценивать количество времени, проводимого у компьютера и в интернете, не может управлять этим, проводит в Сети больше времени, чем рассчитывалось провести).

4. На первое место выходит профилактическая работа с подростками. Поэтому значимо установить те специфические аспекты эмоционально-волевой сферы подростков, что связаны со стремлением и влечением к виртуальной жизни, формированием интернет-аддикции. А затем определить главные направления по превентивной работе, психологической поддержке, консультированию подростков, которые подвержены стойкому формированию данной зависимости. Этот вопрос целесообразно рассматривать в рамках конкретных проявлений интернет-зависимости, например, кибер-игровой зависимости. Киберигровая зависимость считается подвидом интернет-зависимости и, таким образом, входит в группу нехимических аддикций. Под киберигровой зависимостью понимается зависимость подростка от игр непосредственно на компьютере или в наиболее распространенной коммуникационной среде – Интернет. Формирование Интернет-зависимости у подростков обусловлено влиянием ряда факторов, которые целесообразно рассматривать в рамках системного подхода, в частности, в рамках теории интегральной индивидуальности В.С. Мерлина. Можно сделать вывод о том, что эффективность профилактической деятельности в сфере компьютерных игр зависит также от условий социальной среды, в которых происходит становление личности подростка.

Условия, достижение которых способствовало бы росту эффективности профилактики Интернет-зависимости, можно сформулировать следующим образом:

1) Особенности подросткового возраста следует считать основополагающим условием эффективности профилактики подростковой Интернет-зависимости от которого отталкиваются все остальные.

2) Второе условие – деятельность психолога и педагогического состава образовательной организации, позволяющая осуществлять профилактику проблемы Интернет-зависимости подростков по ряду направлений:

- информационно-просветительское направление;

- консультационное направление: непосредственная психологическая помощь подросткам;

- педагогическое направление: педагоги работают со своими обучающимися в сфере профилактики данной зависимости.

5. Для реализации цели исследования эмоционального интеллекта и риска Интернет-зависимости подростков была разработана программа эмпирического исследования, включающая в себя формирование выборки испытуемых, подбор психодиагностических методик (тест эмоционального интеллекта Холла; тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость), методов математической обработки полученных данных.

По данным диагностики результаты:

- оценки интегративного уровня эмоционального интеллекта отражают тенденции по каждой из пяти шкал Теста Холла: преобладание низкого уровня эмоционального интеллекта при низком и среднем уровнях по отдельным шкалам. Что касается последних, то преобладающее число респондентов имеет средний уровень эмоциональной осведомленности и эмпатии, остальные шкалы демонстрируют низкий уровень показателей у респондентов. Высокий уровень развития эмоционального интеллекта практически не свойственен для подростков;

- оценки уровня Интернет-зависимости хоть и говорят о преобладании среднего уровня (некоторые проблемы, имеющие отношение к чрезмерному увлечению Интернетом), но доля высокого уровня наличия Интернет-зависимости также довольно велика: практически каждый третий подросток (40%) имеет подобные проявления зависимого поведения;

- корреляционного анализа показывают, что существует статистически значимая корреляционная зависимость эмоционального интеллекта и риска Интернет-зависимости, причем, подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают низким уровнем риска Интернет-зависимости.

Тем самым, подтверждена сформулированная нами гипотеза: подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают низким уровнем риска Интернет-зависимости.

6. Нами разработана Программа тренинга повышения устойчивости подростков к Интернет-зависимости за счет навыков саморегуляции. В Программу заложены основы психологии саморегуляции, что поможет обучающимся научиться стратегически мыслить, визуализировать мечты и гарантированно получать желаемый результат. Реализация Программы будет способствовать решению проблемы низкого уровня эмоционального интеллекта и высокого риска Интернет-зависимости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, И. Н. О синтетической теории эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. - Текст : непосредственный // Психология человека в современном мире. - 2009. - Т.2. - С. 289-298.
2. Андреева, И. Н. Азбука эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. – Санкт-Петербург : БХВ_Петербург, 2012. - 288 с. - Текст : непосредственный.
3. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюцк : ПГУ, 2011. - 388 с. - Текст : непосредственный.
4. Андреева, И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. - Текст : непосредственный // Вопросы психологии. - 2007. - №5. – С. 57-65.
5. Арестова О.Н. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // Вестник МГУ. 2020. № 4. С. 9-15
6. Авхачева Н.А. Сравнительная оценка вероятности развития интернет-зависимости среди подростков и старшеклассников-выпускников / Н. А. Авхачева // Тенденции развития науки и образования. – 2021. – № 77-2. – С. 147-151. – DOI 10.18411/trnio-09-2021-73.
7. Белинская Е.П. Стратегии самопрезентации в Интернет и их связь с реальной идентичностью. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2019. 587 с.
8. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. - Москва : Прогресс, 1986. - 422 с. - Текст : непосредственный.
9. Бодалев, А. А. Восприятие и понимание человека человеком / А. А. Бодалев. - Москва : Издательство МГУ, 1982. - 199 с. - Текст : непосредственный.
10. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. Воронеж: НПО «МОДЭК», 2020. - 278 с. - Текст : непосредственный.

11. Брушлинский, А. В. Психология субъекта / А. В. Брушлинский. - Российская академия наук. Институт психологии. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. - 268 с. - Текст : непосредственный.
12. Вайсбах, Х. Эмоциональный интеллект : Сознательно владейте своими чувствами : Повышайте свой эмоциональный интеллект / Х. Вайсбах. - Москва : Лик Пресс, 2020. - 160 с. - Текст : непосредственный.
13. Воробьева, А.Е. «Когнитивно-поведенческая модель» патологического использования интернета Р. Дэвиса / А. Е. Воробьева. - Текст : непосредственный // В книге: Психология образования : Детство как стратегический ресурс развития общества. - Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. – 2020. – с. 56-59.
14. Выготский, Л. С. Мышление и речь / Л. С. Выготский. - Изд. 5, испр. – Москва : Лабиринт, 1999. – 352 с. - Текст : непосредственный.
15. Гарднер, Г. Мышление будущего. Пять видов интеллекта, ведущих к успеху в жизни / Г. Гарднер – Москва : Альпина Диджитал, 2006. - 306 с. - Текст : непосредственный.
16. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. М.: Московский психолого-социальный институт, 2022.
17. Горскова, Г. Г. Введение понятия эмоционального интеллекта в психологическую культуру / Г. Г. Горскова. - Текст : непосредственный // Ананьевские чтения : Тезисы научно-практической конференции. – Санкт-Петербург: Питер. - 2019. - С. 45-48.
18. Гоулман, Д. Эмоциональное лидерство. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки. - Москва : Альпина Бизнес Букс, 2018. – 350 с. - Текст : непосредственный.
19. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – Москва : АСТ, 2009. – 478 с. - Текст : непосредственный.

20. Джеймс, У. Психология. Серия: Психологические технологии / У. Джеймс. - Москва : Академический проект, 2021. - 318 с. - Текст : непосредственный.
21. Зейгарник, Б. В. Патопсихология / Б. В. Зейгарник. - 2-е издание, переработанное и дополненное. - Москва : Издательство МГУ, 1986. – 286 с. - Текст : непосредственный.
22. Змановская Е.В. Психология девиантного поведения: структурно-динамический подход. СПб.: СПб ун-т МВД России, 2020. 573 с..
23. Изард, И. Эмоции человека / И. Изард. – Москва : РосМэн, 2020. – 439 с. - Текст : непосредственный.
24. Кибитов, А.О. Интернет-зависимость: клинические, биологические, генетические и психологические аспекты / А.О. Кибитов, А.В. Трусова, А. Ю. Егоров // Вопросы наркологии. – 2019. – № 3(174). – С. 22-47. – DOI 10.47877/0234-0623_2019_3_22.
25. Кирсаненко, Ю. Н. К проблеме Интернет-зависимости в юношеском возрасте / Ю. Н. Кирсаненко. - Текст : непосредственный // Научная педагогическая дискуссия: интеграция теории и практики материалы международной заочной научно-практической конференции / [ответственный редактор Е. А. Кудрявцева]. - Кафедра педагогики и современных образовательных технологий. - 2019. - С. 90-92.
26. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: ВЛАДОС, 2019. 893 с.
27. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение, общая характеристика и закономерности развития // Обзор психиатрии и мед. психологии. 2019. № 3. С. 8-15
28. Кузеева, А. М. Развитие эмоциональной сферы детей / А. М. Кузеева – Москва : Академия, 2019. - 153 с.- Текст : непосредственный.
29. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Академия, 2005. - С. 228. - Текст : непосредственный.
30. Люсин, Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Д. В.

Люсин, Д. В. Ушаков. – Москва : Институт психологии РАН, 2004. – 174 с. - Текст : непосредственный.

31. Люсин, Д. В. Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / Д. В. Люсин. Д. В. Ушаков. – Москва : Институт психологии РАН, 2009. – 347 с. - Текст : непосредственный.

32. Люсин, Д. В. Способность к пониманию эмоций: Психометрический и когнитивный аспекты // Д. В. Люсин. - Текст : непосредственный // Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен. – Москва : Смысл, 2000. – С. 25-35.

33. Люсин Д. В. Социальный интеллект : Теория, измерение, исследования / Д. В. Люсин, О. О. Марютина, А. С. Степанова; под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2004, - С. 119-129. - Текст : непосредственный.

34. Майер, Г. Психология эмоционального мышления. Хрестоматия по общей психологии / Г. Майер; под редакцией Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. – Москва : СФЕРА, 2018. – 587 с. - Текст : непосредственный.

35. Майер, Дж. Эмоциональный интеллект / Дж. Майер, П. Саловой, Д. Карузо. - Москва : Институт психологии РАО, 2010. – 176 с. - Текст : непосредственный.

36. Манойлова, М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов / М. А. Манойлова. – Псков : ПГПИ, 2004. – 60 с. - Текст : непосредственный.

37. Мережников, А.П. Особенности взаимосвязи между аддиктивным поведением и самоотношением у подростков / А. П. Мережников, А. В. Райх. - Текст : непосредственный // Актуальные психолого-педагогические исследования : Сборник научных трудов / под редакцией О. П. Степановой, Е. И. Шулевой. – Магнитогорск : Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2019. - С. 46-49.

38. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986. С. 56
39. Минаков А.В. Некоторые психологические свойства и особенности Интернет как нового слоя реальности. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://flogiston.ru/articles/netpsy/minakov>, свободный. – Загл. с экрана - Текст : электронный.
40. Нгуен, М.А. Эмоциональный интеллект или новый взгляд на проблему толерантности / М. А. Нгуен. - Текст : непосредственный // Философия образования. – 2007. – № 1. – С. 203 – 207
41. Орме, Г. Роль эмоционального мышления в мотивации и деятельности / Г. Орме. – Москва : Сфера-М, 2021. – 143 с. - Текст : непосредственный.
42. Орме, Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха / Г. Орме. – Москва : КСП+, 2013. – 272 с.
43. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантелеев. - Москва, Изд-во МГУ, 1991. – 108 с. - Текст : непосредственный.
44. Пантелеева, Т. В. Краткий очерк истории развития проблематики эмоционального интеллекта в отечественной психологии / Т. В. Пантелеева. - - Текст : непосредственный // Актуальные вопросы современной психологии : материалы III международной научной конференции (г. Челябинск, февраль 2015 года). – Челябинск: Два комсомольца, 2015. – С. 19-25.
45. Парыгин, Б. Д. Социальная психология : учебное пособие / Б. Д. Парыгин. – Санкт-Петербург : СПбГУП, 2019. - 616 с. - Текст : непосредственный.
46. Проблемы теории и практики в развитии эмоционального интеллекта / под ред. Р. Д. Робертса и др. – Москва : Академия, 2019. - 215 с.- Текст : непосредственный.

47. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс, К. Долджин. - 12-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. - 816 с. - Текст : непосредственный.
48. Реан, А. А. Психология и педагогика : учебное пособие / А. А. Реан, Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 432 с. - Текст : непосредственный.
49. Реан, А. А. Психология человека от рождения до смерти : учебное пособие / А. А. Реан. - Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2020. - 656 с. - Текст : непосредственный.
50. Робертс, Р. Д. и др. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р. Д. Робертс, Д. Мэттюз, М. Зайднер, Д.В. Люсин. - Текст : непосредственный // Психология. Журнал высшей школы экономики. - 2004. - Т.1 - №4. - С. 3-26.
51. Роджерс, К. Становление личностью / К. Роджерс. – Москва : Эксмо. - 2001. - 416 с. - Текст : непосредственный.
52. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. - 712 с. - Текст : непосредственный.
53. Рысева, А. А. Проблемы самоотношения интеллектуально одаренных подростков / А. А. Рысева. - Иркутск, 2010. - 73 с. - Текст : непосредственный.
54. Савенков, А.И. Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха / А.И. Савенков. - Текст : электронный // Вестник практической психологии образования. – 2021. – Т.3 -№1 – С. 30-38. URL: https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2021/n1/29005.shtml (дата обращения: 23.09.2023).
55. Секей, Л. Знание и мышление. Психология мышления / Л. Секей, Москва : Прогресс, 1965. - 531 с. - Текст : непосредственный.
56. Сергиенко, Е.А. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEITv. 2.0) : Руководство / Е. А.

Сергиенко, И. И. Ветрова. – Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2010. – 176 с. - Текст : непосредственный.

57. Сергиенко, Е.А. Факторная и структурная валидность методики ТЭИ (тест эмоционального интеллекта) / Е. А. Сергиенко, Е. А. Хлевная, И. И. Ветрова, Т. С. Киселева. - Текст : электронный // Вестник Костромского государственного университета. Серия : Педагогика. Психология. Социокинетика. - 2020. - №3. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/faktornaya-i-strukturnaya-validnost0metodiki-tei-test-emotsionalnogo-intellekta> (дата обращения 01.09.2023).

58. Серый А.В. Ценностно-смысловая сфера личности. М.: Лаборатория книги, 2015. 432 с.

59. Солдатова, Г. У. Особенности восприятия и воспроизведения эмоций у лиц с разным уровнем эмоционального интеллекта / Г.У. Солдатова. - Текст : электронный // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. - 2022. - №4. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vospriyatiya-i-voisproizvedeniya-emotsiy-u-lits-s-raznym-urovнем-emotsionalnogo-intellekta> (дата обращения 18.09.2023).

60. Спиркин, А. Г. Сознание и самосознание / А. Г. Спиркин. – Москва : Политиздат, 1972. - 303 с. - Текст : непосредственный.

61. Столин В. В. Самосознание как объект психодиагностики / В. В. Столин. - Текст : непосредственный // Общая психодиагностика. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. - С. 346

62. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – Москва ; Издательство Московского университета. - 1983. - 284 с. - Текст : непосредственный.

63. Столин, В. В. Опросник самоотношения / В. В. Столин, С. Р. Пантилеев. - Текст : непосредственный // Практикум по психодиагностике : Психодиагностические материалы. - Москва, 1988. - С. 123-130.

64. Тихомиров, О. К. Психология мышления : учебное пособие / О. К. Тихомиров. - Москва : Издательство Московского университета, 1984. – 272 с. - Текст : непосредственный.

65. Уксова, С. А., Черных Н.А. Самооценка подростка и её изучение / С. А. Уксова, Н. А. Черных. - Текст: непосредственный // Современный образовательный процесс : теория и практика внедрения федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения. Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. - 2022. - С. 137-139.

66. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. Изд-во Института Психотерапии, 2002.

67. Холодная, М. А. Психология интеллекта : парадоксы исследования / М. А. Холодная. – Москва : Издательство «Барс», 2019. - 392 с. - Текст : непосредственный.

68. Хутыз, З. М., Мачкалян, К. А. Состояние проблемы компьютерной зависимости в психолого-педагогических исследованиях / З. М. Хутыз, К. А. Мачкалян. - Текст : непосредственный // Инновационные тенденции развития системы образования : сборник материалов III Международной научно-практической конференции. - 2020. - С. 79-82.

69. Чеснокова, И. И. Проблемы самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. - Москва : Наука, 1977. - 144 с. - Текст : непосредственный.

70. Шадриков, В. Д. К понятию эмоционального интеллекта / В. Д. Шадриков. - Текст : непосредственный // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции, 9 – 10 октября 2007 года; под редакцией Ю. П. Поваренкова. – Ярославль: Канцлер, 2007. – с. 244.

71. Щетинина, А. М. Диагностика социального развития ребенка : учебно-методическое пособие / А. М. Щетинина. - Великий Новгород : НовГУ им.Ярослава Мудрого, 2000. - 88 с. - Текст : непосредственный.

72. Экман, П. Психология эмоций / П. Экман. – Санкт-Петербург : Питер, 2013. – 240 с. - Текст : непосредственный.
73. Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – Москва : Летний сад. - 2005. - 416 с. - Текст : непосредственный.
74. Фромм Э. Иметь или быть = To Have or to Be? (1976) / Пер. Э. М. Телятниковой. - М.: АСТ, Астрель, 2020. - 320 с.
75. Bar-On R. Bar-On Emotional Quotient Inventory. Technical manual. Toronto. – 1997.
76. Bleuler, E. Dementia Praecox or the Group of Schizophrenias. New York: International Universities Press. – 1950.
77. Cooper, R.K., Sawaf, A. Executive EQ: Emotional intelligence in leaders and organizations. New York: Grosset/Putnam. – 1997.
78. Epstein, S. Cognitive-experiential self-theory: An integrative theory of personality // The relational self: convergences in psychoanalysis and social psychology Ed. R. Curtis. NY: Guilford Press. – 1991 .
79. Mayer, J. D., Salovey, P. *What is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: educational implications*, ed. by p. Salovey, D. Slater. *New York: Perseus Books*. - 1997.
80. Mayer, J.D., Salovey, P, Caruso, D.R. *Emotion intelligence: theory, findings, and implication*. – 2004. - Psychol. Inq. Vol. 15. N 3.
81. Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R. *Models of Emotional Intelligence*. Sternberg R. Handbook of Intelligence. - Cambridge, UK: Cambridge University Press. -2000.
82. Sternberg, Robert J. Beyond IQ: A triarchic theory of human intelligence. Cambridge: Cambridge University Press. – 1987.
83. Zajonc, R.B. "Feeling and thinking: Preferences need no inferences". *American Psychologist*. 35. – 1980.
84. Young, K.S. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. *Journal of Behavioral Addictions*, vol. 2(4), pp. 209-215.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Первичные данные исследования

№ респондента (1-30)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		24	25	26	27	28	29	30
Пол	М	М	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	М	Ж	Ж	Ж	Ж	М	Ж	Ж	М	Ж	М	М	М	Ж	М	Ж		М	Ж	Ж	М	Ж	М	Ж
Возраст	14	13	15	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15		14	15	15	14	14	14	15
Эмоциональная осведомленность	15	11	7	5	13	8	9	13	6	15	10	16	7	17	17	14	12	8	17	3	17	9	11		10	5	17	0	0	2	0
Управление своими эмоциями	8	1	0	6	10	1	0	3	0	5	0	0	6	0	0	11	0	0	0	0	0	0	4		6	0	0	0	0	0	0
Самомотивация	14	5	3	6	6	4	3	11	7	14	0	9	7	6	0	9	1	10	5	4	8	0	4		2	7	8	0	14	0	14
Эмпатия	16	17	0	2	0	6	11	18	6	8	2	10	3	13	9	7	8	7	11	13	15	9	11		10	13	15	0	16	3	9
Распознавание эмоций других людей	16	7	0	2	6	0	7	16	10	9	1	10	2	15	8	0	8	11	10	11	12	7	11		9	10	12	12	13	3	17
Интегративный уровень ЭИ	69	41	10	21	35	19	30	61	29	51	13	45	25	51	34	41	29	36	43	31	52	41		37	35	52	12	43	8	40	
Опросник Кимберли Янг	57	142	96	100	51	61	70	48	69	51	78	101	68	42	89	79	96	85	55	91	57	65	62		120	72	54	107	81	71	82

№ респондента (31-60)	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	
Пол	Ж	Ж	Ж	М	М	М	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	М	М	Ж	Ж	М	Ж	М	М	М	Ж	Ж	Ж	М	Ж	Ж	М	Ж	М	Ж	
Возраст	14	14	15	15	14	13	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	15	15	14	15	14	15	15	14	14	14	15	Средн.
Эмоциональная осведомленность	10	16	17	9	15	11	7	5	6	15	9	13	7	17	17	14	12	8	17	3	13	8	11	10	5	17	0	0	2	0	9,8
Управление своими эмоциями	0	0	0	0	8	1	0	6	0	5	0	3	6	0	0	11	0	0	0	0	10	1	4	6	0	0	0	0	0	0	2,03
Самомотивация	0	9	8	0	14	5	3	6	7	14	3	11	7	6	0	9	1	10	5	4	6	4	4	2	7	8	0	14	0	14	6,03
Эмпатия	2	10	15	9	16	17	0	2	6	8	11	18	3	13	9	7	8	7	11	13	0	6	11	10	13	15	0	16	3	9	8,93
Распознавание эмоций других людей	1	10	12	7	16	7	0	2	10	9	7	16	2	15	8	0	8	11	10	11	6	0	11	9	10	12	12	13	3	17	8,5
Интегративный уровень ЭИ	13	45	52	25	69	41	10	21	29	51	30	61	25	51	34	41	29	36	43	31	35	19	41	37	35	52	12	43	8	40	35,3
Опросник Кимберли Янг	78	104	57	65	57	131	96	98	69	51	70	48	68	42	89	79	96	85	54	91	51	61	60	118	74	54	105	83	75	81	76,66