

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**СКОРОБОГАТОВА УЛЬЯНА АНДРЕЕВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ И  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

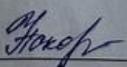
Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.  
26.05.23 

Руководитель  
старший преподаватель Новикова Д.В.  
26.05.23 

Руководитель  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.  
26.05.23 

Обучающийся  
Скоробогатова У.А.  
26.05.23 

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЗАИМОСВЯЗИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА .....	6
1.1. Понятие компьютерной игровой зависимости и ее характеристика .....	6
1.2. Психологическая характеристика младшего подросткового возраста.....	16
1.3. Компьютерная игровая зависимость и эмоциональный интеллект.....	26
Выводы по Главе 1 .....	31
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА .....	33
2.1. Организация и методы исследования .....	33
2.2. Анализ результатов исследования.....	38
2.3. Психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта у младших подростков.....	45
Выводы по Главе 2 .....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	56

## ВВЕДЕНИЕ

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) сравнительно недавно вошли в жизнь человека, но уже активно используются людьми разных возрастов в разных сферах жизнедеятельности. Особенное внимание ИКТ стали уделять в образовательном процессе, так как они стали причиной начала формирования специальных компетенций «человека будущего». Федеральный государственный образовательный стандарт устанавливает требования к результатам освоения основной общеобразовательной программы, по окончании которой обучающийся должен владеть ИКТ на уровне общего пользования: грамотно обращаться с техническими устройствами и безопасно владеть ими, а также использовать сеть Интернет в своей повседневной и познавательной деятельности, владеть навыками поиска нужной информации: совершать сбор, анализ, отбор и передачу, быть способным презентовать собственную работу, в том числе с применением информационно-коммуникационных технологий [28].

Однако, все чаще мы наблюдаем, что средства ИКТ используются обучающимися как средство досуга или общения. Неконтролируемый, свободный доступ к устройству и неорганизованная работа за компьютером может приводить к сильной увлеченности и зависимости от компьютерных технологий. Большую популярность среди подростков набирают различные компьютерные игры, которые становятся новым способом общения и коммуникации, а также нескучным времяпрепровождением или хобби. Замещая непосредственное общение («глаза в глаза») опосредованным (через компьютер или телефон), полностью погружаясь в виртуальную жизнь, происходит снижение способности к эмпатии, пониманию и регулированию своих эмоций и эмоций других людей. Вышеперечисленное является структурными компонентами эмоционального интеллекта. Кроме того, находясь в изоляции наедине с видеоиграми потенциально возможными

становятся проявления агрессивного поведения, высокая тревожность и разрушение социальных связей в реальной жизни. Влияние компьютерных игр на социально-психологические аспекты жизни младших подростков показывает актуальность проблемы исследования компьютерной игровой зависимости и взаимосвязи ее с эмоциональным интеллектом.

Изучением данной проблемы занимались К. Янг, И. Голдберг, Д. Гринфилд, К. Суррат, Ш. Текл, М. Шоттон, Е.В. Змановская, Н.А. Носов, А.В. Худякова, А.В. Урсу, А.М. Старченкова, А.В. Гришина, М.С. Иванов и др. Несмотря на регулярные исследования в данной области, внутренние механизмы взаимосвязи игровой компьютерной зависимости и эмоционального интеллекта младших подростков раскрыты недостаточно.

Таким образом **целью** нашей работы является выявить взаимосвязь компьютерной игровой зависимости и эмоционального интеллекта у младших подростков.

Для достижения цели исследования необходимо решить следующие **задачи**:

1. Раскрыть содержание компьютерной игровой зависимости.
2. Представить психологическую характеристику младшего подросткового возраста.
3. Теоретически обосновать взаимосвязь компьютерной игровой зависимости и эмоционального интеллекта.
4. Провести эмпирическое исследование с целью выявления взаимосвязи компьютерной игровой зависимости и эмоционального интеллекта младших подростков.
5. Разработать психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта младших подростков.

**Объект исследования:** эмоциональный интеллект младших подростков.

**Предмет исследования:** взаимосвязь компьютерной игровой зависимости и эмоционального интеллекта младших подростков.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что существует обратная взаимосвязь между компьютерной игровой зависимостью и эмоциональным интеллектом.

**Методы исследования:**

1. Теоретические: обобщение психологической литературы по проблеме исследования.
2. Эмпирические: тестирование (The Facial Meaning Sensitive Test (Г. Дейл), опросный метод (тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми (А.В. Гришина), тест эмоционального интеллекта (ЭМИн) (Д.В. Люсин).
3. Методы качественной и количественной обработки данных: сопоставление процентных долей, метод математической обработки данных критерий  $r$  - Спирмена.

**База и выборка исследования:** исследование проводилось на базе МАОУ СШ №Х города Красноярск. В исследовании приняло участие 23 обучающихся 5 класса 11-12-ти лет.

**Практическая значимость** данной работы заключается в том, что полученные данные позволяют диагностировать признаки компьютерной зависимости в школьном коллективе, определять группы «риска», а также разработанные рекомендации могут быть использованы в профилактической и консультативной работе с подростками, родителями и педагогами для минимизации рисков развития игровой компьютерной зависимости и развития эмоционального интеллекта у младших подростков в образовательных организациях.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, содержащего 50 литературных источников, приложения.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЗАИМОСВЯЗИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

## 1.1. Понятие компьютерной игровой зависимости и ее характеристика

На современном этапе развития психологической науки все больший интерес к себе приковывает тема отношений человека и компьютера, в связи с быстрым развитием информационно-коммуникационных технологий. Тема влияния компьютера на сферы человеческой деятельности достаточно обширна, хоть и сравнительно молода и еще недостаточно хорошо изучена.

Ускоренный процесс компьютеризации и информатизации общества глубоко меняет привычный уклад жизни людей, проникая в такие социальные сферы человека как семья, политика, обучение, медицина и культура. Таким образом, претерпевая изменения в базовых сферах, начинает изменяться и характеристика социально-психологической среды, преобразующая сознание и психику людей.

Феномен зависимости от компьютера и компьютерных игр нашел свою актуальность в конце XX века, когда Н.Дж. Рашби в своем научном труде упомянул термин «компьютерная зависимость» при описании поведения тесно контактирующих с компьютером рабочих. Наблюдая за их поведением, он выявил высокую заинтересованность, увлеченность процессом пребывания за компьютером и как следствие снижение физических показателей здоровья (низкая работоспособность, вялость), ухудшение концентрации внимания, рассеянность, а также присутствие симптома «отмены», при лишении источника удовольствия (компьютера/Интернета). В связи с этим было выдвинуто предположение о наличии у этих людей зависимости от пребывания за компьютером [49].

Первыми учеными, прикоснувшимися к изучению этой темы, были К. Янг, И. Голдберг, Д. Гринфилд, К. Суррат, Ш. Текл, М. Шоттон и др. Они обратили свое внимание на те признаки, которые говорят о наличии

аддиктивного поведения у человека, т.е. неумеренного, неконтролируемого пристрастия к использованию компьютера и его возможностей.

В настоящий момент научное сообщество не определила единого варианта толкования понятий аддикт, аддикция, аддиктивное поведение и зависимость. Аддикция (с англ. Addiction – пагубная привычка, страсть, с лат. Addictus – слепо преданный чему-то, полностью пристрастившийся к чему-либо) – в русскоязычном переводе является синонимом слова пристрастие, то есть сильной склонности, привязанности, безотчетном предпочтении [26]. Ряд ученых, к которым относятся А.Е. Войскунский, Е.В. Змановская, Л. Весмер и др. употребляют эти термины как синонимы, то есть взаимозаменяемые понятия. Также существует мнение, что аддикция – это предшествующий этап наступления зависимости (Дж. Алтман, А.Е. Личко, В.С. Битенски и др.). В настоящей работе мы поддерживаем мнение большинства авторов и будем понимать аддикцию и зависимость как взаимозаменяемые, взаимодополняемые понятия. Под аддиктивным поведением мы понимаем такую форму деструктивного, девиантного поведения, выражающегося в стремлении к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния.

К. Янг и А. Голдберг активно изучали Интернет-зависимость и определяли ее как расстройство поведения в результате неоправданно длительного использования компьютера и сети-Интернет. Само понятие «Интернет-зависимость» было введено А. Голдбергом в 1996 г. совершенно случайно, однако прижилось и имеет большую актуальность в настоящий момент [42].

К. Янг выделяет следующие типы Интернет-аддикции:

- киберсексуальная зависимость (активное посещение сайтов, содержащих порнографические материалы);
- пристрастие к знакомствам в виртуальной среде;
- навязчивый веб-серфинг (неконтролируемый поиск информации по базам данных и поисковым системам);

- пристрастие к онлайн-биржевым торгам и азартным играм;
- компьютерная игровая зависимость (навязчивое прохождение видеоигр) [41].

Далее в работе будет рассмотрена более детально именно игровая компьютерная зависимость.

А.Ю. Егоров высказывал относительно этой систематизации следующее. Необходимо разграничивать Интернет-аддикцию и зависимость от компьютерных игр, поскольку игровая зависимость не обязательно сопровождается использованием Интернета [10]. Так, например, компьютерные ролевые игры не всегда подразумевают подсоединения к сети-Интернет, механизмом формирования зависимости здесь выступает слияние человека и отождествление его с компьютерным персонажем, в процессе чего происходит стирание черт идентичности аддикта.

Вместе с Ф. Ленихэн, А.Ю. Егоров считает, что компьютерные игры в данном случае не являются объектом аддикции. Важно подчеркивать и понимать, где цель и где средство. То есть в данном случае компьютер не сама цель, а всего лишь опосредующий механизм, который ошибочно называют причиной аддиктивного поведения [45].

Е.В. Змановская определяет компьютерную игровую зависимость как аутодеструктивное, саморазрушающее поведение, представляющее опасность целостности и развитию личности подростка, влекущее за собой серьезные изменения в самооценке и самопознании личности [12].

Автор считает, что зависимый человек, полностью погрузившись в виртуальный мир, утрачивает контроль над своим состоянием, становится асоциальным, что в конечном итоге затормаживает и личностное развитие.

По классификации Ц.П. Короленко и Т.А. Донских зависимость от видеоигр относится к нехимическим аддикциям [19]. То есть формирование зависимости не происходит путем прямого получения психоактивных веществ, влияющих на выработку гормонов, вызывающих привыкание.

Однако, по научным данным воздействие игры сходно с воздействием химических веществ на психическое состояние человека [40].

Это означает, что страдающие от этой формы зависимости люди получают меньшую физическую угрозу для здоровья, нежели если бы они страдали алкогольной или наркотической зависимостью. Также такая форма меньше порицается обществом, что вносит в свой вклад в распространение игровой зависимости.

Игровая компьютерная зависимость – это понятие, вышедшее из психиатрии, однако признание в качестве поведенческого расстройства оно получило совсем недавно. В 2013 году, после долгих обсуждений, игровое расстройство было включено в пятое издание диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам (DSM-5), а в настоящий момент уже вошла и в новую Международную классификацию болезней 11-ого пересмотра (МКБ-11) с 2018 года [35, 43].

Говоря о компьютерной игровой аддикции необходимо указать, что зависимость наступает от ролевых и не ролевых видеоигр. Такое разделение имеет значение, поскольку от этого зависят природа и механизмы образования самой зависимости.

Особенностью ролевых игр является максимальная мотивация игровой деятельности и глубина «вхождения» в игру, определяемая необходимостью принять роль и убежать от реальности. В зависимости от характера влияния и глубины зависимости выделяют три группы игр: лидерские, игры глазами своего героя (их еще называют играми от первого лица) и игры с видом вашего героя со стороны. Во время прохождения игры психика игрока и игровая матрица образуют систему, иммерсивную реальность с определенной степенью стабильности, которая располагает к активному взаимодействию, изменяющему состояние человеческого сознания. Так, А.В. Урсу считает специфичным для компьютерной игровой зависимости «погружение в измененное состояние сознания, которое создает условия для возникновения

сильных эмоциональных реакций на события игры и тем самым оказывает стимулирующее воздействие на игрока» [37, с. 6].

Не ролевые игры характеризуются отсутствием ролей, которые изменяют характеристики и механизмы формирования зависимости у игрока и уменьшают влияние игры на личность человека. Мотивация здесь связана с энтузиазмом, желанием завершить игру и набором очков опыта. В группу не ролевых игр входят: аркадные игры, головоломки, игры на реакцию и азартные игры. Согласно выбранной классификации, зависимость от видеоигр может быть представлена социализированными и индивидуализированными формами. Социализированная форма отличается наличием и поддержанием социальных связей. Эта форма зависимости менее вредна, потому что игроки не замыкаются в себе, уходя от социальной среды, предпочитая обычные сетевые игры, это мешает им погрузиться в виртуальную реальность и получить психосоматические расстройства.

Таким образом, главными психологическими механизмами, участвующими в формировании зависимости от компьютерных игр, выступают:

1. Потребность в уходе от реальности;
2. Принятие роли (виртуального героя, персонажа).

Еще одним механизмом формирования данной зависимости Н.А. Носов называл смещение цели в виртуальность, чтобы восполнить недостающие области человеческой жизни путем воображаемого удовлетворения основных человеческих потребностей путем создания новой идентичности в виртуальной реальности. Смещение цели с реальной жизни человека на виртуальную обусловлено возможностью сокрытия любых проявлений реализуемой жизни путем смены пола, сокрытия своего настоящего имени, сокрытия своих реальных переживаний, чувств и демонстрации недостающих переживаний; возможностью смены роли путем создания виртуальной личности и построения новой реальности [25].

Отсюда логичным будет рассмотреть основные причины развития зависимого поведения. В данной работе выделим биологические, психологические и социальные факторы.

К биологическим факторам формирования зависимого от компьютерных игр поведения относят: степень изначальной толерантности, органические поражения мозга, отягощение наследственности, хронические болезни и природа употребляемого вещества. Согласно И.П. Анохиной, важнейшим фактором является вызываемый аддиктором искусственный подъем эмоционального состояния или эйфория [22]. Также сюда относят генетическую предрасположенность и индивидуальные различия в работе нейромедиаторных и нейромодуляторных систем.

К социальным факторам относятся процессы, протекающие в обществе, доступность, степень грозящей ответственности, мода, влияние группы, социальная дезориентация и микросоциальные условия (например, дисфункциональность семьи, гиперопека).

Психологические факторы включают особенности личности, тип акцентуации, привлекательность возникающих ощущений, гедоническая направленность, стремление к самоутверждению, любопытство, наличие психологических травм в различных периодах жизни, детские психологические травмы, а также нежелание брать на себя ответственность и принимать решения, несамостоятельность, ранимость критикой, неумение отказать, страх одиночества и желание его избежать, неустойчивость Я-концепции.

Исследователи обозначили ряд симптомов игровой компьютерной зависимости. Туда они включили: повышенную раздражительность в случаях, когда необходимо отвлечься от игры, отсутствие умения планировать деятельность за компьютером (низкая саморегуляция), большие материальные затраты на улучшение условий для более комфортной игры, незаинтересованность в реальной жизни (отстранение от домашних дел,

учебы, семьи, друзей), пренебрежение личной гигиеной, сном в пользу компьютера [41].

Отечественный ученый, психолог А.Е. Войскунский был убежден, что игровая компьютерная зависимость напрямую связана с эмоциональной привязанностью к тем ощущениям, которые возникают в процессе аддиктивного поведения [2].

Исследование А.В. Худякова, А.В. Урсу и А.М. Старченкова дало возможность описать признаки, симптомы зависимого от компьютерных игр поведения. К таким признакам относится трата большого количества времени (более 10 часов в сутки на протяжении полугода) на игровой процесс, при невозможности войти в игру у человека появляется, депрессия, апатия, раздражительность, снижается настроение, возможно появление абстинентного синдрома, включающего соматические проявления (тахикардия, вегетативное расстройство, повышенное потоотделение), зависимый переживает состояние, приближенное к ломке, как следствие выделяется социальная дезадаптация аддикта [37].

Проанализировав все существующие признаки зависимого поведения (более 20-ти) доктор М. Орзак разбивает их на две группы:

1. Психологические – эйфория и хорошее самочувствие, неспособность остановиться, увеличение количества времени, проводимого за компьютером, пренебрежение семьей и друзьями, проблемы с работой или учебой, ложь, чувство пустоты, депрессия и раздражение вне компьютера;

2. Физические – проявляются в головных болях и болях в спине, ухудшение осанки, сухость глаз, синдроме запястного канала, нарушениях сна, нерегулярном питании и пренебрежении личной гигиеной [47].

Рассмотрим основные стадии формирования зависимого от компьютерных игр поведения, которые выделил М.С. Иванов:

1. Стадия легкой увлеченности. Происходит проба новых возможностей игры, адаптация к ее условиям.

2. Стадия увлеченности. Появление потребности играть в видеоигры. В этот период наблюдается быстрый рост формирования зависимого поведения. Появление мотивации, обусловленная бегством от реальности и принятие роли.

3. Стадия зависимости. Зависимость находится на своем пике, при этом у аддикта изменяется самооценка и самосознание, потребность в игре становится базовой потребностью, изменения на уровне ценностно-смысловой сферы личности.

4. Стадия привязанности. После промежутка стабильного, устойчивого, происходит спад и последующая фиксация на определенном уровне, на котором держится еще какое-то время [13].

Анализ научной литературы позволяет выделить три группы последствий игровой компьютерной зависимости: физиологические, психологические и социальные.

Последствия на физиологическом уровне включают в себя:

- проблемы с режимом сна и бодрствования;
- потеря аппетита и нерегулярное питание провоцируют заболевания желудочно-кишечного тракта и общее недомогание;
- проблемы со зрением, которые могут выражаться в сухости и жжении глаз;
- проблемы с позвоночником, искривление осанки;
- постоянные движения кисти правой руки в процессе манипуляций с мышкой приводит к перенапряжению мышц и так называемому синдрому карпального канала – туннельному поражению нервных стволов руки;
- пренебрежение личной гигиеной.

Изменения, происходящие на психологическом уровне:

- частичная или полная идентификация игрока с героем компьютерной игры;

Последствия на социальном уровне включают:

- конфликты с близким окружением;

- проблемы с учебой, работой;
- отсутствие других увлечений кроме компьютерных игр;
- предпочтение отдается компьютерным играм, а не живому общению;
- социальная дезадаптация;
- готовность нарушить закон ради игры.

Последствия зависимости от видеоигр могут быть самыми печальными вплоть до летальных исходов. В 2015 году 17-летний подросток из Башкирии погиб после того, как провел за игрой 22 дня, прерываясь лишь на короткий сон. В Тайване, в январе этого же года, в Интернет-кафе умер мужчина 32 лет от переутомления. В Пекине в феврале 2011 года скончался безработный 30 лет, игравший за компьютером 27 дней без перерывов [33].

В связи с этим, вопрос влияния компьютерных игр на человека сейчас стоит очень остро и вызывает громкие дискуссии в научных кругах. Сторонники пользы видеоигр настаивают на том, что с помощью различных компьютерных игр происходит развитие когнитивных процессов памяти, образного и абстрактно-логического мышления, визуального восприятия, внимания, они позволяют попробовать себя в различных ролях, разнообразить свой досуг и др.

Так, наш отечественный ученый С.А. Шапкин утверждает, что увлечение компьютерными играми, не оказывает большого негативного влияния на развитие личности. Его наблюдения показали, что дети школьного возраста, которые часто играют в видеоигры, интересуются ими не долгое время, а позже снова возвращаются к своим прежним увлечениям. С.А. Шапкин также добавляет, что у играющих детей более развитое внимание, логические операции, такие дети лучше социализированы и адаптированы, игры позволяют им снять напряжение и улучшить концентрацию и скорость реакции [38].

Дж. Сулер говорит о «безопасной пробе» в Интернете, что играет социализирующую роль в жизни подростков и молодежи (применимо и к видеоиграм) [50].

Ученые разделились во мнениях относительно вопроса о том, связано ли воспроизведение видеоигр, содержащих элементы жестокого поведения, с последующим повышением физической агрессии у игроков. Хотя большинство исследователей и выступают в поддержку этой теории, громкое меньшинство утверждает, что существующие доказательства ошибочны во многих отношениях. Опираясь на результаты исследования, в котором приняло участие 17 тысяч человек в возрасте от 9 до 19 лет, можно сделать следующие выводы. Компьютерные игры, в которых присутствует жестокость, могут провоцировать агрессивное поведение только в том случае, если чувство меры у играющего человека не сформировано, когда игрок не разделяет допустимое и запрещенное, а также влияние особенностей психики играющего [48].

Доктор психологии Дж. Сулер заметил, что при понижении активности общения в реальной жизни и перемещение его в среду виртуальной реальности происходит снижение социально-эмоциональных навыков, что прямым образом сказывается на его способности к построению отношений [50]. Потребность в приятельских, дружеских связях огромна для подростков, в установлении которых требуются навыки эмпатии, умение понимать и принимать другого человека.

В настоящий момент количество увлеченных компьютерными играми приходится на школьный период, главной аудиторией выступают подростки от 11 до 15 лет.

Из-за своей гиперчувствительности и ранимости подростки нередко расценивают окружающий их мир как сложный, непонятный, серый. В силу своей незрелости они не знают, как справляться с трудностями, которыми наполнен реальный мир, поэтому неосознанно стремятся сбежать в другой, более простой и понятный. Постоянные изменения, регулярные награды за достижения и повышения за решение поставленной цели, разнообразные миры, все это очевидно отличается от рутинной реальности и с каждым разом затягивает все глубже и делает целевую аудиторию младших подростков

«группой риска». В связи с этим, работой с компьютерной игровой зависимостью необходимо заниматься именно в младшем подростковом возрасте.

## **1.2. Психологическая характеристика младшего подросткового возраста**

Подростковый период является важным возрастом в становлении личности человека. Он характеризуется бурными качественными и количественными изменениями, которые происходят как в физиологическом, так и психологическом плане. Данный возрастной период имеет бурное течение, поэтому чаще его называют «трудным», «сложным». Эти термины позволяют понять насколько кризисным данный период является как для ребенка, так и для ближайших взрослых – родителей, педагогов школы.

Подростковый период имеет следующие возрастные границы: от 11-12 лет до 15-16 лет. Так определяет их отечественный педагог и психолог Д.Б. Эльконин [39]. Однако бурные изменения, происходящие с подростком от года к году, ставят необходимость разделить период на условные подпериоды, что делает И.С. Кон.

Так, И.С. Кон дифференцирует подростковый возраст на следующие три фазы:

- младшая подростковая (первая пубертатная) – 12-13 лет;
- средняя подростковая (вторая пубертатная) – 14-15 лет;
- старшая подростковая (третья пубертатная) – 16-17 лет [18].

Стоит отметить, что критерием классификации подросткового периода выступила ведущая форма деятельности. Так же стоит упомянуть, что пик развития и резкий скачок приходится на младший и средний подростковый подпериод.

Для того чтобы понимать, какие психологические особенности имеют подростки необходимо осветить изменения, которые происходят в организме ребенка. Подростковый период является промежуточным между детством и

взрослостью, когда в конфликте рождаются и приобретаются качественно новые характеристики. В физиологическом плане ребенок также активно растет и созревает [3].

Все жизненно важные системы характеризуются изменениями.

Опорно-двигательная система характеризуется активным скачкообразным развитием: костная ткань растет быстрее, а мышечная – медленнее, что приводит к непропорциональному развитию. Проявляются особенности в неуклюжем поведении: угловатые, резкие движения, ребенок часто спотыкается и ударяется о предметы. Это приводит к травматизации, переломам и ранам, а также к ссорам с родителями и педагогами, ведь такое проявление выглядит нарочито как невнимательность ребенка к самому себе.

Сердечно-сосудистая система характеризуется активной работой, сердце увеличивается в размере перекачивая больший объем крови и доставляя кислород к головному мозгу. Родители начинают отмечать, что ребенок чаще жалуется на головные боли, учащенное сердцебиение и перепады давления при физической нагрузке, становится менее работоспособным, не хочет ничего делать.

Эндокринная система характеризуется развитием и гормональной перестройкой. Гормональные изменения приводят к яркому проявлению половых особенностей. У мальчиков формируется фигура по мужскому типу – широкие плечи, увеличение мышечной массы, увеличивается размер ноги. Девочки созревают по женскому типу – широкие бедра, появляется талия и растет грудь. Оба пола начинают находить себя и других привлекательными, начинают оказывать знаки внимания – приглашать на свидания, «заигрывать», ухаживать и наблюдать друг за другом. В этом возрасте подростки приобретают первый опыт отношений, которые носят поверхностный характер: держаться за руки, объятия, комплименты.

Железы внутренней и внешней секреции активно дают о себе знать – у подростка появляется угревая сыпь, часто грязнится кожа головы, подросток сильно потеет. Из-за этих особенностей ребенок часто испытывает

дискомфорт, ведь особенности организма требуют изменить гигиенические привычки, а также способствуют привлечению внимания со стороны других людей. Чувствуя свою «непохожесть» ребенку стыдно, что от него может пахнуть неприятно или его вид является неопрятным, поэтому он стремится не привлекать к себе внимание – отказывается выходить отвечать к доске, посещать общественные места. Подобное поведение является конфликтогенным: родители и педагоги не могут для себя объяснить поведение ребенка и затрудняются выйти на открытый доверительный диалог, что ведет к резкому и нетактичному взаимодействию с ребенком [39].

Вышеуказанное часто становится детерминантами возникновения нестабильной самооценки и образа-Я, комплексов относительно внешнего вида и поведения.

Рассмотрим далее психологические особенности подросткового периода.

В подростковом возрасте происходит формирование личности человека и подготовка к взрослой жизни.

Характеризуется возрастной этап появлением чувства взрослости. Д.Б. Эльконин указывает, что «чувство взрослости есть новообразование сознания, через которое подростки сравнивают себя с другими сверстниками или взрослыми, находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, умеет перестраиваться в своей деятельности» [39]. Чувство взрослости наблюдается уже в начале периода (младшем подростковом), что проявляется во внешнем подражании «признакам взрослости», которые подросток черпает из ближайшего значимого окружения (старших друзей), средств массовой информации, Интернета и референтных групп.

По мнению подростка «быть взрослым» – это быть самостоятельным, высказывать свое мнение, к которому будут прислушиваться, быть свободным в действиях и мнении. Нередко руководствуясь подобными эталонами, подросток совершает первые пробы в сомнительных направлениях: пробует курить, выпивать, гулять допоздна или совершает свое первое путешествие с

друзьями в другой город, сохраняя в тайне от родителей свои «приключения». Чувство взрослости вызывает у подростка желание поступать как взрослый, самостоятельно на своем собственном опыте убедиться в истинности некоторых вещей, однако механизмы и приемы для этого еще не сформированы. Поэтому наличие такого желания в совокупности с запретом родителей, с целью оградить ребенка от неприятностей вызывает частые конфликты с родителями.

Родители сохраняют и продолжают применять во взаимодействии с подростком воспитательные формы предыдущего возрастного периода – младшего школьного возраста. Считают, что подросток еще не обладает достаточным жизненным опытом для самостоятельной жизни и решений. Так, относясь к подростку как к ребенку, родители сами того не подозревая увеличивают дистанцию между собой и подростком. В результате у подростка наблюдается противопоставление себя, своего внутреннего «Я», взрослым, возрастает потребность в сепаратизме и автономии [3]. С точки зрения подростка непринятие индивидуальности и взрослости со стороны родителей приводит к формированию стойкого желания найти тот круг лиц, который бы позволит проявить свои качества и быть принятым. Этим кругом становятся сверстники.

Общение со сверстниками приобретает более осознанный характер в сравнении с младшим школьным возрастом. В младшем школьном возрасте общение выстраивается на основе взаимных выгод – «я буду общаться с тем, кто хорошо делает домашние задания, вкусно угощает, зовет в гости» и др. В подростковом же возрасте наблюдается устойчивый интерес к личности собеседника. Такое общение выделяется как ведущий вид деятельности в данном периоде и носит название – интимно-личностное общение [3].

Интимно-личностное общение направлено на познание личности другого человека, его мировоззрения, ценностей, интересов и способностей, при этом отличается эмоциональностью. Эмоциональность общения способствует формированию устойчивых дружеских связей, позволяет снять

напряжение и почувствовать единение с другим человеком. Но эмоциональность может также нести и негативные стороны – прекращение дружбы или нарушение общения по каким-либо причинам воспринимается подростком как предательство и переживается очень болезненно.

Уже в младшем подростковом возрасте начинается становление ценностно-смысловой сферы. За начальные ориентиры подросток берет ценности и смыслы из жизни семьи, а далее начинает ориентироваться в обстановке современного мира и социально одобряемом поведении в результате формируя свою уникальную картину. Подросток совершает первые пробы в расставлении приоритетов в соответствии с вышеуказанным, где на первом месте зачастую общение со сверстниками, а не учеба [29].

Активное формирование мировоззрения и собственного мнения происходит благодаря развитию самосознания. Однако в младшем подростковом возрасте наблюдается недостаточное развитие критичности. Именно недостаточная критичность обеспечивает подверженность подростка влиянию со стороны сверстников и значимых взрослых. Подростка легко вовлечь в ту или иную деятельность, если она сопровождается красочным описанием получения положительных эмоций или социальных выгод – быть признанным, стать как взрослый, быть «крутым» и т.д. Так подросток начинает вступать в социальные группы, пробует выпивать, курить и даже употреблять наркотические средства. Все это сопровождается «мотивацией» со стороны социальной группы: «Давай с нами, ты что ребенок?!», «Не будешь? Мама заругает?», «Его лучше не звать, он родителей слушается!».

Также в младшем подростковом возрасте ребенок начинает апеллировать такими абстрактными категориями как справедливость, честь, достоинство, любовь, дружба и т.д. Подросткам нравится размышлять на темы глобальных проблем человечества, при этом веря, что он то уж точно сможет изменить мир к лучшему и помочь решить проблемы загрязнения планеты, голода, уменьшения запасов пресной воды и вещизма, которым страдают люди скупая одежду и другие вещи, не используя их по назначению. Так

проявляется подростковый максимализм. Мир, который открывается мышлению подростка теперь не состоит из черного и белого, а начинает играть разнообразными красками, так он убеждается, что все, что говорили ранее родители и педагоги, можно подвергнуть сомнению [29].

Современные подростки имеют ряд особенностей в сравнении с тем, что описано в психологической литературе. Например, неизменным остается стремление к общению, однако с развитием технологий современные подростки стремятся больше к опосредованному общению – через Интернет, компьютерные игры, социальные сети и т.д. По-прежнему их привлекает совместная деятельность и принятие коллективом, признание заслуг, но все это он ищет в другой среде – виртуальной.

Интерес к компьютерным играм у младшего подростка вызван рядом причин. С одной стороны игры несут развивающую функцию, например, развитие внимания и мышления при прохождении лабиринтов, решении головоломок или выполнении миссий. Однако имеется и негативное влияние, рассмотрим его ниже.

Так, младший подростковый возраст отличается нестабильностью эмоциональной сферы. В данном возрасте происходит адаптация к новым условиям – обучению в среднем звене школы, что требует от подростка приложения как моральных, так и физических сил. Появляется большее количество школьных предметов, новые учителя и распорядок дня. Успешная адаптация ведет к развитию личности, однако течение процесса может быть затруднено рядом факторов, что приводит к дезадаптации. Такими факторами является, например, индивидуальные особенности нервной системы: ребенок в силу своей медлительности не успевает выполнять учебные задачи или замкнутость из-за которой ребенку трудно устанавливать новые контакты и т.д.

Так, сталкиваясь с проблемами в реальном мире, подросток начинает искать безопасное место и обращается в виртуальное пространство, которое позволяет выстраивать себе образ (быть тем, кем он захочет – выстроить образ

желаемого Я), получать позитивные эмоции и испытывать ситуацию успеха, снижает ответственность. Также подростки часто обращаются в виртуальное пространство и компьютерным играм в частности, чтобы быть на «одной волне» с социальной группой сверстников, в которой игры выступают как группообразующий элемент (если группа по интересам). К факторам также относится влияние моды или средств массовой информации, когда про какие-либо игры говорят постоянно и упоминают в разных источниках – это порождает интерес и любопытство, которое подросток будет стремиться удовлетворить. Микросоциальные условия, например, дисфункция семьи или гиперопека также может стать отправной точкой в виртуальное пространство игр, ведь в виртуальном пространстве нет таких проблем и трудностей в общении как наблюдаются в реальности.

Так или иначе, в основе лежит психологический механизм ухода от реальности и быстрый способ получить позитивные эмоции, выработать дофамин как гедонистическая направленность.

Вовлеченность в игровое пространство с одной стороны позволяет младшему подростку снять эмоциональное напряжение, удовлетворить любопытство, самоутвердиться, почувствовать причастность к социальной группе и способствовать формированию образа Я, но с другой стороны ведет к снижению социально-эмоциональных навыков, формированию стойкой увлеченности и даже зависимости при неконтрольном использовании.

Дж. Сулер также отмечает, что сюжет самой игры тоже важно учитывать. Например, игры, в которых присутствует игровая задача принятия решения, жестокость могут спровоцировать агрессивное поведение. Это имеет большую вероятность, если у играющего подростка не сформировано чувство меры, нет разделения между допустимым и разрешенным, удерживания социальных норм поведения [50].

К негативным последствиям увлеченности компьютерными играми будет также относиться снижение социально-эмоциональных навыков или их искажение, что прямым образом сказывается на его способности к

выстраиванию социальных отношений. Потребность в дружеских связях значима для подростка. Однако, в построении дружеских отношений требуются навыки эмпатии, умение понимать и принимать другого человека

Дружеские отношения определяются проявлением коммуникативных навыков – умение слушать собеседника, договариваться, так же ценится осведомленность о событиях современного мира, владение современными технологиями (например, знание программ ПК, компьютерных игр и др.), «легкость» на подъем и организаторские способности. С таким собеседником приятно общаться и дружить. Однако общение в виртуальной среде имеет ряд особенностей.

Общение в виртуальной среде отличается опосредованностью – мы не видим собеседника в живую, можем только слышать его голос (например, при сетевых играх) или читать его сообщения в чате, мессенджере или канале. При этом, общение в процессе игры отличается телеграфичностью – отдельные сообщения без знаков препинания с богатым жаргоном, сленгом и сокращениями. Это вызвано стремлением сократить время на общение, быстро донести до «тиммейта» (игрока с вашей команды), что нужно делать сейчас в игре или выразить отношение к происходящему, ведь идет игра, которая чаще имеет соревновательный характер. Также подростки часто используют шуточные картинки – «мемы» для выражения своего состояния или отношения к какой-либо ситуации.

Такой стиль общения и его опосредованность не позволяет распознать эмоции человека по внешней экспрессии, выразить свои эмоции в полной мере (осуществляется с помощью смайлов, мемов, стикеров), проявить эмпатию, что доказано во многих исследованиях. Подросток рискует столкнуться с трудностями в понимании смыслов сообщаемой информации и считывания эмоционального отношения, ведь стикеры, эмоджи и мемы наделены уникальным смыслом и зависят от социальной группы, социальных ролей, культуры и т.д. Так, в коммуникации может произойти сбой, если эти

элементы используются не верно или не соотносятся с информационным наполнением сообщения.

Таким образом, при невозможности считывания эмоциональных эталонов происходит нарушение коммуникации: нет понимания в каком сейчас эмоциональном состоянии пребывает человек из чего возникает проблема выстраивания дальнейших совместных действий.

Помимо затруднений в распознании эмоций подросток сталкивается с трудностями в регулировании эмоций, что подтверждается рядом исследователей.

Так в статье Е.А. Трухан, Н.С. Рыжковский описали результаты исследования, в ходе которого установили, что мальчикам-подросткам свойственно снижение уровня способности к управлению эмоциями и контроль экспрессии, понимание своих эмоций, а девочкам-подросткам свойственна направленность в виртуальное общение, низкая способность управления эмоциями, способность принимать решения исходя из типичной социальной ситуации, затруднения в воспроизведении коммуникативных скриптов [34].

Авторы констатируют, что мальчики-подростки больше увлекаются компьютерными играми, а девочки-подростки – в играх видят возможность для общения, однако затрудняются его выстраивать.

Стоит отметить что язык общения в компьютерных играх богат на сленговые слова, используется жаргон и различные сокращения, которые зачастую трудно понять другим людям, которые не включены в контекст ситуации и не входят в социальную группу.

Подростковый сленг – слова и выражения, которые часто используются подростками с различной целью: чаще ругательства, экспрессивное выражение, сокращение времени на объяснение собственного состояния или ситуации. Например, слово «кринж» обозначает на языке подростков: ситуация или поведение человека, которое заставляет собеседника испытывать чувство стыда за него. Жаргон – одна из форм самоутверждения,

один из способов преодоления чувства социальной неполноценности [17]. В игровом процессе подростки часто используют жаргон, зачастую непонятный для все остальных людей.

Язык подростка по мнению И.С. Кона позволяет его соотнести с той или иной субкультурой. По мнению автора, язык стоит в одном ряду с набором моральных ценностей и норм поведения, одежды, поведения, способов общения, что позволяет соотнести подростка с той или иной субкультурой или социальным сообществом [18].

Учитывая вышеизложенное можно заключить, что в силу своей чувствительности, отсутствия критичности и легкой вовлекаемости младшие подростки могут быть подвержены увлеченности и зависимости от компьютерных игр. Несформированные стратегии поведения, которые позволяют справляться с трудностями вынуждают подростка искать безопасное пространство, которым становится пространство компьютерных игр. Возможность быстро получить позитивные эмоции, удовольствие, комфорт и социальное принятие очевидно отличается от рутинной реальности и с каждым разом увлекают младшего подростка все больше. В следствие чего искаженно и дефицитарно развиваются компоненты эмоционального интеллекта, которые в дальнейшем затрудняют коммуникацию в реальном мире.

Теоретическая и эмпирическая обоснованность взаимосвязи компьютерной увлеченности и эмоционального интеллекта позволят не только актуализировать проблему и вывести в поле необходимых исследований современной науки, но также позволит раскрыть внутренние механизмы, которые важно учитывать в профилактике или коррекции.

### **1.3. Компьютерная игровая зависимость и эмоциональный интеллект**

Потребность во введении такого понятия как эмоциональный интеллект было обусловлено развитием и расширением социальных компонентов природы человека.

Впервые об эмоциональном интеллекте заговорил Х. Гарднер. Рассматривая свою теорию множественных интеллектов, он выделял следующие типы интеллекта: лингвистический, музыкальный, логико-математический, пространственный, телесно-кинестетический, межличностный и внутриличностный. Последний тип подразумевал под собой «доступ к собственной эмоциональной жизни, своим аффектам и эмоциям: способность мгновенно различать чувства, называть их, переводить в символические коды и использовать в качестве средств для понимания и управления собственным поведением» [5]. Эта способность легла в понимание природы эмоционального интеллекта.

Формирование первых концепций о понятии эмоционального интеллекта относят к 1990 году, когда П. Сэловей и Дж. Майер определили эмоциональный интеллект как «способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений» [21, с. 29].

На данный момент не существует единого мнения относительно природы эмоционального интеллекта. П. Сэловей и Дж. Майер предложили классифицировать направления, описывающие исследуемый феномен, на два типа. К первому они отнесли собственную теорию эмоционально-интеллектуальных способностей (эмоциональный интеллект как когнитивная способность), ко второму – смешанные модели (эмоциональный интеллект как совокупность когнитивных способностей и личностных характеристик) [21].

Хоть и ученые исследуют один и тот же феномен «эмоциональный интеллект», однако вкладываются ими разные структурные элементы.

Так, анализируя способности, связанные с переработкой эмоциональной информации, П. Сэловей и Дж. Майер в рамках своей концепции определяют следующий конструкт, заключающий в себе 3 типа способностей: идентификация и выражение эмоций, использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности, регуляция эмоций.

При этом такие способности имеют свою иерархию и усваиваются человеком в онтогенезе:

1. Идентификация эмоций. Включает способности к восприятию эмоций (замечает эмоцию), идентификации эмоций (распознает эмоцию), адекватному выражению, а также способности отличить эмоцию от ее имитации.

2. Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности. Активирует способность с помощью эмоций перенаправлять внимание на важное, вызывает те эмоции, которые будут способствовать решению задач и использование колебаний в настроении для анализа различных мнений.

3. Понимание эмоций. Это установка связей между эмоциями, понимание переходов одной эмоции в другую и причин эмоций.

4. Управление эмоциями. Включает контроль эмоций, снижение интенсивности отрицательных эмоций и способность к эмоциональной разгрузке [46].

Совместно с этой моделью развивался и иной взгляд на структуру эмоционального интеллекта, приобретший большую популярность не только в научных кругах, но и был хорошо известен широкой публике. Модель Д. Гоулмена частично повторяет модель П. Сэловей и Дж. Мэйера, а вместе с тем дополняет компонентами, относящимися к личностным характеристикам, такими как энтузиазм, настойчивость и социальные навыки [7]. Он называет самомотивацию, устойчивость к разочарованиям, самоконтроль эмоциональных вспышек, способность к осознанному ограничению от

удовольствий, управление своим настроением критериями эмоционального интеллекта.

Еще один представитель направления смешанных моделей эмоционального интеллекта Р. Бар-Он дает следующее определение «эмоциональный интеллект как все некогнитивные способности, знания, компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями». Пять сфер компетентности, которые он выделял соотносились с такими компонентами эмоционального интеллекта как:

1. Познание себя: осознание своих эмоций, уверенность в себе, чувство собственного достоинства, самоактуализация, независимость.
2. Навыки межличностного общения: сочувствие, межличностные отношения, социальная ответственность.
3. Способность адаптироваться: решение проблем, связь с реальностью, гибкость.
4. Управление стрессовыми ситуациями: стрессоустойчивость, контроль импульсивности.
5. Преобладающее настроение: счастье, оптимизм [32].

Д.В. Люсиным, отечественным ученым, была предложена оригинальная модель эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект здесь раскрывается как способность понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей. Так способность понимать свои эмоции и других людей включает распознавание, идентификацию эмоций и понимание причин возникновения определенных эмоций. Под способностью управлять эмоциями понимается способность регулирования определенным эмоциональным состоянием, а также контроля интенсивности этих эмоций, их внешнего выражения. Подчеркнутые способности могут быть направлены как на личные эмоции человека, так и на чувства другого. В связи с этим Д.В. Люсин выделяет внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект,

актуализирующие различные когнитивные процессы и навыки, связанных между собой [21].

В рамках этой модели эмоциональный интеллект представляет собой психологическое образование, формирующееся в процессе жизнедеятельности под влиянием таких факторов как особенности эмоциональной сферы (устойчивости, чувствительности и т.д.), когнитивных способностей (скорость, точность переработки эмоциональной информации) и самих представлений об эмоциях как о ценности, источнике информации о самом себе и т.п. Кроме того, процесс развития эмоционального интеллекта в онтогенезе зависит от развития эмоциональной сферы.

Впервые ребенок вступает на этот путь в первые месяцы жизни, когда появляется «комплекс оживления». На этом этапе ребенок впервые выдает эмоциональную реакцию на общение с матерью, 3-х месячные младенцы готовы воспринимать эмоции другого человека. По исследованиям К.В. Шулейкиной, уже у 5-6-ти месячных детей можно наблюдать эмоциональную реакцию удовольствия и неудовольствия, они уже могут различать приятные или неприятные вещи, желаемые-не желаемые. Эмоции формируются в тесной связи с потребностями и качеством их удовлетворения. В период до 5 лет ребенок осваивает такие эмоции как страх, чувства ревности и зависти. Дети чаще связывают эмоцию с внешними проявлениями. В 5 лет начинают привязывать ту или иную эмоцию с ситуацией, которая ее вызвала, и ближе к 7-ми годам лучше начинают понимать связь ситуации и эмоции. Младший школьный возраст способствует увеличению качества и количества эмоций, понимание эмоций становится более легким процессом. Положительные эмоции воспринимаются лучше, а такие как страх или удивление трудноразличимы для них. Приобретаются значимые навыки регулирования эмоциональных состояний. Значительно развивается эмоциональная сфера в подростковом возрасте. С развитием самопознания, самосознания, ценностных установок подростки по-новому открывают для себя мир эмоций и переживают их по-новому, учатся их скрывать. Происходит

увеличение эмоционального словаря. Однако, рядом таких ученых как Ф. Ленард и Э. Форрай-Банлаки, занимавшихся изучением умения школьников распознавать эмоции по мимическим проявлениям, было установлено, что в период подростничества с 11 до 13 лет случается временное снижение этой способности. Ученые предположили, что младшие подростки могут хуже распознавать эмоции, чем те же младшие школьники на фоне социализации и адаптации к новым условиям в школе, также повышенной тревожности, как личностной, так и ситуативной [14].

В связи с тем, что в подростковый период еще происходит становление и формирование компонентов эмоционального интеллекта, отвечающих за умение распознавать свои эмоции и эмоции других людей, возникает связь с формированием в этот же период коммуникативных качеств без которых подросткам тяжело выстраивать контакт, вступать в более близкие отношения. Так же возрастает риск появления социальной дезадаптации, которая может привести закрытого, замкнутого подростка в мир компьютерных игр, где не нужно уметь идентифицировать и узнавать те или иные эмоции.

## Выводы по Главе 1

Теоретический анализ литературы показал, что проблема компьютерной зависимости актуальна и с каждым годом набирает популярность в научных кругах как западных, так и зарубежных исследователей.

В данной работе компьютерная игровая зависимость понимается как одна из форм девиантного поведения, характеризующаяся чрезмерным увлечением компьютерными играми, в результате которого остальные жизненные аспекты и другие способы взаимодействия с окружающей действительностью начинают занимать не приоритетную позицию. Основными критериями, определяющими зависимость от компьютерных игр, можно считать нежелание человека отвлекаться от компьютерных игр и раздражение при вынужденном отвлечении, невыполнение домашних дел, рабочих и учебных обязанностей, договоренностей, неспособность планировать, трату денежных средств на игры и программное обеспечение, пренебрежение базовыми потребностями (гигиена, сон, питание), злоупотреблением кофе и психостимуляторами, эмоциональный подъем во время игры и регулярное обсуждение игровых тем.

Наиболее подверженной зависимости от компьютерных игр является группа младших подростков (11-13 лет), что обуславливается возрастными психологическими особенностями данного периода: чувство взрослости, ориентация на межличностное общение, активные социальные пробы, неустойчивость системы морально-нравственных ориентиров, нестабильность эмоциональной сферы, а также спецификой построения взаимоотношений, где компьютерные игры становятся частью системы подростковых субкультур. В младшем подростковом возрасте обучающиеся сильнее подвержены формированию зависимого поведения, поскольку именно на этой ступени высок риск появления дезадаптаций, связанных с особенностями обучения на данной школьной ступени, которые являются одним из факторов развития игровой зависимости. Часто неудовлетворение потребностей в реальной

жизни могут подвигнуть подростков сбежать в более «безопасный» виртуальный мир, где существует возможность реализовать себя в любой роли без серьезных на то затрат, что становится очень привлекательным решением проблемы для данной группы. Уход от реальности, принятие роли вымышленного персонажа становятся главными механизмами в формировании зависимого поведения у младших подростков. Погружаясь в виртуальный мир, лишенный живого общения, подросток начинает испытывать серьезные проблемы в реальном взаимодействии с другими людьми, вызванным деградацией коммуникативных способностей и эмоционального интеллекта.

Подростки, погрузившись в мир виртуальной реальности, осваивают новый способ коммуникации, где люди не вступают в контакт напрямую, а общаются опосредованно. Такой способ общения характеризуется использованием сленга, жаргонов, разного рода иллюстративный материал: смайлы, эмоджи, «мемы» и т.п. Что влечет к искаженному или дефицитному развитию эмоционального интеллекта и его структурных компонентов: происходит утрата способностей распознавать эмоции, понимать собственные эмоции и эмоции другого человека, регулировать свое эмоциональное состояние и управлять эмоциями других людей, также подросток стремится реже вступать в живое взаимодействие.

Таким образом, взаимосвязь игровой компьютерной зависимости и эмоционального интеллекта теоретически обоснована. Необходимо эмпирическим путем установить особенности взаимосвязи, чему посвящена Глава 2 настоящей работы.

## **ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

### **2.1. Организация и методы исследования**

В ходе анализа литературных источников было установлено, что компьютерная игровая зависимость – это неконтролируемая тяга к компьютерным играм, вызывающая расстройство поведения, которая негативно сказывается на жизнедеятельности человека занимая все его время. Наиболее подвержены возникновению такого рода аддикциям младшие подростки в связи со слабым развитием саморегуляции и самоконтроля, эмоциональной незрелостью и легкой вовлекаемостью в различного рода деятельность. В следствие компьютерной зависимости у младших подростков наблюдается дефицитарное или искаженное развитие эмоционального интеллекта и его структурных компонентов, что вызвано также опосредованной и упрощенной коммуникацией.

В эмпирической части мы будем придерживаться понимания эмоционального интеллекта вслед за отечественным автором Д.В. Люсиным, который определяет эмоциональный интеллект как способность каждого человека в той или иной степени понимать собственные эмоции и эмоции другого человека, управлять ими и за счет этого влиять на свое собственное поведение и поведение другого человека [21].

Модель эмоционального интеллекта, заложенная в основу практической части, представим ниже.

Эмоциональный интеллект состоит из:

- способности распознать и вербализовать эмоцию;
- понимания собственных эмоций;
- понимания чужих эмоций;
- управления своими эмоциями;
- управления чужими эмоциями.

Взаимосвязь игровой компьютерной зависимости и эмоционального интеллекта нашла теоретическое обоснование. Таким образом целью нашего исследования является выявить взаимосвязь игровой компьютерной зависимости и уровня эмоционального интеллекта обучающихся эмпирическим путем.

Базой исследования выступила одна из общеобразовательных школ города Красноярска (МАОУ СШ №Х), название которой в целях конфиденциальности было зашифровано. В исследовании приняло участие 23 обучающихся 5 класса 11-12-ти лет.

В эмпирическую часть мы закладываем решение следующих задач:

- выявить уровень (степень) компьютерной игровой зависимости в подростковой среде, уровень развития эмоционального интеллекта и его структурных компонентов;

- произвести анализ полученных результатов через сопоставление процентных долей и математические методы обработки – корреляционный анализ, критерий  $r$ -Спирмена, для установления особенностей взаимосвязи компьютерной игровой зависимости и эмоционального интеллекта;

- разработать психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта для субъектов образовательного процесса.

Для реализации психодиагностики в качестве измерительного материала были выбраны следующие методик, описание которых представлено ниже.

Тест-опросник «степени увлеченности младших подростков компьютерными играми» (А.В. Гришина) [8].

Данная методика направлена на определение степени увлеченности младших подростков компьютерными играми. Опросник разработан на основе методики К. Янг и состоит из 22 вопросов, к которым предлагается 6 вариантов ответа, различающиеся степенью вовлеченности в компьютерные игры. В результате исследования выделяются показатели 5 шкал. Первая определяет эмоциональное отношение к компьютерным играм и указывает на настоящий уровень эмоциональной привлекательности игр для испытуемого.

Вторая шкала самоконтроля указывает на отношение игрока к вынужденному прекращению игры. Третья шкала определяет целевую направленность ребенка по отношению к компьютерной игре. Четвертая шкала оценивает показатель родительского контроля за игровой активностью подростка. Пятая шкала выявляет влияние компьютерных игр на способ общения игрока. Путем математической обработки выявленных шкал определяется степень увлеченности представленная естественным, средним уровнями и зависимостью.

Время выполнения методики: 10-15 минут.

Тест эмоционального интеллекта ЭМИн (Д.В. Люсин) [20].

Согласно теоретическим представлениям, формирующим основу опросника, в его структуре выделяются, с одной стороны, межличностный ЭИ и внутриличностный ЭИ, а с другой стороны, понимание эмоций и их управление. Таким образом, при таком подходе к ЭИ создается пространство, при пересечении структур которого выделяются 4 вида эмоционального интеллекта (понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями, понимание своих эмоций, управление своими эмоциями).

Опросник ЭМИн состоит из 46 утверждений, отвечая на которые, испытуемый должен выразить степень своего согласия по 4-х балльной шкале (от «совсем не согласен» до «полностью согласен»). Далее эти утверждения объединяются в 5 субшкал, которые в свою очередь – в 4 шкалы общего порядка. Так, методика позволяет установить уровень развитие компонентов эмоционального интеллекта: понимание своих эмоций и эмоций другого человека, управление своими эмоциями и эмоциями другого человека, контроль экспрессии, а также интегративный показатель уровня развития эмоционального интеллекта.

Время выполнения методики: 20-25 минут.

Методика The Facial Meaning Sensitive Test (Г. Дейл).

Тест позволяет установить способность распознавания эмоций по экспрессии лица человека. В рамках данного теста испытуемым предлагается

определить по мимическим проявлениям девушки различные эмоции, отраженных на 10 фотографиях. Испытуемый должен подобрать к каждой фотографии верную, на его взгляд, эмоцию (отвращение, смущение, счастье, решимость, страх, гнев, удивление, интерес, презрение и грусть). В ходе исследования можно выделить три уровня умения идентифицировать эмоции других людей – низкий, средний и высокий.

Данная методика введена в исследование по причине того, что ни один опросник и тест на эмоциональный интеллект не включает в себя важный компонент эмоционального интеллекта – способность распознать и вербализовать эмоцию. Этот компонент озвучивается в моделях и исследованиях, но по какой-то причине не вводится в методики, что на наш взгляд является необходимым. Поэтому использование данной методики в нашем исследовании целесообразно, позволит целостно представить конструкт и удовлетворяет научный интерес.

Время выполнения методики: 5-10 минут.

Для реализации исследования необходимо было создать следующие условия: классическая расстановка парт (3 ряда) с индивидуальным посадочным местом. Хорошо проветриваемый, просторный кабинет. Доступные источники света: окна и лампы. Так как исследование предполагает учет индивидуальных результатов каждого респондента необходимо было предоставить индивидуальный стимульный материал – бланки ответов, текст методики, изображения мимических проявлений эмоций, ручка.

Каждый бланк ответов респонденты подписали или условно обозначили, для того чтобы было возможно произвести сопоставление и анализ результатов в том числе произвести корреляционный анализ. Однако при занесении результатов в протокол каждый участник был зашифрован, посредством присуждения порядкового номера, что позволило обеспечить анонимность и конфиденциальность при предъявлении результатов и протокола педагогу психологу образовательного учреждения.

Эмпирическая часть работы предполагает поэтапную реализацию.

Подготовительный этап:

Подготовка индивидуальных диагностических материалов: тексты методик, бланки ответов, изображения мимических проявлений эмоций, ручка распределение их по диагностическим пакетам для каждого участника.

Административное решение вопросов, связанных с местом проведения, временем и условиями (обеспечение звукоизолированности). Подготовка места к проведению диагностики.

Основной этап:

Основной этап предполагает реализацию психодиагностического исследования и первичную обработку полученных результатов: шифровка респондентов исследования, занесение сырых баллов в протокол исследования. Протокол был передан педагогу-психологу для использования в дальнейшей работе. Также была оформлена аналитическая справка для педагога-психолога с целью просвещения об представленности в выборке компьютерной игровой зависимости и уровне развития компонентов эмоционального интеллекта.

Завершающий этап:

Завершающий этап предполагает качественную и количественную обработку результатов: производилось это через сопоставление процентных долей и математических методов обработки данных, применялся критерий корреляции  $r$ -Спирмена. Такой критерий выбран на основе нескольких факторов: критерий относится к типу непараметрических и не требует, чтобы данные имели нормальное распределение; представленность показателей в порядковой шкале; меньшая чувствительность к точкам выброса, что в ином случае существенно бы исказило результат.

После анализа результатов были разработаны психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта младших подростков для субъектов образовательного процесса.

Разработанные рекомендации переданы субъектам образовательного процесса для использования в профессиональной практике.

В параграфе 2.2 будут представлены результаты эмпирического исследования.

## 2.2. Анализ результатов исследования

На этапе реализации психодиагностического исследования были получены следующие результаты, которые подверглись анализу с применением метода сопоставления процентных долей. Описание результатов представлено ниже и сопровождается наглядными диаграммами.

С помощью методики «Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми» А.В. Гришиной были получены результаты, которые отражены на рисунке 1.

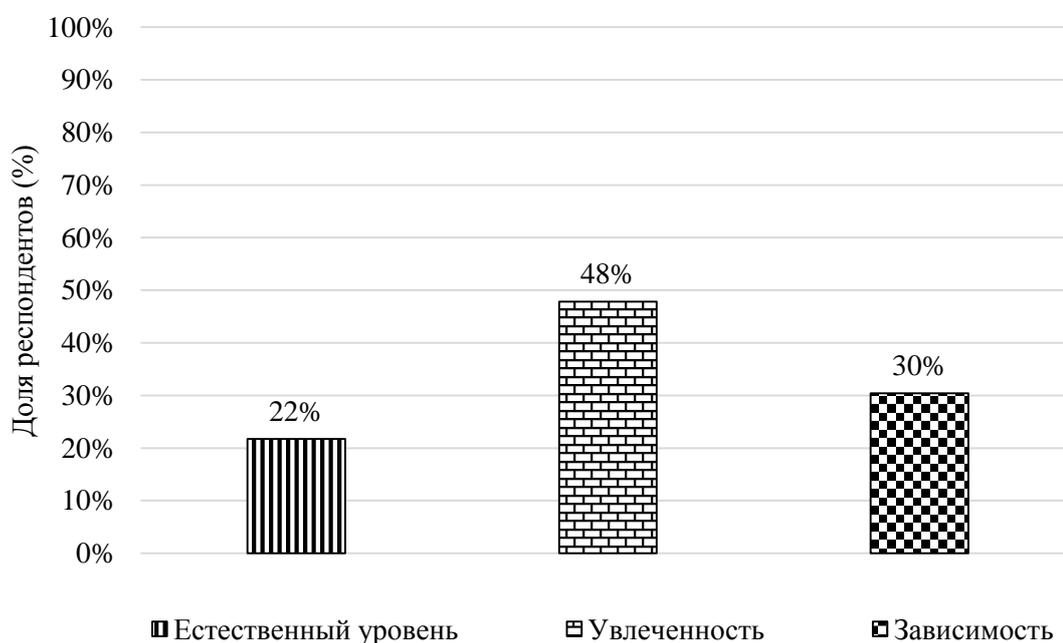


Рисунок 1. Распределение респондентов по степени зависимости от компьютерных игр, %

В результате мы можем констатировать в выборке тенденцию к среднему уровню, или стадии увлеченности компьютерными играми. Было выявлено у 48% опрошенных присутствие игровой компьютерной увлеченности, таким обучающимся свойственно желание проводить больше времени за играми, они являются значимой частью их жизни. Определенные виды игр находятся в фокусе их внимания, однако присутствует контроль над частотой и временем проведения за компьютером. Компьютерные игры для таким обучающихся выполняют компенсаторную функцию, то есть играют роль пространства, в котором можно реализовать свои потребности, нереализованные во внешнем мире.

Нормальный (естественный) уровень свойственен 22% респондентам. Для обучающихся с естественным уровнем вовлеченности в компьютерные игры характерно отсутствие стойкой эмоциональной привязанности к ним, в данном случае игры служат способом разрядки эмоционального напряжения или средством развлечения, однако такие подростки способны контролировать свое поведение, и игра носит эпизодический характер.

Зависимость от компьютерных игр свойственна 30% респондентов в представленной выборке. Таким респондентам с трудом дается контроль собственного поведения. Все свое свободное время они стараются проводить за игрой, присутствуют постоянные мысли об игре, о тех результатах, которые уже имеют, в перспективе желают развития этих достижений, испытывают эйфорию от игрового процесса и включены в тематические социальные сообщества.

Обобщая результаты можно сделать вывод, что компьютерные игры входят в систему интересов обучающихся младшего подросткового возраста, имеющих естественный уровень, что может быть обусловлено распространенностью и активным внедрением ИКТ-технологий в том числе в образовательный процесс. Однако такие обучающиеся понимают важность функции средства – развлечения, снятие эмоционального напряжения. Однако стоит отметить, что представлены не малочисленно показатель увлеченности

и зависимости от компьютерных игр, что говорит о бесконтрольном использовании компьютера, главенствующей позиции в системе ценностей младших подростков компьютерных игр.

С помощью теста эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люсина был определен уровень развития компонентов эмоционального интеллекта у респондентов в выборке. Результаты представлены на рисунке 2.

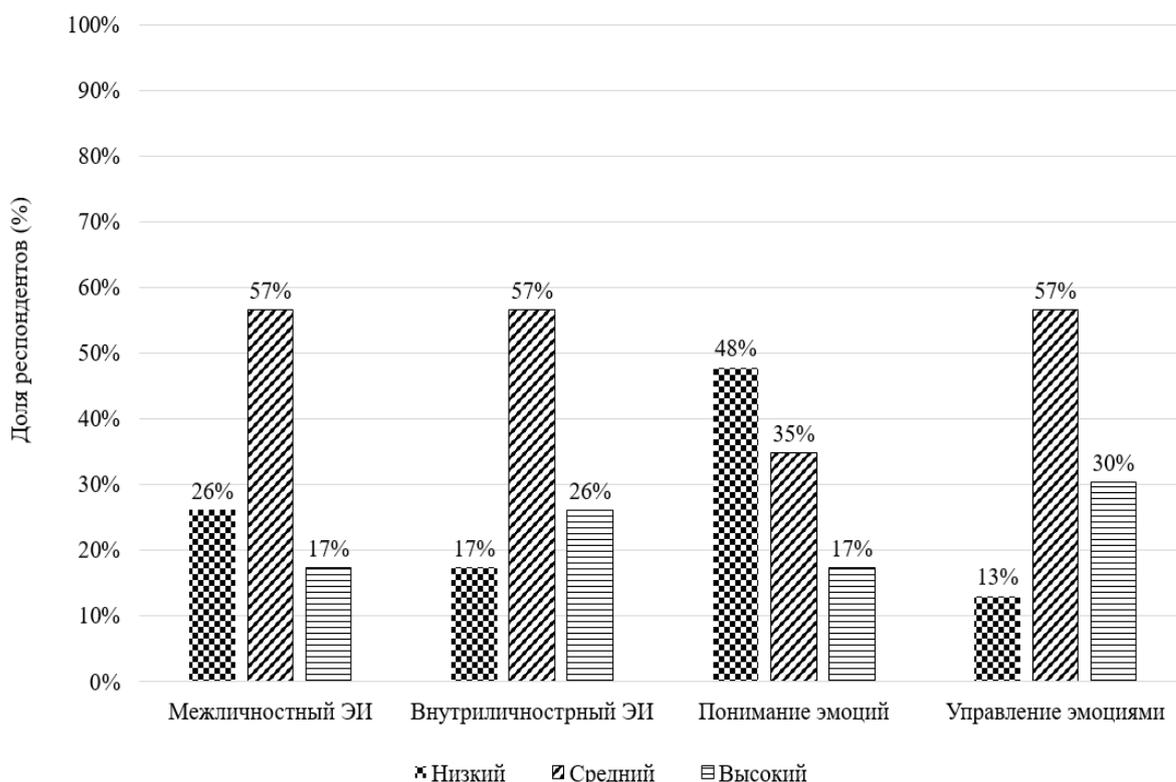


Рисунок 2. Распределение респондентов по уровню эмоционального интеллекта, %

Методика показала следующее распределение. Межличностный компонент эмоционального интеллекта развит на низком уровне у 26%, на среднем у 57%, на высоком 17%. Шкала межличностного эмоционального интеллекта показывает, на сколько успешно человек распознает эмоциональное состояние окружающих людей, а также умеет управлять этим состоянием. Высокие показатели свидетельствуют о развитых эмпатических способностях, «считывание» эмоций происходит достаточно легко, а управление коммуникативной ситуацией естественно и непринужденно.

Низкие показатели по шкале межличностного эмоционального интеллекта говорят об обратной стороне умений распознавать и управлять чужими эмоциями.

Внутриличностный компонент эмоционального интеллекта развит на низком уровне у 17% респондентов, на среднем у 57% респондентов, на высоком 26% респондентов. Шкала внутриличностного эмоционального интеллекта показывает способность человека к самоконтролю своих эмоциональных процессов. Высокий уровень внутриличностного ЭИ констатирует высокие способности к распознаванию, идентификации эмоций и регуляции внешних проявлений этих эмоций. Низкие баллы по этой шкале есть показатель неспособности идентифицировать свое эмоциональное состояние и держать нежелательные эмоции под контролем.

Способность понимать эмоции на низком уровне у 48%, на среднем у 35%, на высоком у 17%. У преобладающего количества опрошенных обнаружены низкие показатели в способности понимать эмоции как свои собственные, так и чужие. Они с трудом могут описать эмоцию, которую испытывают и не идентифицируют или ошибочно распознают эмоции по мимике, жестам и другим эмоциональным проявлениям. Высокие показатели этой шкалы будут наоборот сигнализировать о развитой способности понимать чужие эмоции и свои. Как правило такие люди чуткие и внимательные к состояниям окружающих их людей.

Способность управления эмоциями развита на низком уровне у 13%, на среднем у 57%, на высоком 30%. Так, люди с низкими показателями по этой шкале обладают низким самоконтролем в вопросах управления своими эмоциями, а также не способны вызвать у других те или иные эмоции или снижать интенсивность этих эмоций. Что нельзя сказать о тех, у кого эта шкала набрала высокие показатели. Такие люди способны управлять своим эмоциональным состоянием, а также состоянием других людей, поддерживать желаемое состояние как у себя, так и у других.

Таким образом, наблюдается преимущественно средний уровень во всей выборке по таким показателям эмоционального интеллекта как внутриличностный ЭИ, межличностный ЭИ и способность к управлению эмоциями. Однако, отмечается тенденция к низкому уровню развития шкалы понимания эмоций.

Методика The Facial Meaning Sensitive Test (Г. Дейл) позволила глубже исследовать такой компонент эмоционального интеллекта как способность младших подростков распознавать и вербализовать эмоции людей по мимическим проявлениям (Рисунок 3).

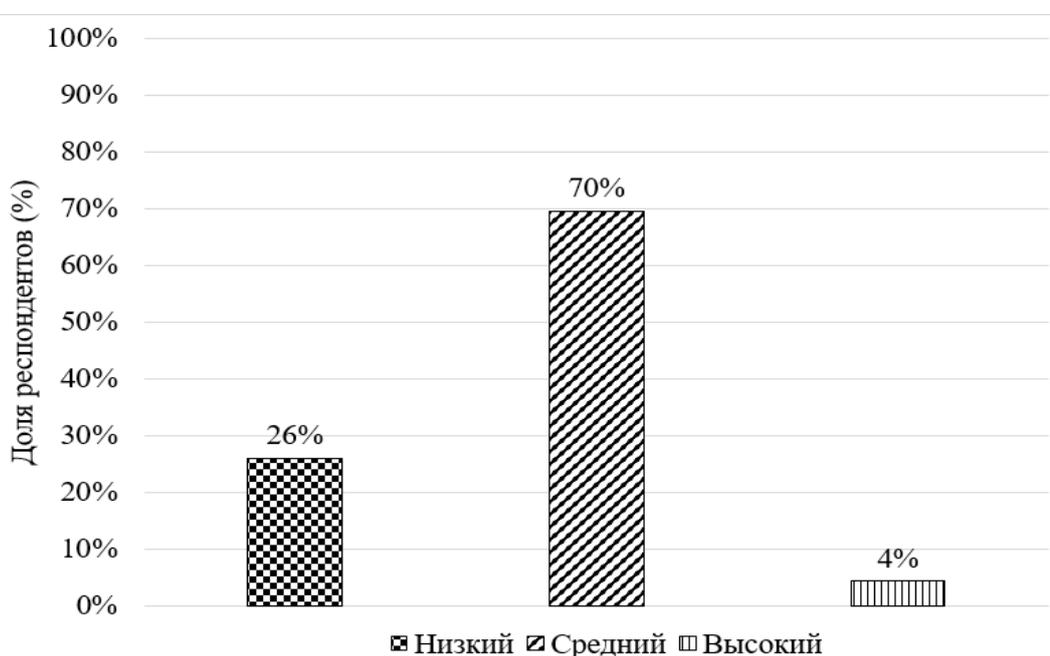


Рисунок 3. Распределение респондентов по уровню развития умения распознавать эмоции, %

На диаграмме представлено преобладание среднего уровня сформированности способности распознавать эмоции человека по мимическому выражению, что составляет 70%. Такой уровень выражается в умении распознавать эмоции и вербализовывать их частично: то есть респонденты распознали 6-7 мимических проявлений эмоций из 10, остальные были распознаны неверно. Респонденты с трудом обозначили ситуации, в которых возникают эмоции, представленные в методике, дают упрощенные ответы. О причинах возникновения сложных эмоций часто затрудняются дать

ответ (отвращение, презрение). 26% респондентов свойственен низкий уровень умения распознавать и вербализовывать эмоции. Этими респондентами было распознано только 1-3 эмоции верно, причины возникновения тех или иных эмоций не обозначены. Чаще при ответе респонденты ссылаются на шутки или «мемы», которые видели и знают из сети Интернет. 4% респондентов, что составил 1 человек имеют высокий уровень развития умения распознавать и вербализовывать эмоции. Такие обучающиеся с точностью определили эмоции по мимическим выражениям на изображениях (10 из 10), вербализовали названия, а также определили ситуации, в которых человек может испытывать ту или иную эмоцию.

Обобщая вышеуказанные результаты, можно констатировать, что компьютерные игры ведут к упрощению восприятия мимических проявлений эмоций. Обучающиеся в состоянии распознать только базовые эмоции и вербализовать их, а также озвучить причины их возникновения у человека. Также в выборке отмечена реакция защиты на ситуацию неуспеха (неспособности дать правильный ответ) – отшучивание по теме. Данные результаты позволяют спрогнозировать дальнейший уход в виртуальное пространство с целью получения положительных эмоций через развлечение и упрощенную коммуникацию, ведь коммуникация в очном формате будет приводить к недопониманию и конфликтному взаимодействию участников этой коммуникации.

Для установления взаимосвязи между показателями компьютерной игровой зависимости и эмоционального интеллекта был проведен математический статистический расчет с применением корреляционного анализа. Применялся критерий корреляции r-Спирмена. При расчетах была выдвинута статистическая гипотеза о том, что существует обратная взаимосвязь между показателями эмоционального интеллекта и компьютерной зависимости у младших подростков, а именно: чем выше компьютерная зависимость, тем ниже уровень развития компонентов эмоционального интеллекта.

Для наглядного представления результатов сравниваемые критерии и уровень значимости отражены в таблице 1. Также в примечание вынесена особенность взаимосвязи.

Таблица 1

Корреляционные взаимосвязи между показателями компьютерной игровой зависимостью и эмоционального интеллекта

	Компьютерная игровая зависимость
Шкала МЭИ (межличностный ЭИ)	-0.164*
Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ)	-0.148*
Шкала ПЭ (понимание эмоций)	-0.43**
Шкала УЭ (управление эмоциями)	-0.246*
Распознавание эмоций по мимике	-0.136

Примечания: \*- связь между исследуемыми признаками - обратная, теснота (сила) связи – слабая; \*\*- связь между исследуемыми признаками - обратная, теснота (сила) связи – умеренная.

В таблице отражены особенности взаимосвязи. Так, установлено, что между игровой компьютерной зависимостью и межличностным и внутриличностным эмоциональным интеллектом, управлением эмоциями существует обратная, слабая взаимосвязь. Уровень статистической значимости  $p < 0,05$ .

Связь между шкалами игровой компьютерной зависимостью и пониманием эмоций, распознаванием эмоций по мимике имеет обратную умеренную связь на уровне статистической значимости  $p < 0,01$ .

Установлено, что наиболее выражена связь между степенью игровой компьютерной зависимостью и шкалами распознавание и понимание эмоций, что может говорить о том, что респонденты с высокой степенью зависимости от компьютерных игр обладают низкой способностью к распознаванию и пониманию как собственных, так и чужих эмоциональных проявлений.

### 2.3. Психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта у младших подростков

На основе выявленных особенностей выборки, взаимосвязи компьютерной игровой зависимости и эмоционального интеллекта были разработаны психолого-педагогические рекомендации для субъектов образовательного процесса.

При разработке рекомендаций мы опирались на следующую литературу:

1. Готтман Дж., Деклер Дж. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей: Пер. с англ. Г. Федотовой. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 288 с.

2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2013. 487 с.

3. Дубровина Л.А., Домшенко Е.Н., Шелобаева И.Д. Развитие эмоционального интеллекта у подростков как условие профилактики социальных аддикций // Новый взгляд. Международный научный вестник. 2015. № 7. С. 112–121.

4. Загвоздкин В.К. Эмоциональный интеллект и его развитие в условиях семейного воспитания // Культурно-историческая психология. 2008. № 2. С. 97–103.

Рекомендации для **педагогов** по развитию эмоционального интеллекта обучающихся младшего подросткового возраста:

1. С целью развития умения распознавать и вербализовать эмоции необходимо завести словарь эмоций. Словарь эмоций позволит фиксировать обучающимся в течение дня эмоции, которые у них возникли, а в конце учебного дня – проанализировать их, и причины их возникновения.

2. Заведите или совместно разработайте карту наблюдения «пойми других». В этой карте в течении дня или в конце учебного дня обучающиеся могут фиксировать что они пронаблюдали в течении дня, наблюдая за одноклассниками и учителями. Фиксировать в ней, конечно, нужно проявление эмоций, как невербальных (через мимику, жесты и позы человека),

так и вербальных (слова, комментарии). В конце дня не нужно озвучивать кто и что сказал, больше делается акцент насколько часто в классе или школе человек испытывает те или иные эмоции. Самое главное – проанализировать, что можно и нужно сделать с таким состоянием.

3. Проявляйте открытость перед обучающимися, говорите о своих эмоциях и беспокойствах, интересуйтесь их чувствами и переживаниями, проговаривайте их.

4. Используйте на уроках и классных часах дискуссии по анализу эмоционального состояния героев художественных произведений, фильмов, реальных людей.

5. Рассказывайте подросткам о способах релаксации, эмоциональной саморегуляции, предлагайте упражнения выполнить совместно в классе, поделитесь собственным опытом.

6. Включайте ролевые игры, кейсы по разбору конфликтных ситуаций, проявлению у людей эмоциональной холодности или вспыльчивости, позволяйте детям проиграть себя в разных ролях, событиях, дайте возможность получить опыт управления своим эмоциональным состоянием и состоянием окружающих.

7. Дайте возможность подростку отреагировать, выразить свои эмоции. Не подавляйте эмоции подростка в ситуациях эмоционального заражения и эскалации. Старайтесь обратить внимание подростка на эмоции, которые он испытывает, проговорите причины их возникновения, что его расстроило и как найти выход из ситуации.

8. Используйте инструменты сублимации эмоций. Сублимация – это «перенос» эмоции в полезные или безопасные действия. Так сублимировать эмоции можно перенаправляю и трансформируя их из негативных и деструктивных тенденций в безопасные: спеть громко песню, прокричать свое имя, скомкать лист бумаги и представить, как выходят негативные эмоции. Также часто используют сублимацию через физическую активность:

подпрыгнуть высоко 10 раз, помыть парту, полить цветы в классе или помыть доску. Средство необходимо подобрать индивидуально для обучающегося.

9. Посещайте с классом экскурсии и совершайте выезды в приюты и социальные центры. Это позволит развивать эмпатию и умение сочувствует, сопереживать нуждающимся в этом людям, животным, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

10. Устраивайте с обучающимися эмоциональную разрядку. Снимать эмоциональное напряжение, которое накопилось в течении учебного дня или недели нужно разнообразно: шутите вместе с детьми, совершайте походы на природу, совместные медитации, коллективное хоровое пение и танцы и др. Это также позволит сплотить классный коллектив и сформировать доверительные отношения между учителем и классным педагогом.

Рекомендации для **родителей** по развитию эмоционального интеллекта ребенка младшего подросткового возраста:

1. Необходимо сместить чрезмерный фокус внимания с умственного развития на эмоциональное. Ребенок может быть самым умным в классе, но, если он испытывает трудности в контроле своих эмоций, то не сможет получить достаточное эмоциональное развитие, влияющее на психологическое и соматическое здоровье.

2. Говорите о своих чувствах, будьте при этом искренними, тогда ваш ребенок будет учиться распознавать эмоции окружающих.

3. Если подросток делиться своими чувствами, эмоциями, дайте ему полностью выразить и отреагировать, выдерживайте небольшую паузу и отложите все дела. Подросток будет ценить, что вы отложили все дела и готовы уделить ему время, поговорить «глаза в глаза».

4. Проводите совместный досуг под приятную музыку, обсуждайте просмотренные фильмы, прочитанные книги, те эмоции, которые они вызывают и мотивы к просмотру и прочтению этих книг.

5. Тренируйте свои навыки эмоционального самообладания. Расскажите или продемонстрируйте ребенку как вы справляетесь с негативными, деструктивными эмоциями.

6. Развивайте у себя способность сопереживать, учитесь слушать, ребенок будет следовать вашему примеру. Расскажите ребенку что такое эмпатия, толерантность и почему они так необходимы в современных реалиях.

7. Будьте всегда открыты и дружелюбны в отношениях с подростком. И если вы не готовы к открытой коммуникации, прямо скажите об этом ребенку.

8. Помните, что одно и то же слово может пониматься другими по-разному, так как имеет особое эмоциональное выражение. Обсуждайте и выходите на открытый диалог, чтобы избежать недопонимания: «Когда я говорю, что ты меня расстраиваешь, значит...». Идеальным выходом будет обращение к технике «Я сообщений», которая предполагает описание произошедшего/факт – описание эмоций/чувств, возникших в следствие – какое воздействие, произошедшее оказывает на вас – описание желаемого исхода.

9. Помните, что испытывать эмоции, даже негативные – это абсолютно нормально и полезно. Даже негативные эмоции очень нужны человеку, ведь постоянно в приподнятом настроении он быть не может. Объясните ребенку что злиться, грустить и испытывать стыд – это нормально.

10. Научите ребенка фиксировать и описывать ощущения в своем теле. Иногда подростку сложно вербализовать эмоцию поэтому как альтернативу можно использовать описание физических ощущений. Например, задав вопрос: «Какие эмоции у тебя сейчас?», подросток может ответить: «Не знаю.», а можно спросить: «Что ты чувствуешь, ощущаешь сейчас?», подросток ответит: «Тяжесть и сдавливание в груди». И вы точно можете понять, что это грусть, горе.

Рекомендации для **младших подростков** по развитию эмоционального интеллекта:

1. Не бойтесь разговаривать о своих чувствах о том, что вас волнует с родителями и близкими взрослыми, а также со своими сверстниками. Такая открытость не отпугнет окружающих и не сделает вас слабым, а наоборот повысит уровень доверия и уважения между вами.

2. Старайтесь четко выражать свои эмоции и чувства, придерживаясь такой формулировки: «Я сердита на папу, потому что он так поздно пришел домой». Идеальным выходом будет обращение к технике «Я сообщений», которая предполагает описание произошедшего/факт – описание эмоций/чувств, возникших в следствие – какое воздействие, произошедшее оказывает на вас – описание желаемого исхода.

3. Всегда старайтесь отдавать себе отчет в том, какую эмоцию вы сейчас испытываете, если же вам трудно, и вы не понимаете, что с вами происходит, не стесняйтесь спрашивать у родителей, педагогов или обратитесь к психологу.

4. Слушайте классическую музыку, читайте книги, смотрите качественные фильмы и анализируйте характер произведения с точки зрения эмоционального настроения, истории главных героев и их судьбы. Определите какое у вас сформировалось отношение к героям и что вызвало такое отношение. Также фиксируйте свое настроение ДО и ПОСЛЕ просмотра или прослушивания контента.

5. Ведите личный/рефлексивный дневник. Рефлексия – это самоанализ своих чувств, эмоций и поведения. Записывайте и анализируйте происходящие события и возникающие в следствие них эмоции. Записывайте почему именно эти эмоции у вас вызывает та или иная ситуация, это позволит лучше понять самого себя и свои эмоции.

6. Используйте инструменты сублимации эмоций. Сублимация – это «перенос» эмоции в полезные или безопасные действия. Так сублимировать эмоции можно перенаправляю и трансформируя их из негативных и деструктивных тенденций в безопасные: спеть громко песню, послушать громкую музыку, активно потанцевать, скомкать лист бумаги и представить,

как выходят негативные эмоции. Негативными эмоция нужно уметь управлять, ведь в импульсивном порыве мы можем обидеть дорогих и близких нам людей.

7. Принимайте свои эмоции и эмоциональные состояния. Иногда нужно позволить себе погрузиться или позлиться. Это нормально испытывать негативные эмоции. Относитесь с заботой к себе и проживайте каждую эмоцию только проживайте их так, чтобы они не угрожали вашей безопасности или безопасности другого человека.

8. Наблюдайте за людьми. Для того чтобы лучше понять самого себя иногда стоит понаблюдать за тем, что происходит вокруг, за поведением людей и их эмоциями. У человека существуют сложные эмоции и чувства, которые сложно понять без контекста ситуации (отвращение, презрение и др.). Наблюдение позволит считать не только поведенческую реакцию человека, но и условия, в которых они возникают, микровыражения лица, динамику эмоции и многое другое.

9. Выбирайте живую коммуникацию вместо виртуальной. Именно в живом общении вы сможете достичь взаимопонимания с собеседником и получить положительные эмоции, обменявшись улыбками и прикосновениями. Доказано, что, когда собеседник не видит лица и мимики человека, а читает только текст или слышит голос теряется до 70% информации.

10. Если вы испытываете жизненные трудности или вам хочется поделиться своими переживаниями с кем-то, но не с родителями или друзьями – обращайтесь к психологу, педагогу-психологу. Этот специалист, придерживаясь принципов конфиденциальности и анонимности, может сопроводить ваш процесс самопознания через консультации. Просить о помощи не стыдно и это не проявление слабости. Своевременное обращение к специалисту обеспечивает решение 95% трудностей.

## Выводы по Главе 2

Эмпирическая работа сопровождалась разработкой схемы диагностического обследования, а также анализом полученных результатов.

Наше исследование включало решение следующего круга задач:

- выявить уровень (степень) компьютерной игровой зависимости в подростковой среде, уровень развития эмоционального интеллекта и его структурных компонентов;

- произвести анализ полученных результатов через сопоставление процентных долей и математические методы обработки – корреляционный анализ, критерий  $r$ -Спирмена, для установления особенностей взаимосвязи компьютерной игровой зависимости и эмоционального интеллекта;

- разработать психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта для субъектов образовательного процесса.

Таким образом, в нашем исследовании мы преследовали следующую цель выявить взаимосвязь компьютерной игровой зависимости и эмоционального интеллекта младших подростков. Для достижения цели были подобраны методики: тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми (А.В. Гришина), тест эмоционального интеллекта (ЭМИн) (Д.В. Люсин), The Facial Meaning Sensitive Test (Г. Дейл).

Для изучения компьютерной игровой зависимости у младших подростков была использована методика А.В. Гришиной «Тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми у младших подростков», где анализировались такие критерии зависимости как эмоциональное отношение к играм, самоконтроль, целевая направленность на компьютерные игры, родительский контроль за игрой подростка, влияние компьютерных игр на способ общения игрока. В результате диагностики было выявлено, что в выборке из 23 младших подростков существует тенденция к увлеченности компьютерными играми, что составляет 48% опрошенных, но также представлена и зависимостью – 30% и нормальным (естественным) уровнем –

22%. Тест ЭМИн Д.В. Люсина и The Facial Meaning Sensitive Test Г. Дейла позволили установить тенденцию к среднему интегративному уровню эмоционального интеллекта. Шкала, в которой низкий уровень представлен больше всего, это: понимание эмоций 43%. Показатель неспособности идентифицировать свое эмоциональное состояние и держать нежелательные эмоции под контролем сформированы на низком уровне. Ни в одной шкале не преобладает высокий уровень.

Проведенный корреляционный анализ показал:

Существует обратная, слабая взаимосвязь между игровой компьютерной зависимостью и такими компонентами эмоционального интеллекта как: межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект, понимание эмоций и управление эмоциями ( $p < 0,05$ ). Наиболее значимыми результатами являются показатель взаимосвязи между шкалами компьютерная игровая зависимость и распознавание, понимание эмоций по мимике: взаимосвязь имеет обратную умеренную связь ( $p < 0,01$ ).

Таким образом наличие взаимосвязи, отличающейся только по степени выраженности удовлетворяет научный интерес и позволяет констатировать что статистическая и основная гипотеза исследования нашли свое подтверждение.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе теоретического анализа литературы было установлено, что под компьютерной игровой зависимостью понимается девиантное поведение человека, относящееся к нехимическим формам зависимости, характеризующееся чрезмерным увлечением компьютерными играми занимающим все свободное время игрока. Зависимость от компьютерных игр рассматривалась К. Янг как подвид Интернет-зависимости. Признаками компьютерной игровой зависимости выступают: невозможность остановить игру даже при срочных важных делах, потребность проводить все свободное время за игрой, отсутствие других занятий, хобби или увлечений, проявления раздражительности, беспокойства, апатии при невозможности поиграть в любимую игру, обман близких и родных относительно своего поведения за компьютером (о количестве проведенного времени за игрой), пренебрежение личной гигиеной, нарушение режима сна и бодрствования и др. В основе формирования лежат такие механизмы как уход от реальности и принятие роли виртуального персонажа при ассоциации себя с ним.

Современные научные исследования показывают, что наибольшую популярность компьютерные игры приобрели среди младших подростков (от 11-12 до 14-15 лет). Младшие подростки, находясь на сложной ступени развития, в силу возрастных и психологических особенностей становятся группой риска по возможности развития зависимости от компьютерных игр. Такие особенности как чувство взрослости, активное самопознание, развивающаяся рефлексия, возросший интерес к общению со сверстниками, непостоянство интересов, несформировавшаяся система ценностей, а также неустойчивая эмоциональная сфера становятся способствующими факторами возможного развития зависимости. Также этот возрастной период сопровождается процессом адаптации к новой школьной ситуации, что требует от подростков собранности, внимательности, активности и инициативы. В реальном мире часто подросток сталкивается с трудностями и

испытывает эмоциональное напряжение, что приводит к желанию найти и активному поиску безопасного пространства комфортного для самореализации с меньшими затратами по ресурсам. Так, подростки уходят в виртуальный мир компьютерных игр. Виртуальное пространство имеет свои особенности, главное из которых отсутствие живого общения «глаза в глаза». Подростки используют вместо этого другие способы: переписки в чатах, использование смайлов, эмоджи, различных картинок, отражающих ту или иную ситуацию и др. Из-за упрощенной коммуникации и невозможности считывать все невербальные сигналы, подросток получает меньше информации, чем в обратной ситуации, также начинают страдать коммуникативные умения и эмоциональный интеллект, отвечающий за распознавание, понимание своих и чужих эмоций, а также управление своими эмоциями и способностью изменять эмоциональное состояние других людей.

Рассматривая основные подходы к пониманию эмоционального интеллекта за основу было взято определение Д.В. Люсина, который выделял в структуре эмоционального интеллекта межличностный, внутриличностный эмоциональный интеллект, понимание и управление эмоциями. На основе анализа было выдвинуто предположение, что компьютерная игровая зависимость находится во взаимосвязи с эмоциональным интеллектом.

Таким образом в ходе работы были решены следующие задачи:

1. Раскрыть содержание компьютерной игровой зависимости.
2. Представить психологическую характеристику младшего подросткового возраста.
3. Теоретически обосновать взаимосвязь компьютерной игровой зависимости и эмоционального интеллекта.
4. Провести эмпирическое исследование с целью выявления взаимосвязи компьютерной игровой зависимости и эмоционального интеллекта младших подростков.
5. Разработать психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта младших подростков.

На основе теоретического анализа было спланировано эмпирическое исследование, которое позволило получить следующие результаты: наличие у обучающихся компьютерной игровой зависимости и преимущественно увлеченности, компоненты эмоционального интеллекта, такие как межличностный, внутриличностный эмоциональный интеллект и управление эмоциями сформированные на среднем уровнях, вместе с этим по шкале понимания эмоций отмечается преобладание низкого уровня.

Для подтверждения наличия взаимосвязей между этими конструктами был проведен корреляционный анализ, который в результате показал наличие и направленность взаимосвязи между шкалами компьютерная игровая зависимость и межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект, понимание и управление эмоциями, распознавание эмоции по мимическим проявлениям. Было установлена обратная, слабая взаимосвязь между игровой компьютерной зависимостью и межличностным, внутриличностным эмоциональный интеллект, пониманием эмоций и управлением эмоциями, что достоверно на уровне статистической значимости  $p < 0,05$ . Наиболее значимыми результатами являются показатель взаимосвязи между шкалами компьютерная игровая зависимость и распознавание, понимание эмоций по мимике: взаимосвязь имеет обратную умеренную связь на уровне статистической значимости  $p < 0,01$ .

Таким образом, цели и задачи исследования были достигнуты, гипотеза исследования нашла свое подтверждение. На основе полученных результатов были разработаны психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта для следующих субъектов образовательного процесса: педагоги, родители/законные представители, обучающиеся.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Информационно-издательский центр «Филинь», 1996. 472 с.
2. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета // Психологический журнал, 2004. Т. 25. №1. С. 90–100.
3. Выготский Л.С. Детская психология. Избранные психологические труды в 6-ти тт. Т. 4. М.: Педагогика, 1984. 432 с.
4. Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии // Вопросы психологии. 1975. №2. С. 147–157.
5. Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта. М.: ООО «И.Д. Вильяме», 2007. 512 с.
6. Готтман Дж., Деклер Дж. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей: Пер. с англ. Г. Федотовой. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 288 с.
7. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 560 с.
8. Гришина А. В. Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 2014. №4. С. 131–140.
9. Дубровина Л.А., Домшенко Е.Н., Шелобаева И.Д. Развитие эмоционального интеллекта у подростков как условие профилактики социальных аддикций // Новый взгляд. Международный научный вестник. 2015. №7. С. 112–121.
10. Егоров А.Ю. К вопросу о новых теоретических аспектах аддиктологии // Наркология и аддиктология: сб. науч. тр. / под. ред. проф. В.Д. Менделевича. Казань: Школа, 2004. С. 80–88.
11. Загвоздкин В.К. Эмоциональный интеллект и его развитие в условиях семейного воспитания // Культурно-историческая психология. 2008. №2. С. 97–103.

12. Змановская Е.В., Рыбников В.Ю. Девиантное поведение личности и группы: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2010. 352 с.
13. Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека // Психология зависимости / Сост. К.В. Сельчонок. Минск: Харвест, 2005. С. 205–222.
14. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.
15. Интернет-зависимость у подростков центральной Сибири: анализ распространенности и структура потребляемого контента Эверт Л.С., Терещенко С.Ю., Зайцева О.И., Семенова Н.Б., Шубина М.В. // Бюллетень сибирской медицины. 2020. №4. С. 189–197.
16. Информационный портал по психологии // Иванов М. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека, 2010. [Электронный ресурс]: URL: <http://flogiston.ru/> (дата обращения: 09.04.2023).
17. Исрафилова А.Х., Котельникова Н.П. Сленг в речи современного подростка // Юный ученый. 2017. №1 (10). С. 1–3.
18. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1991. 386 с.
19. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение, общая характеристика и закономерности развития // Обзор психиатрии и мед. психологии, 1992. №2. С. 8–15.
20. Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Психологическая диагностика, 2006. №4. С. 3–22.
21. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. Ин-т психол. РАН. М., 2004. С. 29–36.
22. Матюхина М.В., Михальчик Т.С., Прокина Н.Ф. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1984. 256 с.

23. Мудрик А.В. Общение как фактор воспитания школьников. М.: Педагогика, 1984. 414 с.
24. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 1997. 342 с.
25. Носов Н.А. Виртуальная психология. М.: Аграф, 2010. 267 с.
26. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова /С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. 4-е изд., дополненное. М.: Азбуковник, 1999. 944 с.
27. Особенности личностных ценностей студентов с разной степенью компьютерной зависимости / Лифанов А.Д., Антонов В.А., Гейко Г.Д., Ахметвалеева Т.Э., Петров А.В. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2018. №4 (158). С. 395–399.
28. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 (ред. от 18.07.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64101). Документы. URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-ooo/> (дата обращения: 06.04.2023).
29. Реан А.А. Психология человека: от рождения до смерти. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 656 с.
30. Русякова Е.Е, Тимофеева Э.А., Шестакова Ю.В., Чепайкин Д.А. Исследование уровня эмпатии у подростков, увлеченных компьютерными технологиями. Цифровая эмпатия // Мир науки. Педагогика и психология, 2020. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-urovnya-empatii-u-podrostkov-uvlechyonnyh-kompyuternymi-tehnologiyami-tsifrovaya-empatiya> (дата обращения: 02.02.2023).
31. Рыбалтович Д.Г. Психологические особенности пользователей онлайн-игр с различной степенью игровой аддикции: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2012. 23 с.

32. Савенков А.И. Можно ли прогнозировать жизненный успех? // Школьный психолог. М.: Первое сентября, 2006. №9. 80 с.
33. Смерть за монитором: 22 дня компьютерных игр стоили подростку жизни / Г. Вдовин // Вести.Ru. 2015. [Электронный ресурс]: URL:<https://www.vesti.ru/article/1790315> (дата обращения: 16.04.2023).
34. Трухан Е.А., Рыжковский Н.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и увлеченности компьютерными играми у подростков // ОмГУ. 2019. №1. С. 4–11.
35. Фатхутдинова А.А. Феномен геймерства в современном обществе // Вестник ВЭГУ. 2017. № 2 (88). С. 139–143.
36. Фомичева Ю.В., Шмелев А.Г., Бурмистров И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 1991. № 3. С. 27–39.
37. Худяков А.В., Урсу А.В., Старченкова А.М. Компьютерная игровая зависимость, клиника, динамика и эпидемиология // Медицинская психология в России. 2015. №4 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompyuternaya-igrovaya-zavisimost-klinika-dinamika-i-epidemiologiya> (дата обращения: 08.04.2023).
38. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психол. Журнал. 1999. Т. 20. № 1. С. 86–102.
39. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989. 560 с.
40. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск: Пороги, 2006. 196 с.
41. Янг К.С. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С. 24–29.
42. Goldberg 1. Internet addiction disorder // CyberPsychol. Behavior. 1996. Vol.3, N 4. P. 403–412.

43. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. [Электронный ресурс]: URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f1448597234> (дата обращения: 08.02.2023).
44. International Journal of Applied Psychoanalytic Studies Int. J. Appl. Psychoanal. Studies, 2017. 14(1). P. 97–102.
45. Lenihan F. Computer addiction - a sceptical view: Invited commentary on: Lost online. Advances in Psychiatric Treatment, 2007. Vol. 13. P. 31–33.
46. Mayer J.D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence // Intelligence. N.Y., 1993. P. 433–442.
47. Orzack, M. H. (1998) Computer addiction: What is it? // Psychiatric Times. V. 15. №8. P. 34–38.
48. Prescott A.T. Sargent J. Hull J.G. Metaanalysis of the Relationship Between Violent Video Game Play and Physical Aggression Over Time (2018). Open Dartmouth: Published works by Dartmouth faculty. [Электронный ресурс]: URL: <https://digitalcommons.dartmouth.edu/facoa/2922> (дата обращения: 08.02.2023).
49. Rushby N.J. An introduction to educational computing / Nicholas John Rushby Croom Helm London, 1979. 123 p.
50. Suler J. The Psychology of Cyberspace. [Электронный ресурс]: URL: <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/psycyber> (дата обращения: 08.04.2023).