

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ПОГОДИНА ИННА ВЯЧЕСЛАВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ И УРОВНЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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
Погодина И.В.
26.05.23

Дата защиты
28.06.23

Оценка

Красноярск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ И УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА	6
1.1. Понятие интернет зависимость	6
1.2. Психологическая характеристика младшего подросткового возраста .	14
1.3. Интернет зависимость и эмоциональный интеллект	21
Выводы по Главе 1	34
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ И УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА	37
2.1. Организация исследования	37
2.2. Анализ результатов исследования	41
2.3. Психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта.....	44
Выводы по Главе 2	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	52

ВВЕДЕНИЕ

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту начального и основного общего звена, в части метапредметных результатов освоения основной образовательной программы обучающийся проявляет активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач, а так же использует различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета [1; 2].

Активное использование Интернета в образовательной среде вызвано необходимостью подготовки школьников к современным реалиям: постоянно увеличивающемуся потоку информации, разнообразному формату и объему учебных и коммуникативных задач и другое. Важно отметить, что наряду с позитивным эффектом использование Интернета имеются и негативные стороны. Например, недосыпание, снижение когнитивной активности, мотивации, ухудшение навыков общения, вовлечение в деструктивные социальные группы, кибербуллинг, в конечном итоге это приводит к зависимости, депрессии и социальной изоляции. Так, отмечается что интернет зависимость развивается в течение шести месяцев в 25% случаев, в течение года развивается в 75% случаев, в то время как для развития других видов зависимости требуется от двух до трех лет [21].

В следствие бесконтрольного использования Интернета обучающимися возникает увлеченность, а далее зависимость из-за которых нарушается коммуникация и ухудшаются навыки общения: обучающимся трудно выстроить коммуникацию, понять собеседника, его настроение, распознать его эмоции, проявить эмпатию. Все перечисленное является структурными компонентами эмоционального интеллекта.

Изучением данной проблемы занимались Е.П. Белинская, Г.В. Бороздина, Г.Г. Вербина, О.Б. Воронкова, С.П. Деревянко, Е.В. Милюкова, Е.Н. Романова, С.И. Семенака, О.А. Тихомандрицкая, В.В. Шабалина. Несмотря на регулярные исследования в данной области, внутренние механизмы взаимосвязи интернет зависимости и эмоционального интеллекта раскрыты недостаточно.

Решением данной проблемы станет теоретический и эмпирический анализ взаимосвязи, а также разработка психолого-педагогических рекомендаций по развитию эмоционального интеллекта.

Таким образом **целью** нашей работы является выявить взаимосвязь интернет зависимости и уровня эмоционального интеллекта у обучающихся.

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

1. Раскрыть содержание понятия интернет зависимость.
2. Представить психологическую характеристику младшего подросткового возраста.
3. Теоретически обосновать взаимосвязь интернет зависимости и эмоционального интеллекта.
4. Установить взаимосвязь интернет зависимости и эмоционального интеллекта.
5. Разработать психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта.

Объект исследования: интернет зависимость.

Предмет исследования: взаимосвязь интернет зависимости и уровня эмоционального интеллекта обучающихся.

Гипотеза. Мы предполагаем, что существует взаимосвязь между интернет зависимостью и эмоциональным интеллектом обучающихся: чем выше уровень интернет зависимости, тем ниже уровень эмоционального интеллекта.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, обобщение психологической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические: опросный метод (Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних (К. Янг), тестирование (тест эмоционального интеллекта (ЭМИн) (Д.В. Люсин).

3. Методы количественной и качественной обработки данных: сопоставление процентных долей, критерий г-Спирмена.

База исследования и выборка: исследование проводилось на базе одной из общеобразовательных школ города Красноярск. В исследовании приняло участие 24 обучающихся 12-13 лет.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что собранный теоретический материал и полученные данные в ходе проведенного исследования могут в дальнейшем использоваться педагогами, психологами при изучении вопросов взаимосвязи интернет зависимости и уровня эмоционального интеллекта у обучающихся. Разработанные психолого-педагогические рекомендации переданы субъекта образовательного процесса в учреждение, на базе которого проводилось исследование с целью использования в работе и профессиональной практике.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, библиографического списка, состоящего из 37 источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ И УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

1.1. Понятие интернет зависимость

Термин «Интернет-зависимость» («Internet Addiction Disorder», IAD) ввел нью-йоркский психиатр А. Голдберг, трактуя ее как медицинскую проблему со сниженным уровнем самоконтроля, грозящее вытеснить нормальную жизнь, сравнив его с алкогольной или наркотической зависимостью.

Данное явление начало изучаться в конце 1980-х гг. XX в. К. Янг и А. Голдбергом, американским психиатром и психофармакологом [34]. Исследование профессора психологии Питсбургского университета в Брэтфорде К. Янг показало, что бегство в виртуальную зависимость от интернета является стадийным процессом.

Интернет зависимость относят к аддиктивному поведению. Под аддиктивным поведением понимается такая форма деструктивного, девиантного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния.

Е.В. Змановская определяет Интернет зависимость как аутодеструктивное, саморазрушающее поведение, представляющее опасность целостности и развитию личности подростка, влекущее за собой серьезные изменения в самооценке и самопознании личности [13].

Автор отмечает, что зависимый человек, полностью погружаясь в виртуальный мир, утрачивает контроль над своим состоянием, становится асоциальным, все это в совокупности затормаживает личностное развитие. Что особенно пагубно сказывается на подрастающем поколении.

Давайте подробнее рассмотрим различные виды Интернет-зависимости:

- Импульсивный веб-серфинг характеризуется неограниченным просмотром всемирной паутины с целью получения какой-либо информации.

Последствия - потеря времени и риск развития привычки к бесцельному поведению.

- Зависимость от виртуального общения и виртуальных знакомств - большое количество переписки, постоянное общение в чатах и веб-форумах, многочисленные друзья и знакомые в сети.

- Игровая зависимость - интерес к компьютерным онлайн-играм, онлайн-игры.

- Комппульсивная тяга к деньгам - азартные игры в интернете, ненужные покупки в интернет-магазинах, постоянное участие в интернет-аукционах.

- Когнитивный - интерес к новым знаниям, часто в области программирования и телекоммуникаций (хакерство).

- Коммуникативная - интерес к общению в Интернете [23].

Одним из основных компонентов нашей повседневной жизни является аффективная сфера. Поэтому, с одной стороны, мы можем удовлетворить свой информационный голод, чувствовать себя расслабленно и подчеркивать положительные стороны информации и коммуникации без чрезмерного доступа к Интернету.

Однако следует отметить, что второй компонент Интернет-зависимости способствует развитию целой линейки эмоциональных трудностей: конфликтное поведение, постоянное подавление, преимущества виртуального пространства в реальной жизни, проблемы знакомства в обществе, потеря контроля над временем в сети, дискомфорт при отсутствии возможности пользоваться интернетом.

Наиболее склонны к Интернет-зависимости подростки, потому что не знают, как жить без него в своем социокультурном пространстве, и не хотят этого. Поэтому, благодаря систематизации информации, мы хотели бы представить основные формы интернет-зависимости [10].

Одной из форм интернет-зависимости является возможность болезненной идентификации, которая является приемом, очень похожим на достижение полного Я, но отличие заключается в характеристике

патологической идентификации, которая характерна для образов, созданных для подростков. Патологическая идентификация с противоположным полом более популярна.

Интернет-зависимость в виде хакерства менее распространена среди подростков. Однако большинство подростков увлекаются хакерством и со временем у них развивается интернет-зависимость.

Геймерская зависимость – это форма интернет-зависимости, которая стала распространенной среди подростков. Ассоциируется с максимально удобным и простым использованием Интернета для игры на компьютере без необходимости специальных навыков [4].

Сегодня проблема интернет-азартных игр является негативной для подростков, так как интернет привлекает внимание и легкий доступ к большим суммам денег через азартные игры.

В период полового созревания подростки достигают половой зрелости и начинают интересоваться собственным телом и противоположным полом. С этим связана реклама порнографии и запрещенных услуг. Подростки, пытающиеся самоутвердиться среди сверстников, прибегают к таким услугам и пытаются решить свои потребности через социальные сети и Интернет. Еще одним очень важным механизмом получения запрещенной в обществе продукции является реклама данных об изготовлении наркотиков и оружия.

Благодаря информационно-коммуникационным технологиям подростки все больше вовлекаются в наркобизнес не только как потребители, но и как распространители. В связи с этим подчеркивается, что характеристики интернет-преступности носят комплексный характер и могут быть классифицированы как особый вид «высокотехнологичной преступности» [25, с. 30].

Создание вредоносного программного обеспечения (вирусов), также является распространенным механизмом, действующим в Интернете и наносящим разрушительный ущерб Интернету.

В 1998г. М. Орзак дифференцировала психологические и физические симптомы, которые характерны для интернет зависимости. Психологические симптомы компьютерной зависимости, проявляющейся у подростков [32]:

- яркое нежелание выполнять просьбы родителей, если они просят отвлечься от компьютерной игры или пребывания в сети;
- раздражительность при отвлечении от компьютера;
- неспособность запланировать время окончания работы с компьютером;
- трата большого количества денежных средств, с целью обновления компьютерной программы и покупки новой игры;
- невыполнение домашних обязанностей, домашней работы;
- злоупотребление психостимуляторами (например, кофе);
- употребление пищи без отрыва от монитора компьютера;
- ощущение эмоционального подъема при работе с компьютером;
- предвкушение последующего нахождения в мире компьютерной фантастики (мечты о следующем уровне в компьютерной игре, общении в соцсетях) [31];
- «тайное» вхождение в Интернет (при отсутствии других членов семьи в доме) сопровождается чувством облегчения или вины;
- отрицание наличия у себя компьютерной зависимости;
- нахождение за персональным компьютером как уход от проблем (заглушить чувство вины, беспомощности, вины или подавленности);
- использование угроз и шантажа, если запрещают пользоваться персональным компьютером.

Рассмотрим основные причины развития зависимого поведения.

Причины разделяются на биологические, социальные и психологические.

К биологическим факторам формирования зависимого от компьютерных игр поведения относят: степень изначальной толерантности, органические поражения мозга, отягощение наследственности, хронические болезни и природа употребляемого вещества, генетическая

предрасположенность и индивидуальные различия в работе нейромедиаторных и нейромодуляторных систем.

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.

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

Исследования особенностей семейных коммуникаций В.Л. Малыгина, Н.С. Хомерики, Е.А. Смирновой в семьях, интернет-зависимых выявили, что в 87,5% случаев подростки демонстрировали различия в восприятии образа семьи: разное восприятие дистанции между разными членами семьи, внутрисемейная иерархия. Было отмечено, что большинство школьников стремятся к близости с матерью, в то время как матери устанавливают с ними большую дистанцию [27].

В некоторых семьях была противоположная ситуация – мать стремилась к симбиотической связи с сыном, в то время как он стремился к увеличению дистанции между ними. Причина рассогласования между представлениями членов семьи об ее структуре – нарушение коммуникации, не позволяющее матери и ребенку скоординировать свои представления и достичь единства представлений. Вследствие этого рассогласования увеличиваются ошибки коммуникации, недопонимание, нарастание конфликтных отношений.

Наличие нарушений в коммуникации подтверждается проведением Е.Т. Соколовой совместного теста Роршаха и естественного эксперимента.

Эксперимент показал, что 62% матерей не способны работать со своими детьми в сотрудничестве и кооперации; а 38% способны работать в паре, но быстро истощаются и начинают подавлять ребенка. Контакт между подростками и отцами гораздо хуже: 90% девочек чувствуют большую дистанцию с отцом. Мальчики общаются с родителями одинаково, но лишают отцов традиционной мужской функции и авторитета. Помимо нарушения коммуникации в семье на возникновение компьютерной зависимости у подростка оказывает влияние стиль воспитания: характерен дефицит внимания, запретов и наказаний [15].

Следовательно, пользуясь классификацией Э.Г. Эйдемиллера, можно разделить семьи на две группы [13]:

Первая группа – 75% придерживаются стиля воспитания с чертами гипопротекции (эмоционально отвергающие школьников или воспринимающие их как равных партнеров);

Вторая группа – 25% придерживаются стиля воспитания с чертами гиперпротекции, которые разделяются на доминирующих и потворствующих.

В случае потока гипопротекции причиной станет стремление к бесконтрольному удовлетворению потребностей и ненасытному получению удовольствия.

При работе с такой семьей необходимо обратить внимание на формирование у зависимого подростка представлений о границах, обязанностях в семье и наказании, которое он может понести, если запреты будут нарушены. Также необходимо выявить причины формирования у родителя такого типа воспитания и выбрать коррекцию стиля взаимодействия между родителями и ребенком [16].

Дальнейшие исследования этих ученых (В.Л. Малыгина, Н.С. Хомерики, Е.А. Смирновой) выявили неспособность организовывать свое время. Причиной этому может быть недостаточная концентрация внимания, повышенная отвлекаемость подростков.

Стойкая зависимость формируется через прохождение человека по определенным стадиям. М.С. Иванов представляет следующие основные стадии формирования, зависимого поведения.

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

2. Стадия увлеченности. Появление потребности выходить в Интернет. В этот период наблюдается быстрый рост формирования зависимого поведения. Появление мотивации, обусловленная бегством от реальности.

3. Стадия зависимости. Зависимость находится на своем пике, при этом у аддикта изменяется самооценка и самосознание, потребность в выходе в Интернет становится базовой потребностью, происходят 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 [20].

Зависимое поведение можно идентифицировать по определенным признакам, которые имеют динамику и приводят к негативным последствиям как в физиологическом, так и психологическом планах. Рассмотрим эти группы.

Последствия на физиологическом уровне включают в себя:

- Проблемы с режимом сна и бодрствования.
- Проблемы со зрением, которые могут выражаться в сухости и жжении глаз.
- Потеря аппетита и нерегулярное питание провоцируют заболевания желудочно-кишечного тракта и общую слабость организма.
- Пренебрежение личной гигиеной.
- 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.

Изменения, происходящие на психологическом уровне:

- Частичная или полная идентификация игромана с компьютерным героем.

Последствия на социальном уровне включают:

- Проблемы с учебой, работой – снижение мотивации.
- Конфликты с близким окружением.
- Отсутствие других увлечений.
- Предпочтение отдается опосредованному общению через чаты и форумы, а не живому общению.
- Социальная дезадаптация. Невозможность и неумение вступить в живую коммуникацию.
- Готовность нарушить закон ради получения доступа к Интернету.

Как можно заметить последствия интернет зависимости достаточно серьезные: Интернет словно управляет личностью человека, определяет его ценностно-смысловую сферу становясь в приоритет, нарушает живую коммуникацию из-за чего человек не в состоянии поддерживать деловую или учебную коммуникацию, что приводит к социально дезадаптации и снижения мотивации к учебной и иной деятельности.

Таким образом в работе мы будем придерживаться определения интернет зависимости, которое описывается как одно из проявления аддиктивного поведения, деструктивного поведения которая выражается в стремлении к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния

В основе лежат психологические механизмы:

1. Уход от реальности в психологически безопасное поле;
2. Принятие роли (создание образа, желаемого Я, которое получит социальное одобрение).

Как было указано ранее ряд авторов сходятся во мнениях, что наиболее ярко интернет зависимость представлена в подростковом периоде развития человека. Для того чтобы раскрыть основания и внутренние механизмы, необходимо рассмотреть психологические характеристики подросткового периода.

1.2. Психологическая характеристика младшего подросткового возраста

Подростковый возраст является условно границей между детством и взрослой жизнью, которая связана с возрастом обязательного процесса социализации и вовлечения человека в общественную жизнь [10].

Д.Б. Эльконин определяет возрастную границу подросткового возраста как: с 11-12 до 15-16 лет, разграничивая этот период на младший, средний и старший подростковый возраст.

Рассмотрим особенности и качественные характеристики подросткового возраста. Подростковый период чаще характеризуют как «переходной», «переломный», «трудный», так как отражается сложность и комплексность происходящих процессов развития и становления как личности.

По всем вышеизложенным направлениям осуществляется процесс становления структурно и качественно новых образований, появляются усовершенствованные элементы взрослости в результате не только физической перестройки организма, но и самосознания и самопознания, отношений со сверстниками и взрослыми, а также способов коммуникации с ними, интересов, учебной деятельности, наполнения морально-этических норм, обуславливающих поведение, деятельность и социальные отношения.

Физиологические изменения в подростковом возрасте отражаются во всех системах. Так, развитие мышц происходит медленнее чем развитие опорно-двигательной системы. Это является причиной неуклюжести при передвижении; появлении угловатых движений. Часто это является поводом для конфликтов как с родителями, так и с педагогами в школе, ведь им

кажется, что такое поведение подросток проявляет нарочно чтобы позлить, поиздеваться.

В подростковом возрасте школьник начинает жаловаться на учащенное сердцебиение, головокружения или перепады давления. Сердечно-сосудистая система больше напоминает состояние взрослого организма – сердце увеличивается и активно растет, перекачивая большой объем крови и доставляя кислород к головному мозгу. Так же это будет являться причиной то прилива сил и бодрости, то возникновения слабости и снижения работоспособности.

В подростковом возрасте начинают ярко проявляться половые особенности: девочек формируется фигура по женскому типу, у мальчиков – по мужскому типу. Такие изменения приводят к осознанию привлекательности и желанию проявить знаки внимания противоположному полу – наблюдаются первые ухаживания и влюбленность.

Нестабильно начинают работать железы внутренней и внешней секреции: запах пота, появлении угревой сыпи и активное оволосение по мужскому или женскому типу. В следствие данных особенностей подростки часто испытывают дискомфорт, им кажется, что все внимание приковано к ним. Также на основе это возникают конфликты: родители или педагоги не знают, как поговорить с подростком о важности личной гигиены и зачастую делают это в грубой и резкой форме.

Физиологические изменения, происходящие в подростковом возрасте, оказывают непосредственное влияние на психологические: возникают комплексы относительно внешнего вида, собственного поведения. Особенности внешнего вида каждого становятся темой для обсуждения с одноклассниками и друзьями, а также почвой для рефлексии и сравнения себя с другими, что формирует самооценку подростка.

Чувство взрослости, которое описано в психологической литературе как новообразование возрастного периода, является яркой отличительной чертой периода. 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» [8].

Л.С. Выготский указывает на кризисное течение подросткового возраста, что делает данный период сложным как для родителей, педагогов, так и для самого ребенка. Чувство взрослости вызывает у подростка желание принимать решения, поступать как взрослый, однако механизмы и приемы для этого еще не сформированы.

Для подростка быть взрослым раскрывается в категориях: зарабатывать деньги, выбирать самостоятельно на что деньги тратить, курить, выпивать, публично высказывать свое мнение, самостоятельно путешествовать (чаще с друзьями) и др. Но все перечисленное является лишь внешними признаками взрослости, которые подростки присваивают себе в процессе ориентации на референтную группу, общения со сверстниками, старшими по возрасту обучающимися или друзьями, через СМИ и Интернет.

В общении со сверстниками подросток часто сравнивает себя с другими это позволяет как испытать единение в вопросах: не понимают родители, общие интересы и взгляды, мечты и планы, так и сформировать некоторый образ себя – образ Я. Д.Б. Эльконин указывает, что именно в подростковом возрасте через преобразование общения в более осознанное, ответственное и глубокое происходит формирование самооценки [36].

Такой «глубокий характер» общения принципиально новый в сравнении с младшим школьным возрастом выступает ведущим видом деятельности – интимноличностное общение. Интимноличностное общение имеет эмоциональное наполнение, поэтому подросток считает, что находит самых лучших друзей и болезненно воспринимает предательство или прекращение общения с другом.

В младшем подростковом возрасте берет начало становления ценностносмысловой сферы. Подростки пробуют расставлять приоритеты в

соответствии со значимостью тех или иных сфер. Начинает развиваться самосознание, однако подросток не обладает должной критичностью из-за чего подвержен влиянию со стороны сверстников или значимых взрослых. В силу слабой критичности и высокой вовлекаемостью подросток вступает в неформальные группы, пробует курить, выпивать и употреблять наркотики.

Мышление подростка характеризуется как абстрактное, что позволяет анализировать такие категории как справедливость, любовь, честь, ответственность и смыслы жизни. Подросток, привыкший ранее делить мир на черное и белое, хорошее и плохое открывает для себя вариативность и многогранность мира. Открытие становится потрясением, ведь все что ранее говорили родители и педагоги можно подвергнуть сомнению.

В подростковом возрасте ярко проявляется стремление к общению и совместной деятельности со сверстниками, быть принятым коллективом, признанным за свои заслуги или способности и уважаемым. Все это подросток находит в социальных группах: в классе или за пределами школы, виртуальном пространстве – сети Интернет. Группа, в которую подросток хочет быть включен, но по каким-либо причинам пока это не произошло называется референтной группой. Он ориентируется на правила поведения в этой группе, на оценки от участников группы, разделяет правила поведения и наказания.

Стоит отметить что с развитием информационных технологий, появлением сети Интернет общение подростков приобретает новый характер. Общение становится опосредованным – чаты, мессенджеры, каналы, основная нагрузка в которых идет на передачу текстовой информации. При этом общение приобретает телеграфный стиль – отдельные сообщения без знаков препинания с богатым жаргоном, сленгом и сокращениями. Так же присутствуют шуточные картинки – «Мемы», которые подростки сохраняют себе и распространяют друзьям. Такой стиль не позволяет распознать эмоции человека по внешней экспрессии, выразить свои эмоции в полной мере

(осуществляется с помощью смайлов), проявить эмпатию, что доказано во многих исследованиях [24].

Подростки делают выбор в пользу опосредованного общения по ряду причин, такое общение имеет ряд преимуществ. Например, в социальных сетях можно «быть кем угодно», создать себе образ такого человека, которым он не является в реальной жизни или образ того, кем бы он хотел быть.

В основе лежит стремление уйти от неприятия, отвержения социальной группой в реальной жизни, повысить себе самооценку. Пережив неудачу и травмирующий опыт, подросток стремится реализоваться, компенсировать эмоциональные затраты в другой сфере или при других обстоятельствах.

Доступность Интернета позволяет подростку «с головой» уйти в виртуальное пространство, что раскрывается в работе Н.А. Носова. 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. В следствие чего человек чувствует себя в безопасности и испытывает положительные эмоции. Регулярность и бесконтрольность обращения подростка к источникам положительных эмоций приводит к формированию увлеченности, а далее зависимости.

М. Орзак выделяет две группы признаков зависимого поведения:

1. Психологические – эйфория и хорошее самочувствие, неспособность остановиться, увеличение количества времени, проводимого за компьютером/в сети, 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 [37].

Кроме зависимости и деструктивного влияния на личность младшего подростка бесконтрольное использование Интернета несет в себе и другие опасности: распространение неприемлемого контента (например, порнография, сцены насилия), активная вовлекаемость в сообщества и группы с призывами к суициду, скулшутингу, кражам и другому девиантному поведению, кибербуллинг, покупка, продажа наркотических и психоактивных веществ и т.д.

Раскроем особенности эмоциональной сферы подросткового возраста, которые сопровождают процесс коммуникации. На начало подросткового возраста приходится процесс адаптации к новым образовательным условиям, которая вызвана переходом из начального звена в среднее. Процесс адаптации как приспособленные к новым социальным и организационным условиям вызывают у подростка тревожность и дискомфорт, что при разрешении или не разрешении приводит к двум результатам: успешная адаптация или дезадаптация. На 13 лет приходится начало «эмоциональных качелей». Данное явление проявляется в частой смене настроения, импульсивности и необдуманных поступках, также наблюдается частая смена собеседника и неустойчивость дружеских связей.

К концу 14 лет эмоциональная дисбалансированность снижается и более ярко проявляются механизмы регулирования эмоциональных состояний, общение приобретает устойчивый характер, активно развивается рефлексия. Рефлексия – это способность обратить мыслительный процесс на самого себя, познание, анализ своих эмоций и чувств, состояний, поведения. В младшем подростковом возрасте подростки задают себе вопросы: почему я поступил именно так? Почему я испытываю определенные чувства? Как я выгляжу в глазах других людей? К 14 годам рефлексия становится неотъемлемой частью жизни подростка.

В 15 лет подростки имеют устойчивые социальные связи и за пределами образовательного учреждения, основанные на интересах, совместной

деятельности, и развитых коммуникативных навыках, на которых базируется конструктивная коммуникация.

На протяжении всего периода посредством рефлексии у подростка активно формируется образ-Я, происходит познание самого себя. При оценке собственных качеств поступков и поведения вырабатывается оценка и определенное отношение к самому себе, которое выражается в «эмоциональных категориях» – я хороший, я умный, я не конфликтный, я умею заводить друзей и др. Для того чтобы образ-Я соответствовал реальным возможностям и особенностям подростка, необходимо развитие эмоциональной сферы и рефлексии на протяжении всего возрастного периода.

Однако вышеперечисленная динамика может быть иной, например, под действием фактора опосредованного общения. Младший подростковый период сенситивен для развития эмпатии, эмоциональной осведомленности (умение распознавать и вербализовать эмоции), саморегуляции. Все перечисленное является структурными компонентами эмоционального интеллекта, которые возможно развивать только в условиях живого взаимодействия с другими людьми.

Некоторые компоненты, такие как эмоциональная осведомленность, эмпатия развиваются еще в младшем школьном возрасте, однако в подростковом возрасте данные компоненты выходят на новый уровень, становятся осознанными и регулируемые самим подростком. Данные характеристики имеют особое значение в подростковом возрасте, ведь основной задачей построение доверительных межличностных отношений с окружающими, что придает особую значимость развитости компонентов эмоционального интеллекта в коммуникативном процесс.

Гиперчувствительность, ранимость обуславливают восприятие окружающего мира подростками как небезопасного, пугающего. В силу своей незрелости они не знают, как справляться с трудностями, которыми наполнен реальный мир, поэтому стремятся «сбежать» в другой, более простой и безопасный – Интернет. Возможность быстро получить позитивные эмоции,

удовольствие, комфорт и социальное принятие очевидно отличается от рутинной реальности и с каждым разом затягивает все глубже. В следствие чего искаженно развиваются компоненты эмоционального интеллекта, которые в дальнейшем затрудняют коммуникацию в реальном мире. Поэтому необходимо теоретически и эмпирически обосновать взаимосвязь Интернет зависимости и эмоционального интеллекта, чтобы актуализировать остроту проблемы, с которой сталкиваются младшие подростки.

1.3. Интернет зависимость и эмоциональный интеллект

Проблема развития эмоций и эмоционального интеллекта является актуальной, и служит одним из приоритетов образования. Проанализировав трудности, которые возникают у обучающихся по завершении освоения основной общеобразовательной программы практики пришли к выводу, что в образовательном процессе большее внимание уделяется знаниевому компоненту, однако эмоциональный интеллект и его структурные компоненты остаются без должного внимания и развиваются стихийно, что приводит к трудностям в деловой и учебной коммуникации.

Так же одним из препятствующих факторов развития структурных компонентов эмоционального интеллекта выступает наличие интернет зависимости. Теоретические основания вышеуказанного тезиса будут раскрыты ниже.

Прежде чем приступить к анализу эмоционального интеллекта как психологического конструкта, необходимо рассмотреть подходы к объяснению природы эмоций.

Отечественные и зарубежные исследователи разработали различные подходы к объяснению природы эмоций. П.К. Анохин, отечественный исследователь в области изучения эмоциональных отношений между людьми, разработал биологическую теорию эмоций. Автор считает, что физиологической основой эмоций является распространение возбуждения от

гипоталамической области ко всем эффекторным органам. Желания, возникающие у человека, приводят к положительным или отрицательным эмоциям, которые удовлетворяют эти желания [3].

В рамках разработанной реляционной теории профессор Г.В. Бреслав рассматривает эмоции как один из важнейших структурных элементов всего психического процесса. По мнению этого ученого, именно эмоции характеризуют переживание индивидом всех процессов и явлений окружающей действительности.

Г.В. Бреслав обращает внимание на существенный аспект эмоций – их тесную взаимосвязь с отношением человека к самому себе и к окружающему обществу. Автор особо подчеркивает непреходящее значение эмоций в регуляции психических процессов индивида. Сформировавшиеся эмоциональные отношения влияют на эмоциональную избирательность индивида. Другими словами, они связывают конкретные эмоции с конкретными процессами, объектами и личностями [5].

С точки зрения профессора Г.Г. Вербиной, интерес психологии должен быть направлен не на изучение отдельного эмоционального процесса, а на изучение психической деятельности в комплексе, включая все присущие ей оценочные и сенсорные элементы. Поэтому основное внимание должно быть направлено на изучение эмоционально-оценочной деятельности индивидов [6].

Как видно из данного анализа, отечественная наука делает особый акцент на роли и значении физиологических механизмов, выступающих в качестве глубинных условий возникновения отдельных эмоций и эмоциональных процессов. Рассмотрим теперь взгляды зарубежных ученых. Одна из первых теорий, объясняющих происхождение и развитие эмоций, была разработана в рамках интроспективной психологии под руководством немецкого психолога В. Вундта. На основе эмпирических исследований этот ученый пришел к выводу, что существует шесть компонентов, из которых состоят чувства. Автор разработал три параметра для оценки эмоций:

приятное-неприятное, возбужденное-удовлетворенное и направленное-локализованное; на основе своих выводов В. Вундт разработал трехмерную теорию эмоций [7].

Значительный вклад в развитие представлений об эмоциях внесла американский психолог К.Э. Изард, разработавшая дифференциальную теорию эмоций. Этот ученый предоставил эмпирические доказательства взаимосвязи между эмоциями и выражениями лица. К.Э. Изард разработала шкалу дифференциальных эмоций. Основным интересом ученого было направлено на изучение эмоций у школьников младшего школьного возраста [17].

Как видно из приведенного анализа, зарубежная наука сосредоточилась на выяснении природы эмоций через механизмы их развития, доказывая тесную взаимосвязь между эмоциями, нервной системой и другими психическими функциями. Так или иначе авторы сходятся в одном – эмоции являются неотъемлемой частью жизни человека и пронизывают различные сферы: эмоции по отношению к самому себе, по отношению к другим людям, как ответная реакция на поведение или раздражитель, по отношению к выполняемой деятельности и др.

Таким образом эмоции как процесс отражения субъективных отношений, которые человек испытывает к себе, другим людям, явлениям и предметам окружающего общества возникают в форме непосредственного переживания [30].

Л.М. Беккер указывает, что эмоции состоят из трех компонентов: физиологического (изменения в физиологической системе, которые происходят у человека при возникновении эмоций), психологического (актуальные переживания человека) и поведенческого (выражение). Физиологический и психологический компоненты – это внутренние проявления эмоций, которые происходят внутри организма. Внешний выход эмоций происходит благодаря поведенческим факторам [5]. Стоит отметить, что данные компоненты позволяют отразить функциональность эмоций.

Е.П. Ильин выделяет ряд функций эмоций человека:

- Экспрессивная функция: эмоции позволяют понимать людям друг друга.

- Рефлексивно-оценочная функция: эмоции оценивают поступающую в мозг информацию, ее обработку, кодирование и трансляцию.

- Мотивационная функция: эмоции побуждают человека делать оценки относительно происходящих событий, объектов перцепции или явлений.

- Эвристическая функция: эмоции могут актуализировать существующий опыт и предсказывать ход и развитие событий.

- Синтетическая функция: эмоциональные переживания обеспечивают основу для реагирования на различные стимулы.

- Компенсаторная функция: эмоции оказывают непосредственное влияние на различные телесные системы, которые управляют поведением человека [18].

Стоит отметить, что человек проявляет эмоции в ответ на раздражитель, однако его эмоциональные реакции не сводятся к реакциям животных, ведь человеку свойственны так называемые высшие эмоции, например, отвращение, признание и др. Стоит отметить что те или иные ситуации у разных людей вызовут разные эмоции, что зависит от кросскультурных особенностей, половых, возрастных, а также от личного пережитого опыта.

Распознавание эмоций у другого и проявление собственных обусловлено рядом факторов: культурная принадлежность, половые особенности, возрастные особенности, социальная ситуация и распределение ролей между участниками коммуникации и др. Учитывая данные факторы в процессе оценки, ориентировки в ситуации человек принимает решение какие эмоции и с какой интенсивностью проявлять. Например, на работе в коммуникации подчиненный-начальник проявление гнева (ярости) не представляется возможным, ведь человек рискует быть непонятым, и даже изгнанным (уволенным). Поэтому человеку важно владеть саморегуляцией. Такое «искусство» владения эмоциями и способность к управлению ими в психологии называют эмоциональным интеллектом.

Термин «эмоциональный интеллект» впервые был упомянут в книге в 1990 году в работе Дж. Майера и П. Саловея; в 1995 году была опубликована книга Д. Гоулмана «Эмоциональный интеллект», и начались многочисленные исследования [26].

Исследователи Дж. Майер, П. Саловея и Д. Карузо рассматривают эмоциональный интеллект как способность человека понимать эмоции и использовать эмоциональные знания для активизации мыслительной деятельности. Авторы разработали модель эмоционального интеллекта, которая включает распознавание эмоций, использование эмоций для активизации мышления, понимание эмоций и управление эмоциями. В своей концепции ученые говорят об эмоциональном интеллекте как об особом типе интеллекта, отвечающем за обработку эмоциональной информации, которую человек получает или передает в коммуникации с другими [26].

Авторы определяют эмоциональный интеллект как явление, в котором накапливается система умственных способностей. Эмоции рассматриваются учеными как изменения, происходящие в поведении, физиологии и мышлении в ответ на изменения в окружающей среде.

Модель, разработанная Д. Гоулманом, объединяющая способности, составляющие эмоциональный интеллект и социальный интеллект. Автор также предложил метод, направленный на исследование эмоционального интеллекта руководителей и сотрудников на основе данных опросников самооценки и экспертных оценок [9]. Д. Гоулман в своей книге «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ?» указывает, что благодаря развитому эмоциональному интеллекту человек способен успешно достигать целей, а также обеспечивает успешную коммуникацию между участниками взаимодействия. По его мнению, около 70% успеха зависит от уровня развития эмоционального интеллекта и его компонентов у человека.

В структуре эмоционального интеллекта автор указывает следующее:

1. Знание эмоций, предполагающее распознавание чувств и их мониторинг.

2. Управление эмоциями как управление чувствами, как способность успокоиться, нивелировать беспричинное беспокойство или раздражительность.

3. Самомотивация, то есть использование эмоции для достижения цели, отсроченное проявление радости и подавление импульсивности, способность быть в «общем потоке».

4. Распознавание эмоций других как эмпатическое понимание, навык управления эмоциями других, хорошее взаимодействие с другими.

5. Управление отношениями с другими [12].

Профессор психологии Д. Мацумото трактует эмоциональный интеллект как более важный фактор кросс-культурной адаптации по сравнению с культурной компетентностью. В частности, это лежащие в основе успешной кросс-культурной адаптации компетентность и мотивация, поведенческо-культурные правила, которые контролируют нейродинамические особенности эмоциональную устойчивость факторов, и гарантируют успешное приобретение знаний, навыков и компетенций в процессе социальной адаптации личности [26].

Роль и место культуры в регуляции эмоций рассматривается в исследовании К. Саарни. Автор приходит к выводу, что «дети могут сознательно регулировать свою эмоциональную сферу на определенных этапах развития» К. Саарни изучает эмоциональную компетентность (мастерство) как проявление эмоционального интеллекта в конкретных социальных и культурных условиях К. Саарни связала эмоциональный интеллект и эмоциональную компетентность в отношении процессов и результатов [26].

К рассмотрению эмоционального интеллекта также обратились и в отечественной психологии. Более известным среди прочих является Д.В.

Люсиным, который определяет эмоциональный интеллект как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими [24].

Автор выделил два уровня эмоциональных интеллекта: внутриличностный включает – определение наличия эмоционального переживания у себя, идентификация своих эмоций, способность контролировать интенсивность и силу своих эмоций и произвольно вызывать у себя ту или иную эмоцию; а также межличностный, включающий те же компоненты относительно эмоций другого человека, например, распознавание эмоционального переживания у другого человека, идентификация эмоций других людей, способность их контролировать и произвольно вызывать их.

Часто модель, предложенную Д.В. Люсиным, относят к смешанной так как: с одной стороны, он связан с когнитивными способностями, с другой стороны – с личностными характеристиками. Причиной двойственности оказывается то, что автор акцентирует: «способность к пониманию и управлению ими тесно связана с общей направленностью личности на эмоциональную сферу. Так же учитывается значимость эмоций для личности, склонность к психологическому анализу мыслей и действий личности и поведения окружающего общества». Однако сам автор четко поясняет отличия: личностные характеристики, коррелирующие со способностями к пониманию и управлению эмоциями, не вводятся в конструкт эмоционального интеллекта. По мнению автора, допускается введение в конструкт таких личностных характеристик, которые имеют линейные, прямые связи с уровнем эмоционального интеллекта как интегративным показателем [24]

В ходе многолетней работы по изучению эмоционального интеллекта Д.В. Люсиным был разработан опросник – «ЭМИн», который прошел апробацию на 218 испытуемых. На данный момент опросник является надежным, валидным и используется в диагностических целях психологами практиками.

Изучением эмоционального интеллекта также занималась Н.В. Казаринова. Автор рассматривает в основном проблемы понимания

(распознавания) эмоций, их выражения и управления ими. Она считает, что основным критерием распознавания эмоции является способность выразить ее в виде знака – слова, то есть вербализовать эмоцию.

Н.В. Казаринова приходит к выводу, что низкий уровень распознавания эмоций свидетельствует о недостаточной осознанности переживания эмоций. Кроме того, неточные или искаженные интерпретации эмоций, причин их возникновения и действий, совершаемых под их непосредственным влиянием, также свидетельствуют о низком уровне. Автор структурировал механизмы управления эмоциями для прогнозирования их развития и понимания факторов, которые могут оказывать непосредственное влияние на их развитие [19].

Н.В. Казаринова одним из эффективных средств управления негативными эмоциями определила когнитивную переоценку ситуации, анализ ее последствий и разработку перспектив ее развития. Кроме того, Казаринова поднимает вопрос эмоциональной коммуникации: как эмоции выражаются и интерпретируются в межличностных отношениях, как ими управляют индивиды и как они воспринимаются партнерами по межличностным отношениям. Автор определяет вопросы эмоциональной коммуникации как «кодирование эмоций, выражение эмоций, а также настройку и координацию эмоциональной коммуникации партнеров» [19, с. 36]. Автор также считает, что опосредованная коммуникация: по телефону, письмам, видео может заметно ухудшить понимание между собеседниками, ведь опосредованно невозможно «считать» эмоциональные эталоны коммуникации.

Проанализировав структурные компоненты эмоционального интеллекта, акцентируем внимание на распознании эмоций как базовой площадке дальнейшего развития эмоционального интеллекта.

Распознавание эмоций – это умение декодировать сигналы, поступающие извне в информацию, которую человек в состоянии понять и адекватно выстраивать собственное поведение исходя из этой информации [18]. При

этом внутренний механизм работы следующий: в ходе онтогенетического развития ребенка происходит формирование «эмоциональных следов» в памяти человека. Уже в раннем возрасте ребенок фиксирует в памяти первые эмоциональные маски, которые наблюдает в ближайшем окружении – выражения лица матери. Далее уже в межличностном взаимодействии присутствует факт собственного участия в форме подражания. Ребенок подражает и усваивает маски, например, возле зеркала. Таким образом понимание мимических проявлений разных эмоций других людей связано с произвольным или произвольным воспроизведением его мимики. Таким образом умение распознавать собственные эмоции зависит от умения распознавать эмоции других людей [29]. Усвоенные эмоциональные эталоны человек будет использовать всю сознательную жизнь.

В эмоциональные эталоны будет входить не только мимические проявления, но и поза, жестикуляция, звучание голоса, вегетативная реакция. При этом в межличностном взаимодействии также учитываются предшествующие события, которые обозначаются как antecedенты [18]. Рассматривая эмоциональные проявления отдельно, оторвано от ситуации, мы рискуем заметно ограничить себя в понимании эмоционального состояния другого человека, исходя из чего возникнет проблема выстраивания дальнейших совместных действий.

С данной проблемой можно столкнуться при опосредованной коммуникации в сети Интернет, так как коммуникация в сети характеризуется краткосрочностью, физической удаленностью от собеседника, что не позволяет увидеть проявления и правильно их интерпретировать для себя, понять в каком состоянии находится собеседник.

Данную проблему поднимает в своих работах А.Г. Лидерс. Автор указывает, что при сообщении какой-либо информации, жесты и мимика как эмоциональные эталоны, представленность эмоциональной осведомленности могут не совпадать по смыслу. Таким образом, информация и эмоциональные

проявления (мимика и жесты) являются противоречивыми и не соотносящимися друг с другом сигналами.

А.Г. Лидерс указал, что в такой ситуации человек выбирает одну из указанных реакций:

- 1) Первичная реакция – путаница и неопределенность.
- 2) Стремление получить дополнительную информацию, которая прояснит ситуацию.
- 3) Если прояснение не состоялось, то скорее всего, реакция будет содержать проявление недовольства и враждебности или даже отказ продолжать общение [22].

Данные трудности также возникают при общении в Интернете. Часто подростки используют для сопровождения информации упрощенную систему знаков для передачи эмоционального отношения – эмоджи, мемы или стикеры. Так, возникает трудности в понимании смысла сообщаемой информации и считывания эмоционального отношения: во-первых, ведь смысл этих знаков зависит от социальной группы собеседников, географической принадлежности, социальных ролей или культуры, во-вторых, часто эмоджи, мем или стикер не соответствуют информационному наполнению сообщения. Эмоджи, мемы или стикеры наделяются уникальным смыслом в зависимости от вышеуказанных факторов.

В.С. Густодымова, Э.С. Мусаэлян в статье описали результаты эмпирического исследования, в котором так же отражена проблематика возникновения недопонимания в опосредованной коммуникации, а также наличием у респондентов интернет зависимости. Согласно полученным результатам исследователи установили, что высокий уровень интернет-зависимости отражает низкий уровень эмоционального интеллекта, а также снижение уровня его структурных компонентов: эмоциональной осведомленности, управления своими эмоциями, самомотивации, эмпатии, распознавания эмоций других людей.

Так, респонденты, принимавшие участие в исследовании проявили: подростки испытывают сложности в прогнозировании поведения других, ориентация на текстовое сообщение, не на невербальные проявления, сложности в понимании мимики, жестов и позы человека, менее способны к сопереживанию другим и не всегда могут эмоционально откликнуться на чужое неблагополучие, отсутствие анализа причин переживания отрицательных или положительных эмоций, тяжело выразить собственные переживания и чувства, сложно контролировать свое эмоциональное состояние, в экстремальных ситуациях и ситуациях давления со стороны сложно сохранять спокойствие и сдержанность [14].

Вышесказанное дает основания констатировать что наличие интернет зависимости и опосредованное общение приводит к снижению эмоциональной вовлеченности в коммуникацию. Человек может «приписывать» смысл сообщения крайне отличный от смысла, которым наделил данное сообщение партнер по общению. На фоне этого могут возникнуть конфликты. Низкий уровень эмоционального интеллекта может усугубить формирование интернет зависимости.

Е.А. Трухан, Н.С. Рыжковский в своей статье рассматривают взаимосвязь интернет зависимости и эмоционального интеллекта по половому признаку. Так, авторы считают, что в случае мальчиков-подростков присутствует и более выражена взаимосвязь между увлеченности компьютерными играми и эмоциональным интеллектом: снижен уровень способности к управлению эмоциями и контроль экспрессии, понимание своих эмоций. В случае девочек-подростков более выражена взаимосвязь между интернет зависимостью и эмоциональным интеллектом: предпочитают виртуальное общение реальному, что приводит к снижению способности к управлению собственными эмоциями, способности принимать решения исходя из типичной социальной ситуации, затрудняются в воспроизведении коммуникативных скриптов.

Вышеперечисленное подтверждается эмпирическими данными в первоисточнике [33].

Вслед за Д.В. Люсиным в настоящей работе мы будем придерживаться определения эмоционального интеллекта, как способности 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.

Согласно определению, будем придерживаться следующей модели эмоционального интеллекта: понимание собственных эмоций, понимание чужих эмоций, управление своими эмоциями, управление чужими эмоциями.

Обобщая вышеизложенное можно констатировать, что в работах отечественных и зарубежных авторов взаимосвязь интернет зависимости и эмоционального интеллекта нашла теоретическое обоснование. Таким образом теоретическое обоснование взаимосвязи между явлениями, представленное в настоящем параграфе работы необходимо подтвердить эмпирическим путем, что описано в Главе 2 настоящей работы.

Выводы по Главе 1

В ходе теоретического анализа литературы было установлено, что, как отечественные, так и зарубежные исследователи уделяют особое внимание проблеме интернет зависимости и предлагают разные подходы к пониманию рассматриваемого явления.

В рамках данной работы предлагается взять за основу определение интернет зависимости как аутодеструктивное, саморазрушающее поведение, представляющее опасность целостности и развитию личности подростка, влекущее за собой серьезные изменения в самооценке и самопознании личности [13].

Таким образом в работе мы будем придерживаться определения интернет зависимости, которое описывается как одно из проявления аддиктивного поведения, деструктивного поведения которая выражается в стремлении к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния. Интернет зависимость относят к аддиктивному поведению.

В его основе лежат психологические механизмы: уход от реальности в психологически безопасное поле, принятие роли (создание образа, желаемого Я, которое получит социальное одобрение).

Именно в младшем подростковом возрасте по мнению ряда авторов наиболее ярко представлена интернет зависимость. Это обусловлено слаборазвитой критичностью из-за чего подвержен влиянию со стороны сверстников или значимых взрослых.

В подростковом возрасте ярко проявляется стремление к общению и совместной деятельности со сверстниками, быть принятым коллективом, признанным за свои заслуги или способности и уважаемым. Все это подросток находит в социальных группах: в классе или за пределами школы, виртуальном пространстве сети Интернет. Если реальная коммуникация по каким-либо причинам не удовлетворяет подростка, он испытывает трудности,

то наиболее безопасным для него становится сеть Интернет. Возможность быстро получить позитивные эмоции, удовольствие, комфорт и социальное принятие очевидно отличается от рутинной реальности и с каждым разом затягивает все глубже.

Общение в сети Интернет опосредованно и упрощено. Так, подростки используют для сопровождения информации упрощенную систему знаков для передачи эмоционального отношения – эмоджи, мемы или стикеры. Вследствие чего возникает трудности в понимании смысла сообщаемой информации и считывания эмоционального отношения: во-первых, ведь смысл этих знаков зависит от социальной группы собеседников, географической принадлежности, социальных ролей или культуры, во-вторых, часто эмоджи, мем или стикер не соответствуют информационному наполнению сообщения и наделяются уникальным смыслом в зависимости от вышеуказанных факторов. Именно неспособность распознать эмоции, понять своего собеседника, проявить к нему эмпатию является негативными последствиями опосредованного общения, а также вышеуказанное является компонентами эмоционального интеллекта.

Наличие Интернет зависимости и опосредованное общение приводит к снижению эмоциональной вовлеченности в коммуникацию. Человек может «приписывать» смысл сообщения крайне отличный от смысла, которым наделил данное сообщение партнер по общению. На фоне этого могут возникнуть конфликты.

Таким образом взаимосвязь интернет зависимости и эмоционального интеллекта имеет теоретическое обоснование. Эмпирическое подтверждение гипотезы представлено в Главе 2 настоящей работы.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ И УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

2.1. Организация и методы исследования

В ходе анализа психологической литературы было установлено что, под Интернет зависимостью понимается аутодеструктивное, саморазрушающее поведение, представляющее опасность целостности и развитию личности подростка, влекущее за собой серьезные изменения в самооценке и самопознании личности [13].

Вслед за Д.В. Люсиным в настоящей работе мы будем придерживаться определения эмоционального интеллекта, как способности 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.

Согласно определению, будем придерживаться следующей модели эмоционального интеллекта: понимание собственных эмоций, понимание чужих эмоций, управление своими эмоциями, управление чужими эмоциями.

Респондентами в эмпирической части выступают выборка обучающихся младшего подросткового возраста (12-13 лет). Младшие подростки наиболее подвержены возникновению такого рода аддикциям в связи со слабым развитием саморегуляции, критичности и самоконтроля, легкой вовлечаемостью, эмоциональной незрелостью.

Взаимосвязь интернет зависимости и эмоционального интеллекта нашла теоретическое обоснование в Главе 1 настоящей работы. Таким образом целью нашего исследования является выявить взаимосвязь интернет зависимости и уровня эмоционального интеллекта обучающихся эмпирическим путем.

Основываясь на вышеизложенном в эмпирической части исследования нами были поставлены следующие задачи:

- определить уровень Интернет зависимости и уровень развития эмоционального интеллекта и его компонентов у респондентов исследования;

- проанализировать полученные результаты, в том числе с применением математических методов: сопоставление процентных долей, применение критерия г-Спирмена;

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

Для достижения цели исследования были подобраны следующие стандартизированные методики:

1. Тест на Интернет - зависимость Кимберли Янг.

2. Тест эмоционального интеллекта «ЭмИн» (Д.В. Люсин).

Тест эмоционального интеллекта «ЭмИн» (Д.В. Люсин).

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 эмоциональному интеллекту 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.

Субшкалы: субшкала МП (понимание чужих эмоций) – способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций. МУ (управление чужими эмоциями) – способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. ВП (понимание своих эмоций) – способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин их возникновения, способность к вербальному описанию. ВУ (управление своими эмоциями) –

способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные. ВЭ (контроль экспрессии) – способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Эти субшкалы объединяются в 4 шкалы общего порядка: шкала МЭИ (межличностный ЭИ), шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ), шкала ПЭ (понимание эмоций), шкала УЭ (управление эмоциями).

Время выполнения методики: 25-30 минут.

Тест К. Янг на Интернет зависимость – тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году доктором Кимберли Янг. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к Интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия).

Процедура проведения. Тест предназначен для самостоятельного заполнения испытуемым. Тест состоит из 40 вопросов.

Условиями реализации диагностического среза является классическая расстановка парт – 3 ряда. Кабинет хорошо проветриваемый, светлый, просторный. Для комфортного прохождения диагностических процедур на каждого респондента были подготовлены индивидуальные диагностические пакеты, в которые вошли: стимульный материал, бланки ответов. Форма работы с материалами – индивидуальная.

По завершению диагностики результаты были занесены в протокол, где каждому участнику был присужден номер (шифр). При расшифровке и предоставлении результатов образовательной организации (базе исследования) соблюдается принцип анонимности и конфиденциальности.

Исследование было реализовано на базе одной из общеобразовательных школ г. Красноярска. В исследовании приняло участие 24 обучающихся 12-13 лет. Исследование предполагало поэтапную реализацию.

На подготовительном этапе осуществлялась подготовка индивидуальных диагностических пакетов: распечатка стимульного материала, распределение их по индивидуальным диагностическим пакетам.

Решены организационные вопросы о месте и условиях проведения диагностической процедуры. Подготовка классных комнат к проведению диагностики.

На следующем этапе была проведена диагностика, обработаны полученные результаты. Результаты респондентов были занесены в протокол обследования, где каждому был присужден номер и буква (произведена шифровка результатов). Протокол был передан педагогу-психологу для использования в дальнейшей работе.

Результаты были подвергнуты анализу, в том числе с применением математических методов: сопоставление процентных долей, применение критерия r -Спирмена. По результатам проведенных методик были разработаны психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта младших подростков для субъектов образовательного процесса (педагоги, родители, педагог-психолог, обучающиеся). Разработанные рекомендации доведены до целевой аудитории.

2.2. Анализ результатов исследования

В ходе психодиагностики были изучены особенности интернет зависимости и эмоционального интеллекта обучающихся младшего подросткового возраста.

В исследовании приняло участие 24 респондента в возрасте 12-13 лет. Полученные результаты подверглись анализу через сопоставление процентных долей, а также корреляционному анализу с критерием г-Спирмена.

С помощью методики Тест на Интернет зависимость К. Янг были получены следующие результаты, которые представлены на рисунке 1.

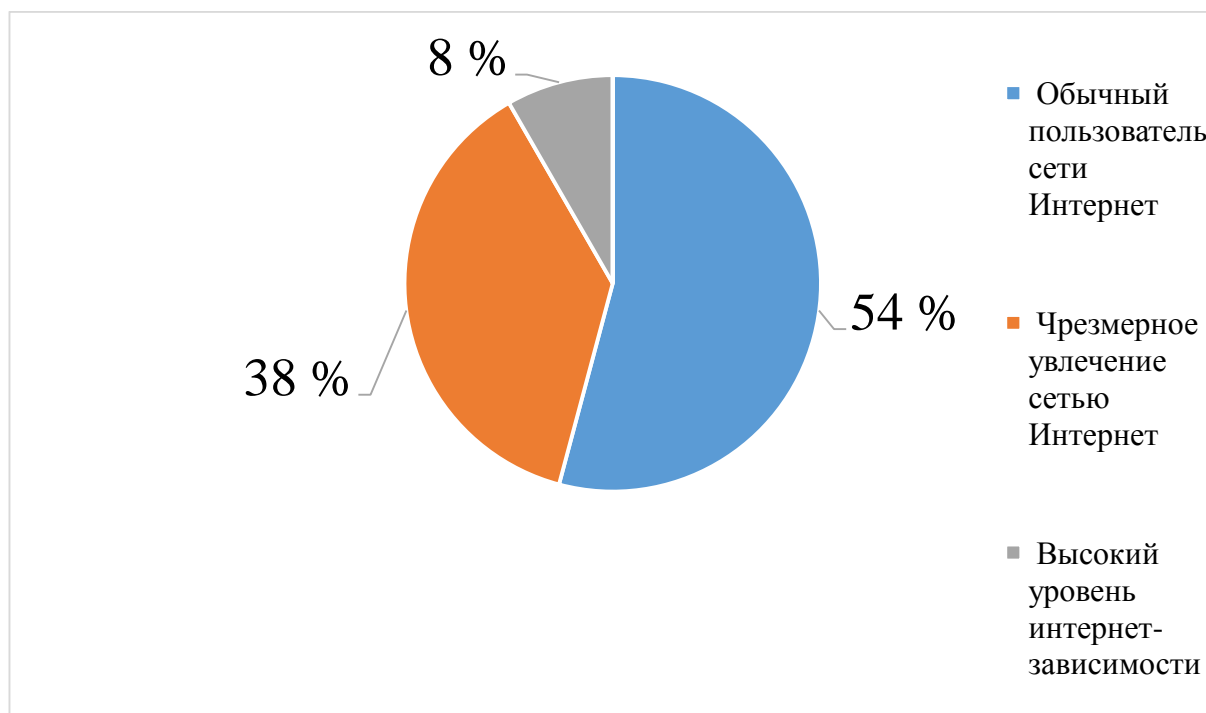


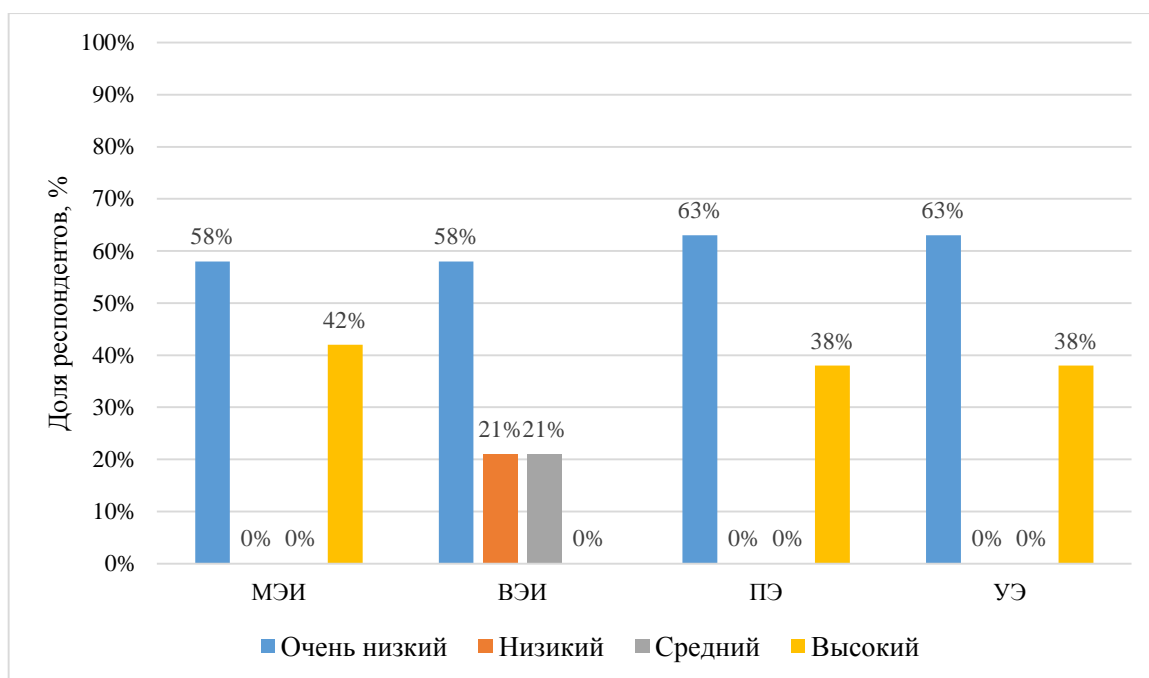
Рисунок 1. Распределение респондентов по уровню интернет зависимости, %

Как видно из Рисунка 1 – 54% респондентов имеют уровень обычного пользователя сети Интернет. Таким обучающимся не свойственна зависимость или увлеченность, интернетом они пользуются в целях решения познавательных и коммуникативных задач. 38 % респондентов имеют уровень чрезмерной увлеченности сетью Интернет. Такие обучающиеся не контролируют время пребывания в сети Интернет, пренебрегают базовыми

потребностями. В выборке представлен уровень интернет зависимости, что составляет 8% респондентов. Обучающиеся, полностью погружаясь в виртуальный мир, утрачивают контроль над своим состоянием, поведение становится асоциальным, все это в совокупности затормаживает личностное развитие.

Обобщая результаты можно сделать вывод, что в выборке имеется тенденция к низкому уровню увлеченности и зависимости, что говорит о том, что большая часть респондентов используют ИКТ-технологии и Интернет для решения учебных задач, оценивают его как средств достижения учебных целей, нежели как важную часть своей жизни. Однако существует и вторая сторона – респонденты имеющие стойкую увлеченность и зависимость. Таким обучающиеся оценивают Интернет как важную часть своей жизни, более того, он занимает первое место в приоритетах и жизненных ценностях. Такая расстановка приоритетов влечет за собой негативные последствия как для физического состояния, так и для психологического. Таким обучающимся будут свойственны проблемы со сном, приемом пищи, работой систем органов (например, сердечно-сосудистая система), распределением времени, эмоциональное истощение и другое.

С помощью методики Тест-опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина были установлены следующие результаты, которые представлены на Рисунке 2.



Примечание: МЭИ – межличностный эмоциональный интеллект, ВЭИ – внутриличностный эмоциональный интеллект, ПЭ – понимание эмоций, УЭ – управление эмоциями

Рисунок 2. Распределение респондентов по уровню развития эмоционального интеллекта, %

Таким образом из диаграммы видно, что в выборке присутствует тенденция к очень низкому уровню эмоционального интеллекта.

По шкале Межличностный эмоциональный интеллект в выборке присутствует тенденция к очень низкому уровню – 58%. Таким обучающимся свойственно отсутствие способности понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса). Низкий и средний уровень не представлен в выборке – 0%. Однако присутствует высокий уровень – 42%. Таким обучающимся свойственно понимание эмоций и способность управлять ими именно в межличностной коммуникации, при живом общении с партнером по общению.

По шкале Внутриличностный эмоциональный интеллект в выборке присутствует тенденция к очень низкому уровню – 58%. Таким обучающимся свойственно недостаточное осознание своих эмоциональных состояний,

респонденты менее склонны к рефлексии. 21% респондентам свойственен низкий уровень, что выражается в распознании у себя только базовых эмоций и умении описать чувства в упрощенной форме. 21% свойственен средний уровень, что проявляется в регулярной рефлексии причин возникновения у себя тех или иных эмоций, однако в дальнейшем эта информация не используется, не учитывается в перспективе. Высокий уровень по этой шкале не представлен в выборке – 0%.

По шкале Понимание эмоций в выборке присутствует тенденция к очень низкому уровню – 63%. Таким обучающимся свойственно недостаточное осознание своих эмоциональных состояний и чувств других людей. Они не могут распознать эмоции по невербальным проявлениям (мимике, позам и жестам), а также по вербальным проявлениям (тон голоса, высота и тембр). Низкий и средний уровень по данной шкале в выборке не представлен, что составляет 0%. 38% респондентам свойственен высокий уровень понимания эмоций. Такие респонденты в состоянии распознать эмоции, по мимическим проявлениям, вербальным и невербальным проявлениям, а также с точностью их вербализовать – назвать эмоцию.

По шкале Управление эмоциями в выборке присутствует тенденция к очень низкому уровню – 63%. У обучающихся прослеживаются трудности в управлении эмоциями, низкий самоконтроль. Это может быть обусловлено общим снижением саморегуляции в следствие возрастных особенностей. Таким обучающимся свойственна импульсивность и отсутствие произвольности в управлении собственными эмоциями. Низкий и средний уровень по данной шкале в выборке не представлен, что составляет 0%. И 38% респондентов показали высокий уровень способности к управлению эмоциями. Таким обучающимся с легкостью удастся переключать свое эмоциональное состояние.

Обобщая результаты, описанные выше, можно заключить что имеется тенденция к очень низкому уровню по всем шкалам эмоционального

интеллекта. Это может быть обусловлено рядом факторов: наличием интернет зависимости и увлеченности в выборке, возрастными особенностями.

Для установления взаимосвязи между показателями интернет зависимости и эмоциональным интеллектом был проведен математический корреляционный анализ с применением критерия r-Спирмена. При расчетах была выдвинута статистическая гипотеза о том, что существует обратная взаимосвязь между показателями интернет зависимости и эмоциональным интеллектом у младших подростков. Результаты расчетов критерия отражены в таблице 1.

Таблица 1

Корреляционные взаимосвязи между показателями интернет зависимости и эмоциональным интеллектом

	Интернет зависимости	Уровень значимости
Шкала МЭИ (межличностный ЭИ)	-0.795	* $p > 0,05$
Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ)	-0.566	* $p > 0,05$
Шкала ПЭ (понимание эмоций)	-0.805	* $p > 0,05$
Шкала УЭ (управление эмоциями)	-0.719	* $p > 0,05$

Как видно из таблицы взаимосвязь устанавливалась между шкалами интернет зависимость и структурными компонентами эмоционального интеллекта (МЭИ, ВЭИ, ПЭ, УЭ).

Так была установлена обратная высокая взаимосвязь между шкалами Интернет зависимость и Межличностный эмоциональный интеллект, Понимание эмоций, Управлением эмоций, на уровне статистической значимости $p > 0,05$. Обратная заметная взаимосвязь на уровне статистической значимости $p > 0,05$ существует между шкалами Интернет зависимости и Внутриличностный эмоциональный интеллект.

Установленные результаты позволяют заключить следующие: что высокий уровень интернет зависимости приводит к изменениям в

представленности уровня структурных компонентов эмоционального интеллекта, а именно: чем выше интернет зависимость, тем ниже уровень понимания и управления собственными эмоциями и эмоциями других людей.

2.3. Психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта

На основе установленных результатов и выявленной взаимосвязи были разработаны психолого-педагогические рекомендации.

Психолого-педагогические рекомендации основаны на идее комплексности: в образовательном процессе необходима слаженная работа всех специалистов, реализующих образовательный процесс и его сопровождение. Поэтому в настоящем параграфе работы представлены рекомендации для педагога-психолога, педагогов, родителей и обучающихся.

Рекомендации для педагогов-психологов по развитию эмоционального интеллекта обучающихся:

1. Повышение психологической компетентности посредством просветительских мероприятий для родителей и педагогов по вопросу развития эмоциональной сферы ребенка, эмоциональному интеллекту.

2. Проведение индивидуальных и групповых диагностических обследований с целью установления актуального уровня развития эмоционального интеллекта обучающихся.

3. Систематические индивидуальные консультации всех участников образовательного процесса по вопросу развития эмоционального интеллекта. Современных приемов и технологий развития и формирования его структурных компонентов.

3. Разработка и реализация профилактических и развивающих программ, направленных на эмоциональное и личностное развитие детей. В реализацию необходимо обеспечить включенность всех субъектов образовательного процесса: педагогов, администрацию.

4. Проведение практикумов для педагогов и родителей с целью развития у них навыков саморегуляции и сублимации. Это позволит вооружить их инструментами для работы с обучающимися.

5. Реализация развивающих программ для обучающихся. Систематические «выходы на классы» с программами по развитию эмоционального интеллекта позволят поддерживать на необходимом уровне психологическую образованность обучающихся, а также актуальное развитие необходимых навыков.

6. Отработка на практике при реализации программ развития релаксационных техник, техник сублимации, саморегуляции с целью обучения действенным психологическим способам саморегуляции.

7. Самостоятельная разработка психологом приемов и техник развития эмпатии, саморегуляции и сублимации. Что обеспечит адресность предоставляемых слуг и удовлетворит запрос конкретной целевой аудитории.

8. Стремитесь к развитию и приобретению новых знаний: посещайте курсы повышения квалификации и обменивайтесь опытом с коллегами или более опытными психологами практиками по теме эмоционального интеллекта. Это позволит расширить кругозор и открыть новые грани в профессиональной деятельности.

Следующая информация может быть предоставлена как рекомендации для педагогов по развитию эмоционального интеллекта:

1. Необходимо быть внимательными к детям, к их эмоциональным изменениям в процессе обучения и воспитания. Не оставлять без внимания конфликтные ситуации, агрессию, жестокость, крайние проявления эгоизма.

2. Регулярно проводите совместно с педагогом-психологом диагностику и мониторинг эмоционального интеллекта и удовлетворенности образовательным процессом. Это позволит «держать руку на пульсе» и обеспечит раннее выявление проблем.

3. Используйте в течение урока или по завершении его техники эмоциональной разрядки. Это позволит снять эмоциональное напряжение,

которое накопилось в течение дня и способствует развитию рефлексии и саморегуляции подростков.

4. Старайтесь не терять самообладания в процессе урока или на переменах. Педагог является человеком и склонен испытывать и проявлять эмоции, однако стоит воздержаться от крайнего проявления: крик, физические действия. Лучше станьте примером для обучающихся в том, как вы владеете собой и можете переключаться.

5. Используйте медитативные техники в течение или по окончании урока. Дыхательные упражнения, медитация, легкая физическая разминка позволят стабилизировать эмоциональное состояние ребенка и настроиться на работу.

6. Развивайте наблюдательность. Для того чтобы всегда быть в курсе событий жизни класса и особенностей межличностных отношений в классе необходимо уметь хорошо наблюдать. Также наблюдательность позволит вам подмечать малейшие изменения в настроении обучающихся, что можно использовать в течении урока и при разработке плана на перспективу.

Рекомендации для **родителей**:

1. Старайтесь воспитывать в ребенке систему жизненных ценностей, основанных на эмпатии, морально-нравственные качества. Регулярно поднимайте на обсуждение моральную оценку того или иного поступка ребенка или главного героя произведения, событий, происходящих в мире.

2. Совместно погружайтесь в искусство: читайте рассказы и романы, размышляйте о репродукциях и другой живописи, прослушивайте музыку и смотрите кино. Сделайте акцент на эмоциональной сфере ребенка: обсуждайте возникшие эмоции, а также события, описанные в произведении.

3. Если подросток делится своими чувствами, эмоциями, дайте ему полностью выразить и отреагировать, выдерживайте небольшую паузу. Ребенку важно чтобы его не перебивали и выслушали до конца, он хочет быть понятым правильно, хоть иногда и не может подобрать правильно слова для выражения чувств.

4. Расскажите или продемонстрируйте ребенку приемы и техники как вы справляетесь с негативными, деструктивными эмоциями. Это станет для него примером для подражания, а также расширит его кругозор.

5. Проявляйте дружелюбие и доверие ребенку. Доверяйте ему свои секреты и рассказывайте о своих переживаниях. Это позволит выстроить доверительный контакт с ребенком, а также обеспечить открытость ребенка вам в ответ.

6. Дайте ребенку коммуникативные формы выражения эмоций. Иногда ребенок не знает, как правильно сказать о том, что он сейчас переживает. Просветите его о коммуникативных шаблонах, как можно сообщить о своих эмоциях собеседнику.

Рекомендации для младших подростков.

1. Принимайте свои эмоции и эмоциональные состояния. Иногда нужно позволить себе проявить эмоции. Это нормально испытывать негативные или позитивные эмоции. Не бойтесь показаться неуместным.

2. Для того чтобы лучше понять самого себя иногда стоит понаблюдать за тем, что происходит вокруг, за поведением людей, их эмоциональными состояниями.

3. В живой коммуникации практикуйте приемы обмена эмоциями: выражайте свое мнение и отношение к происходящим событиям, шутите, улыбайтесь и комплиментами.

4. Не бойтесь разговаривать о своих чувствах о том, что вас волнует с родителями и друзьями. Иногда поделиться своими эмоциями просто необходимо для того чтобы снять эмоциональное напряжение или услышать мнение со стороны.

5. Старайтесь выражать свои эмоции и чувства. Когда вы описываете свое состояние, вашему собеседнику проще вас понять. Это позволяет выйти на новый уровень как отношений в целом, так доверия в частности.

6. 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.

7. Ведите записи собственной рефлексии. Описывайте эмоциональные состояния и события, которые их вызвали.

8. Обращайтесь к психологу для разрешения жизненных трудностей. Если вы не знаете с кем поговорить и поделиться своими переживаниями – обратитесь к психологу. Совместно вы сможете прийти к разрешению проблем и наметить перспективный план действий.

9. Найдите занятие которое приносит вам позитивные эмоции. Часто такие занятия позволяют переключиться с негативных эмоций и «приземлиться», снять напряжение. Это может быть прослушивание музыки, рукоделие или прогулка в парке.

Выводы по Главе 2

На этапе эмпирического исследования нами была разработана схема диагностического обследования, а также проведен анализ полученных результатов.

В эмпирической части нами были решены следующие задачи:

- определить уровень Интернет зависимости и уровень развития эмоционального интеллекта и его компонентов у респондентов исследования;
- проанализировать полученные результаты, в том числе с применением математических методов: сопоставление процентных долей, применение критерия r-Спирмена;
- разработать психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта для субъектов образовательного процесса.

Для достижения цели исследования были подобраны следующие стандартизированные методики:

1. Тест на Интернет зависимость Кимберли Янг.
2. Тест эмоционального интеллекта «ЭмИн» (Д.В. Люсин).

С помощью методики Тест на Интернет зависимость К. Янг были получены следующие результаты: 54% респондентов имеют уровень обычного пользователя сети Интернет. Таким обучающимся не свойственна зависимость или увлеченность, интернетом они пользуются в целях решения познавательных и коммуникативных задач. 38 % респондентов имеют уровень чрезмерной увлеченности сетью Интернет. Такие обучающиеся не контролируют время пребывания в сети Интернет, пренебрегают базовыми потребностями. В выборке представлен уровень интернет зависимости, что составляет 8% респондентов. Обучающиеся, полностью погружаясь в виртуальный мир, утрачивают контроль над своим состоянием, поведение становится асоциальным, все это в совокупности затормаживает личностное развитие.

С помощью методики Тест-опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люсина были установлены следующие результаты: по шкале Межличностный эмоциональный интеллект в выборке присутствует тенденция к очень низкому уровню – 58%. Таким обучающимся свойственно отсутствие способности понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса). По шкале Внутрличностный эмоциональный интеллект в выборке присутствует тенденция к очень низкому уровню – 58%. Таким обучающимся свойственно недостаточное осознание своих эмоциональных состояний, респонденты менее склонны к рефлексии. По шкале Понимание эмоций в выборке присутствует тенденция к очень низкому уровню – 63%. Таким обучающимся свойственно недостаточное осознание своих эмоциональных состояний и чувств других людей. По шкале Управление эмоциями в выборке присутствует тенденция к очень низкому уровню – 63%. У обучающихся прослеживаются трудности в управлении эмоциями, низкий самоконтроль.

С помощью критерия г-Спирмена было установлено что существует обратная высокая взаимосвязь между шкалами Интернет зависимость и Межличностный эмоциональный интеллект, Понимание эмоций, Управлением эмоцией, на уровне статистической значимости $p > 0,05$. Обратная заметная взаимосвязь на уровне статистической значимости $p > 0,05$ существует между шкалами Интернет зависимости и Внутрличностный эмоциональный интеллект. Установленные результаты позволили что высокий уровень интернет зависимости приводит к изменениям в представленности уровня структурных компонентов эмоционального интеллекта.

На основе вышеизложенных результатов были разработаны рекомендации по развитию эмоционального интеллекта, которые носят комплексный характер и адресованы следующим субъектам образовательного процесса: педагог-психолог, педагоги, родители, обучающиеся младшего подросткового возраста. .

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе теоретического анализа литературы было установлено, что под интернет зависимостью понимают аутодеструктивное, саморазрушающее поведение, представляющее опасность целостности и развитию личности подростка, влекущее за собой серьезные изменения в самооценке и самопознании личности [13]. Такое поведение проявляется в стремлении к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, стремление проводить в интернете все свое свободное время, постановка время пребывания в сети Интернет в систему ценностей и приоритетов, проявления раздражительности, беспокойства, пренебрежение базовыми потребностями в гигиене, питании и сне и др.

Наиболее подвержены интернет зависимости младшие подростки, что обуславливается психологическими особенностями возраста. В подростковом возрасте ярко представлена потребность в интимно-личностном общении, более глубоком общении с целью познать личность другого человека. Однако часто подростки сталкиваются с проблемами в коммуникации, конфликтами и непониманием. Трудности в реальной жизни вызывают в подростка негативные эмоции, что побуждает его найти более «безопасное» место для реализации своих потребностей. Этим местом становится Интернет. Возможность испытать ситуацию успеха, быть принятым, получить позитивные эмоции и создать себе желаемый и социально-одобряемый образ подросток все прочнее входит в увлеченность, а затем и в зависимость от сети Интернет. К тому же низкая критичность ведет к неконтролируемому потреблению контента разного характера, который не всегда отвечает условиям безопасности.

Общаясь через Интернет, подросток опосредованно взаимодействует с собеседником через чаты, сообщения. Используется для сопровождения информации упрощенная система знаков для передачи эмоционального отношения – эмоджи, мемы или стикеры. Так, возникает трудности в

понимании смысла сообщаемой информации и считывания эмоционального отношения: во-первых, ведь смысл этих знаков зависит от социальной группы собеседников, географической принадлежности, социальных ролей или культуры, во-вторых, часто эмоджи, мем или стикер не соответствуют информационному наполнению сообщения и наделяются уникальным смыслом в зависимости от вышеуказанных факторов. В следствие такой коммуникации дефицитарно развивается эмоциональный интеллект и его структурные компоненты.

Под эмоциональным интеллектом в работе понимается способность понимать и управлять эмоциями (Д.В. Люсин). На основе анализа было выдвинуто предположение, что существует взаимосвязь интернет зависимости и эмоционального интеллекта.

Таким образом в ходе работы были решены следующие задачи:

1. Раскрыть содержание понятия интернет зависимость.
2. Представить психологическую характеристику младшего подросткового возраста.
3. Теоретически обосновать взаимосвязь интернет зависимости и эмоционального интеллекта.
4. Установить взаимосвязь интернет зависимости и эмоционального интеллекта.
5. Разработать психолого-педагогические рекомендации по развитию эмоционального интеллекта.

На основе теоретического анализа было спланировано эмпирическое исследование, которое позволило получить следующие результаты: наличие у обучающихся интернет увлеченности и интернет зависимости, компоненты эмоционального интеллект: межличностный, внутриличностный эмоциональный интеллект понимание и управление эмоциями имеют тенденцию к очень низкому уровню развития.

Для эмпирического подтверждения взаимосвязи между интрнет зависимостью и компонентами эмоционального интеллекта был проведен

корреляционный анализ, который позволил установить направленность и силу взаимосвязи. Так, существует обратная высокая взаимосвязь между шкалами Интернет зависимость и Межличностный эмоциональный интеллект, Понимание эмоций, Управлением эмоций, на уровне статистической значимости $p > 0,05$. Обратная заметная взаимосвязь на уровне статистической значимости $p > 0,05$ существует между шкалами Интернет зависимости и Внутриличный эмоциональный интеллект. Установленные результаты позволили что высокий уровень интернет зависимости приводит к изменениям в представленности уровня структурных компонентов эмоционального интеллекта.

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 педагога-психолога, педагогов, родителей, обучающихся.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования // Министерство просвещения Российской Федерации. Банк документов. URL: [https // docs/edu.gov.ru/document/75cb08fb7d6b](https://docs.edu.gov.ru/document/75cb08fb7d6b) (дата обращения: 8.01.2023).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования // Министерство просвещения Российской Федерации. Банк документов. URL: [https // www.cjnsultant.ru/document/consdocLAW110255/c2b2d8185c](https://www.cjnsultant.ru/document/consdocLAW110255/c2b2d8185c) (дата обращения: 9.01.2023).
3. Анохин П.К. Эмоции / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер // Психология эмоций. СПб, 2007. 486 с.
4. Белинская Е.П., Тихомандрицкая О.А. Социальная психология личности. М.: Проспект, 2004. 304 с.
5. Бреслав Г.В. Психология эмоций: учебное пособие. М.: Академия, 2017. 544 с.
6. Вербина Г.Г. Психология эмоций: учебное пособие. Чебоксары, 2008. 308 с.
7. Вундт В. Введение в психологию. М.: Академический проект, 2012. 172 с.
8. Выготский Л.С. Психология. СПб: Питер, 2009. 1005 с.
9. Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта. М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2007. 512 с.
10. Голубева Н.А., Марцинковская Т.Д. Информационная социализация: психологический подход // Психологические исследования. 2011. 6(20) URL: <http://psystudy.ru.0421100116/0061> (дата обращения: 10.01.2023)
11. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ: Астрель, 2011. 478 с.

12. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 560 с.
13. Гоффман Э. Представление себя другим в повседневной жизни. М.: Канон-Пресс, 2000. 304 с.
14. Густодымова В.С., Мусаэлян Э.С. Особенности эмоционального интеллекта подростков, склонных к Интернет-зависимости // Гуманитарные науки 2018. №4 (44). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnogo-intellekta-podrostkov-sklonnyh-k-internet-zavisimosti> (дата обращения: 15.04.2023)
15. Жичкина А.Е. О возможностях психологических исследований в сети Интернет // Психологический журнал. 2000. №2. С. 14–17.
16. Жичкина А.Е., Белинская Е.П. Стратегии самопрезентации в Интернет и их связь с реальной идентичностью // Флогистон: сайт. 1999. 14 февраля. URL: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/strategy> (дата обращения: 11.01.2023)
17. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб: Питер, 1999. 464 с.
18. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб: Питер, 2007. 783с.
19. Казаринова Н.В. Социальные коммуникации в профессиональной среде: учебное пособие. СПб: Изд-во СПбГЭТУ «ЛЭТИ», 2018. 75 с.
20. Коджаспирова Г.М. Педагогика: Учебник для академического бакалавриата. Люберцы: Юрайт, 2016. 719 с.
21. Кошелева Ю.П. Возможности самопредъявления пользователей интернета // Актуальные проблемы психологического знания. 2011. №2. С. 71–80.
22. Лефевр В.А. Конфликтующие структуры. М.: Знание, 1967. 110 с.
23. Лисовский В.Т. Социология молодежи: Учебное пособие. СПб., 2006. 464 с.
24. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Ушакова Д.В. Люсина. М.: ИП РАН, 2004. С. 29–36.

25. Майерс Д. Социальная психология / Пер. с англ. СПб.: Питер, 2013. 793 с.
26. Наймушина Л.М. История становления понятия «эмоциональный интеллект» в психологической науке // Педагогика: история, перспективы. 2020. №4. С. 63–70.
27. Пикулева О.А. Психология самопрезентации личности: Монография. М.: ИНФРА-М, 2013. 320 с.
28. Психология эмоций / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. СПб.: Питер, 2007. 496 с.
29. Рибо Т. Психология чувств // Болезни личности. Опыт исследования творческого воображения. Психология чувств. Минск: Харвест, 2002. 481 с.
30. Романова Е.Н. Дифференциация понятий «эмоциональный интеллект» и «эмоциональная компетенция» // Международный научно-исследовательский журнал. 2021. №1. С. 150–152.
31. Савина О.О. Психологический анализ становления идентичности в подростковом и юношеском возрасте: автореф. дис. канд. психол. наук. М., 2015. 28 с.
32. Снежневская Р.Д. Мир подростка. М.: Педагогика, 1989. 345 с.
33. Трухан Е.А., Рыжковский Н.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и увлеченности компьютерными играми у подростков // ОмГУ. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-emotsionalnogo-intellekta-i-uvlechennosti-kompyuternymi-igrami-u-podrostkov> (дата обращения: 17.04.2023).
34. Франкл В. Человек в поиске смысла. М.: Прогресс, 2001. 368 с.
35. Чухрова М.Г., Ермолаева А.В. Интернет-зависимость как вариант аддиктивного поведения // Мир науки, культуры, образования. 2017. №2. С. 231–233.
36. Шабалина В.В. Зависимое поведение школьников. СПб.: Сова, 2016. 599 с.

37. Orzack M. H. (1998) Computer addiction: What is it? // *Psychiatric Times*. V. 15. №8. P. 34–38.