

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
«Уральский государственный педагогический
университет»
Институт психологии
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ВЫСОКИМ РИСКОМ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ**

**Направление подготовки «44.04.02 Психолого-
педагогическое образование»**

**Направленность (профиль) образовательной
программы:**

**Веб-психология и психологическое
консультирование в цифровой среде**

**Выпускная квалификационная работа
(магистерская диссертация)**

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой Р.А. Валиев
«__» _____ 2024 г.

подпись

Исполнитель:
Коробчак Екатерина Сергеевна,
обучающийся ВЕБ-2241z группы

подпись

Научный руководитель:
Максимова Людмила Александровна,
канд. пед. наук, доцент кафедры общей
психологии и конфликтологии

подпись

Екатеринбург 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ОБУЧАЮЩИХСЯ С ВЫСОКИМ РИСКОМ ИНТЕРНЕТ- АДДИКЦИИ.....	6
1.1. Эмоциональный интеллект и исследования эмоционального интеллекта у обучающихся.....	6
1.2. Понятие интернет-аддикции как формы поведения.....	16
1.3. Формирование интернет-аддикции у обучающихся высших учебных заведениях.....	25
Выводы по первой главе	34
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ОБУЧАЮЩИХСЯ С ВЫСОКИМ РИСКОМ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ.....	37
2.1. Организация и методы исследования.....	37
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	40
2.3. Оценка результатов исследования развития эмоционального интеллекта у обучающихся с высоким риском интернет-аддикции.....	46
Выводы по второй главе.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	65

ВВЕДЕНИЕ

В наше время возникла проблема интернет-зависимости, которая стала одной из главных проблем психологии. Интернет охватывает все сферы жизни человека и является серьезной угрозой психическому здоровью общества. Киберпреступность, группы смерти в социальных сетях, вредоносные программы, кибербуллинг, домогательства и запрещенный контент - все эти явления стали реальностью в Интернете.

Люди все больше и больше проводят время в онлайн, решая различные задачи, такие как поиск информации, поиск работы и установление социальных связей через бесконтактное общение. Однако это приводит к отсутствию навыков межличностного взаимодействия и эмоционального общения в реальной жизни.

Человек вынужден развиваться в условиях постоянного информационного потока, что требует от него использования Интернета. Однако, частое использование Интернета приводит к отсутствию контроля над временем, проведенном в сети. В результате страдают коммуникативные навыки, сон, познавательная мотивация, а это приводит к изменениям в поведении. В конечном итоге, возникают аддиктивное поведение, депрессивные состояния и социальная изоляция.

Актуальность проблемы заключается и в том, что в настоящее время практически в каждом доме есть выход в сети Интернет, и многие родители редко ограничивают детей в использовании его ресурсов. Вследствие этого интернет-аддикция является более доступной, чем другие виды зависимого поведения.

В данной работе рассмотрены определения эмоциональный интеллект и Интернет-зависимость, а также раскрыто формирование интернет-аддикции у обучающихся в высших учебных заведениях. Эмпирическое

исследование проведено с целью определить особенности эмоционального интеллекта у обучающихся с интернет-аддикцией.

Работа состоит из двух глав: теоретическая часть, эмпирическое исследование, результаты эмпирического исследования и оценка результатов исследования.

Объект исследования: эмоциональный интеллект студентов.

Предмет исследования: эмоциональный интеллект у студентов с высоким риском интернет-аддикции.

Цель выявить особенности эмоционального интеллекта у студентов с высоким риском интернет-аддикции.

Гипотезы:

1. Существует взаимосвязь между склонностью к интернет-зависимости и эмоциональным интеллектом.
2. Эмоциональный интеллект студентов с высоким риском интернет-аддикции ниже, чем у студентов с низким риском интернет-аддикции.

В работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить подходы к определению эмоционального интеллекта в отечественной и зарубежной психологии
2. Изучить подходы к определению интернет-аддикции в отечественной и зарубежной психологии
3. Рассмотреть особенности формирования интернет-аддикции у обучающихся в высших учебных заведениях
4. Провести эмпирическое исследование
5. Определить взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и возникновением интернет-аддикции
6. Выявить особенности эмоционального интеллекта у обучающихся с высоким риском интернет-аддикции

В исследовании применялись следующие методы:

– Теоретические: анализ, сравнение, систематизация психологических сведений по теме исследования.

– Эмпирические: тест на Интернет-зависимость (С.А. Кулаков); методика «Эмоциональный интеллект» (Н. Холл); методика диагностики эмоционального интеллекта «МЭИ» (М.А. Манойлова).

– Методы математической статистики.

Теоретико-методологической основой работы является модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, концепция Интернет зависимого поведения К.Янг, теория Интернет-зависимости А.Е. Войскунского.

В исследовании участвовали студенты первых и вторых курсов. Выборку составили 60 человек, 30 испытуемых мужского пола и 30 испытуемых женского пола, возраст 18-22 года.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, содержащих из 2 рисунков и 5 таблиц, заключения, списка литературы и приложений. Объем работы составляет 66 страниц машинописного текста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ОБУЧАЮЩИХСЯ С ВЫСОКИМ РИСКОМ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ

1.1. Эмоциональный интеллект и исследования эмоционального интеллекта у обучающихся

С развитием психологической науки, многие ученые затрагивали важную особенность человека, относящуюся к эмоциональному восприятию, взаимосвязанному с многообразием основ интеллекта. Исследователи изучали основы интеллекта, в том числе и затрагивая общественную сферу. По мнению ученых, у индивида есть множество умений извлекать и руководить обществом, следовательно, они рационально взаимодействуют в отношениях [41].

Особая роль в изучении эмоции в российском обществе была направлена на интеллект под действием эмоций. В трудах А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна и Л.С. Выготского была изучена данная проблематика. Теория о воздействии эмоций на интеллект у личности, была выделена Л.С. Выготским, она именовалась как динамическая смысловая система. Из этой теории следовало, что интеллектуальные способности и эмоциональные реакции присутствуют в каждом периоде жизни индивида и имеют глубокую связь. Уточнением его теории было то, что он эта связь изменчива и изменение стадии умственных процессов ведет к индивидуальному изменчивому положению в эмоциональной сфере [17, с. 139].

Еще один российский психолог и философ Сергей Львович Рубинштейн развивал идею своего соплеменника касательно не легкого мыслительного процесса, в котором имеет место быть и интеллектуальная и эмоциональная основа общественного сознания [40]. Он полностью

поддерживал эту точку зрения и главную роль отводил связности умственного мышления и эмоционального.

Комплексного анализа взаимосвязи рационального и аффективного в единичном экземпляре, Рубинштейном и его единомышленниками не было исследовано. Возможно, им помешало неимение времени и ресурсов, что у них было или не актуальностью данного вопроса в те времена. В итоге, их труд не был изучен и проверен другими специалистами, что ведет за собой дальнейшее исследование данного вопроса. Есть вероятность, что в дальнейшем их реформируют с помощью инструментов нового поколения.

Эмоциональный интеллект – психологический феномен, который наиболее полно описывается американским психологом Х. Гарднером. Он выделил две составляющие этого интеллекта – внутриличностный и межличностный, которые относятся к индивидуальному интеллекту. Основная идея этих определений тесно связана с эмоциональным интеллектом. По мнению Х. Гарднера, внутриличностный интеллект является «правом доступа к своей эмоциональной жизни, к собственным эмоциям: способность ментально распознавать чувства, различать их, называть, перекодировать, а также использовать их для осознания и управления своим поведением.»[18.с.45]

Ученый Р. Бар-Он впервые предложил определение «социально-эмоциональный интеллект». По его мнению, эта концепция сосредотачивалась на многообразии индивидуальных и общественных способностей, навыков и умений, с помощью которых выявляли темперамент личности.

Так же этот ученый ввел определение «эмоциональный квоциент», суть которого заключается в определении эмоциональности индивида. Концепция данного понятия в обширном истолковании этого психологического явления. Общность всех не познавательных умений и навыков, благодаря которым индивид реализует свои жизненные задачи, называется эмоциональным интеллектом [47].

По мнению Р. Бар-Она, эмоциональный интеллект состоит из пяти сфер: внутриличностная, межличностная, адаптивная, сфера управления стрессом, сфера настроения.

С помощью этих сфер Ученым был создан опросник для определения эмоционального интеллекта, который назывался Emotional Quotient Inventory (EQ-i). [47]

Со временем популярные издательства стали издавать в больших количествах разнообразные труды, которые относились к социальной и эмоциональной стороне человека. Большое разнообразие всевозможных теорий созданных в одно время, способствовало перевороту в психологической науке [35]. В дальнейшем область эмоций начали исследовать не только психологи, но и другие ученые разных сфер, таких как биология, информационные технологии, психиатрия. Благодаря этому прорыву, получилось открыть огромное количество личностных качеств индивида [4].

Так как трудов в данной области становилось всё больше и каждый определял и квалифицировал эмоции по своему, такие ученые как П. Сэловей и Дж. Мейер пришли к выводу сгруппировать эти способности в понятие – эмоциональный интеллект. Из определения данных ученых следует, что эмоциональный интеллект – подсистема социального интеллекта, которая может контролировать свои и чужие эмоции, разделять их применять в жизни [35].

Первая модель эмоционального интеллекта была создана П. Сэловеем и Дж. Мейером, которая представляла из себя три типа способностей: распознавание и проявление эмоций, управление эмоциями, применение эмоционального материала в мышлении и дальнейшей жизни [48].

С годами тщательного исследования вопроса эмоционального интеллекта, П. Сэловей и Дж. Мейер дополняли источник новой информацией. В новой модели эмоционального интеллекта было представлено, что в эмоциях личности хранятся сведения о

взаимоотношениях с обществом и предметами, а их сдвиг ведет к трансформации эмоций, созданных этим индивидом. Следовательно, эмоциональный интеллект определяется как умение видоизменять сведения, находящиеся в эмоциях. П. Сэловея и Дж. Мейе обнаружили четыре части модели эмоционального интеллекта, каждая представляет области учений или навыков личности [38, с. 25].

Части модели Д. Мейера и П. Сэловея содержат: умение улавливать, понимать и проявлять эмоции; умение применять эмоции для увеличения продуктивности мышления; умение к эмоциональному пониманию и восприятию эмоций; умение контролировать эмоции и совершенствовать их мыслительный показатель [45].

Следовательно, эмоциональный интеллект включает в себя мыслительные умения, которые в дальнейшем эволюционируют у индивида с течением жизни. Каждая часть модели соприкасается как с личными эмоциям, так и с чужими. Улучшение эмоционального интеллекта ведет к качественным отношениям в обществе и индивидуальному развитию человека.

Первый кто модернизировал модель эмоционального интеллекта был Дэниел Гоулман. В его теории появились новые части: энтузиазм, социальные навыки и настойчивость. Следовательно, он соединил индивидуальные черты личности с когнитивными умениями, показанными в модели П. Сэловея и Д. Мейера. Книга Дэниела Гоулмана «Эмоциональный интеллект» получила свою знаменитость и была распространена среди психологов и других ученых. По истечении времени Д. Гоулман модернизировал свою работу и создал части эмоционального интеллекта. В его модели эмоциональный интеллект состоит из четырех частей: самодисциплина, мировоззрение, социальная чуткость и контроль над личными отношениями. Каждая часть имеет свои под части, которые Гоулман связал в своей работе. В своей модели, он обратил внимание не

только на эмоциональные умения, но и на личностные качества, такие как мировоззрение, воля, социальные навыки и умения [20, с.29].

Другой вариант модели эмоционального интеллекта был разработан российским психологом Дмитрием Люсиным. Он изучает эмоциональный интеллект в контексте умений сознавать и править своими эмоциями, и эмоциями других людей. Ученый умение сознавать эмоции, понимал как нахождение, диагностика и знание причин и следствий эмоций. Умение контролировать эмоции состоит из управления концентрацией эмоций, внешних выражений эмоций и возможность вызвать произвольную эмоцию по желанию [31].

Таким образом, как Гоулман, так и Люсин представляют модели эмоционального интеллекта, которые объединяют когнитивные процессы и личностные качества индивида. И та и другая модель включают внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект, процесс которых осуществляется с помощью умственных процессов и умений индивида.

По мнению ученого Д.В. Люсина, в эмоциональный интеллект входят не только когнитивные умения. Он указывает, что умение индивида познавать и контролировать личные эмоции взаимосвязана с полной сферой эмоций индивида, а также понимание внутреннего мира личного и общественного. Также, эмоциональный интеллект имеет связь с психологическим исследованием своего поведения. Следовательно, Д.В. Люсин указывает эмоциональный интеллект как «конструктор, который имеет двойственную природу и связан как когнитивными способностями, так и личностными характеристиками». Таким образом, становление эмоционального интеллекта происходит в процессе эволюции личности под воздействием окружающей среды, создавая личные умения индивида [32].

Все модели эмоционального интеллекта имеют различную структуру. К примеру, модель П. Сэловея и Д. Мейера состоит только из когнитивных умений, относящиеся к переработки сведений из мира эмоций. С годами

определение эмоциональный интеллект уже состояло их индивидуальных особенностей. Д. Гоулман соединил две предыдущих теории. П. Сэловей и Д. Мэйер не согласились с Д. Гоулманом, из-за того, что в ней нашли точки зрения, не имеющие связи между собой. В наше время такие модели называют смешанными, они имеют различные черты, которые нельзя отнести ни к эмоциям, ни к мышлению, ни к эмоциональному интеллекту.

Д.В. Люсин отличился от других со своей моделью, которая не показывает индивидуальные особенности [31].

Следовательно, под эмоциональным интеллектом понимается единство когнитивных и эмоциональных умений индивида, связанных с социальными и психологическими изменениями. Все его части тесно связаны друг с другом и ведут к положительному и действующему межличностному общению. Индивид имеющий хороший эмоциональный интеллект может видеть свои и чужие эмоциональные реакции, и уметь контролировать свои эмоции. В дальнейшем это приводит к быстрому приспособлению индивида и его эффективность в межличностном общении. Человек с высоким эмоциональным интеллектом довольно быстро достигает желаемого в сотрудничестве с другими людьми.

В исследованиях эмоциональный интеллект у испытуемых изучался с разных сторон. У А.М. Двойниной и Г.И. Даниловой исследовались эмоциональный интеллект и разнонаправленность студентов [13].

Концепция Д.В. Люсина являлась базой исследования, из которой следовало, что эмоциональный интеллект имеет форму объекта с противоречивой организацией, во первых относящийся к когнитивным умениям, во вторых – к индивидуальным свойствам. Применялась методика Д.В. Люсина «Опросник ЭМИн», в которой база относится к рассмотрению эмоционального интеллекта как умению выявлять свои и чужие эмоции, а также умение ими управлять.

В результате работы были сделаны следующие выводы. Испытуемые первого курса – среднее значение результатов исследования. Субшкалы

показали, что у испытуемых этого курса имеется умение видеть эмоциональность других по внешним признакам, умение получать нужные для них самих эмоции от других. Но умение распознавать свои эмоции и контролировать ими менее развиты. Таким образом, можно сказать, что у данного курса выделяется межличностный интеллект. По шкале «Контроль экспрессии», можно сказать, что не всегда испытуемые могут проконтролировать свои эмоции.

Испытуемые третьего курса показали средние значения по всем показателям, кроме одного, где контроль и знание своих эмоции, показал высший уровень. А вот по показателям шкал относящимся к контролю и знанию чужих эмоции, можно сказать, что они слабо выражены. Испытуемые знают и контролируют свои эмоции лучше, чем чужие.

У испытуемых пятого курса видно, что хорошо развито межличностное общение. Они хорошо понимают чужие эмоции, с пониманием относятся к внутреннему миру другого человека, но совсем не умеют контролировать свои эмоции. Следовательно, можно сделать вывод, что самый высокий показатель имеет знание чужих эмоций.

Эти выводы показывают, что межличностный эмоциональный интеллект, имеет свои истоки с университетских лет. Но в эти же годы наблюдается понижение управления над собой собственными эмоциями.

В работах М.М. Царенковой изучалось понятие умений у испытуемых психологов всех курсов (18-23 года) [49].

В данном исследовании применяли методику MSCEIT v. с ключом по популяционной частотности.

По прошествии исследования были интерпретированы следующие результаты.

Более высокий показатель показало знание эмоций, следовательно имеется умение знать простые эмоции и сложные, интерпретировать их, использовать в социальной среде.

Низкий показатель показал контроль над своими и чужими эмоциями. Также у испытуемых понижено умение к пониманию эмоций по мыслям и чувствам, по творческим произведениям, по звукам, по речи, по поведению, умение интерпретировать свои эмоции.

По итогам сравнения двух исследований, видно, что у испытуемых психологов высокий рейтинг показали: оценка эмоций, умение видеть переход из одного состояния в другое, умение распознавать разные эмоции. Низкий рейтинг показали: умение к контролю над личными и межличностными эмоциями.

В работе Г.В. Нуриева исследовала расхождение эмоционального интеллекта испытуемых психологов и других специальностей [30].

Исследования проводились по методике М.А. Манойловой «Диагностика эмоционального интеллекта» и Н.Холла «Определение уровня эмоционального поведения».

По итогам работы, можно сделать вывод, что половина 46% испытуемых находятся на среднем значении уровня эмоционального интеллекта, умеют выявлять чужие эмоции и хорошо контролируют свои эмоции. 39 % испытуемых хорошо понимают свои и чужие эмоции, знают себя в мыслительном и физическом теле, поэтому имеют возможность быстро входить в любую ситуацию в жизни. У 15% испытуемых определили минимальный контроль над своим поведением за счет контроля своих эмоций.

Закрепился тот факт, что испытуемые психологических факультетов имеют высокий уровень эмоционального интеллекта, чем испытуемые других факультетов.

В работах Н.А. Овешниковой указано на то, что испытуемые используют копинг-стратегии и имеют хороший эмоциональный интеллект.

С помощью этого можно убрать стресс, который создается в межличностном общении. Работы Г.И. Родионовой показывают главные умения эмоционального интеллекта испытуемых: видение и признание своих

эмоций, способность создавать свои эмоции, контролировать чужие эмоции, а также выход своих эмоций и контроль поведения. [36].

Еще один исследователь С.А. Григорьев видит связь между тревожностью и уровнем эмоционального интеллекта [11].

Было выявлено, что контроль эмоций, понимание эмоций негативно влияют на тревожность. В работах по изучению эмоционального интеллекта испытуемых несколько ученых не используют только существующие части феномена, они создают и анализируют свои улучшенные методы улучшения эмоционального интеллекта, так как он является важной частью для испытуемых.

И.Н. Мещерикова в своем исследовании указывала, что интеграционный метод важен в работах данной сферы испытуемых, а также может указать на феномен как базу, что способствует благоприятной учебе [26].

В работе явление указано в следующих частях:

- Когнитивный – самоанализ, эмоциональная осведомленность, оценка своих эмоций.
- Аффективный – эмоциональная деликатность, чуткость, эмоциональная стабильность.
- Конативный – стимул к успеху, контроль над своими эмоциями, эффективное сотрудничество.

Как только испытуемые прошли курс «Развитие эмоционального интеллекта» у них обнаружили благоприятные моменты: увеличение уровня эмоционального интеллекта, увеличение чуткости, владения личными и другими эмоциями. Следовательно, в работе доказано, что специальные программы могут способствовать развитию эмоционального интеллекта.

В работе Д.В. Фурсовой испытуемый был в благоприятной учебной обстановке, если у него находили высокий уровень эмоционального интеллекта. Начали исследование явления по определенной методике, похожей на предыдущую работу по трем частям. Таким образом,

эмпирически правильные улучшения показателей указали на верное доказательство данной теории, так какое-то действие на показатели явления имеют связь с благоприятной субъективной и объективной учебной работой у испытуемых [47].

Работа над методиками обучения, которые направлены на увеличение эмоционального интеллекта испытуемых была проведена А.М. Белобородовым с иными учеными. Базой работы было то, что явление может быть теоретическим и практическим.

Ученые вывели гипотезу, что благоприятнее всего на развитие эмоционального интеллекта влияют активные методы, к примеру: тренинги, семинары [5].

Работа была совершена с испытуемыми первого курса, так как им еще нужно было развить явление, и применяемая методика разрабатывалась именно для них. Чтобы развить явление в группе испытуемых психологов, был определен метод тренинга, а в группе испытуемых клинических психологов, был выбран метод семинарского занятия. Чтобы развить такие показатели как, выявление своих и чужих эмоций, умение управлять своими и чужими эмоциями, выявление тревоги у себя и у чужого, знание причин тревоги, внешний показ своих эмоций, умение воспроизводить произвольно личные эмоции и эмоции другого человека.

Таким образом, тренинг носит благоприятный характер в развитии умения выявлять различия между реакциями до и после, смотря на эмоциональную взаимосвязь определенной обстановки. Следовательно, полученный результат дает сделать вывод, что тренинг продуктивен и результативен, как способ развития эмоционального интеллекта.

Так же семинарское занятие способно оказать значительно благоприятной результат при развитии эмоционального словаря, умение описывать эмоции и анализировать их. Следовательно, для теоретического развития эмоционального интеллекта лучше будет использовать семинарские занятия. Еще оценивание испытуемыми своих успехов более критическое

при использовании семинарского занятия, потому что испытуемые уменьшают оценки по тесту Д.В. Люсина «ЭМИн». Можно сделать вывод, что работа благоприятна для изучения и практического введения методик развития эмоционального интеллекта у испытуемых.

1.2. Понятие интернет зависимости как формы поведения

Зависимое (аддиктивное) поведение - это форма деструктивного (зависимого) поведения, которая проявляется в желании индивида уйти от реальности используя перемену своего психического и психического состояния при помощи употребления разных веществ или длительной фиксации внимания на каких-либо предметах или активностях, которые дают развитие у индивида разных ярких эмоций [23].

Аддиктология – наука, возникшая в конце 20 века, соединяющая следующие сферы знания, как социология, психология, медицина. Она исследует зависимости, которым свойственно появляется у индивида. Аддикция понимается как состояние, когда индивид хочет уйти от реальности, с помощью искусственных средств, чаще химических. Есть два вида зависимости: социально-приемлемые (работоголизм, эмоциональная зависимость, спорт и т.д.), и социально опасные (игромания, алкоголизм, наркомания, токсикомания и другие).

Определения «аддикция» и «зависимое поведение» сильно взаимосвязаны, главная связь в уходе от реального мира, изменяя свое эмоциональное состояние. Индивид использует аддиктивное поведение, чтобы поменять свое текущее психологическое состояние на то, в котором ему будет лучше и он сможет на время убрать свои проблемы. Вопрос аддиктивного поведения является актуальным и сложным, из-за того что в мире большая часть индивидов встречаются с разными видами зависимостей.

В наши дни любой индивид чувствует каждодневные стрессы, и кто-то из них используют аддиктивное поведение, чтобы получить психологический

комфорт. Нарастает явная социальная дилемма, потому что зависимости могут увеличить уровень безработицы, повысить уровень преступности. Любому индивиду необходимо одобрение, эмоциональная взаимность, и если это разрушено, то на их место занимают различные действия и вещи.

Существование индивида в зависимости находится вокруг деятельности, что заменила реальную жизнь и наградила иллюзией защиты и комфорта. Если перестать использовать такую деятельность, то она вызовет «синдром отмены» после которого наступает вспыльчивость, тревога, общее ухудшение здоровья. Практически у каждого индивида есть свое зависимое поведение, но становится угрозой, когда аддикция носит главенствующий характер, мешая другим сферам жизни индивида.

Индивид, с признаками аддиктивного поведения, считается не созревшей, потому что склонна преувеличить возможности и убежать от трудностей в жизни. Такой человек винит окружающих, не готов принимать решения и поверхностно воспринимает настоящее. Жизнь зависимого человека разделяется на зависимую и нормальную, и его мотивация снижается. Эта дилемма находит все более распространенный характер, а именно у индивидов, у которых трудные жизненные обстоятельства, таких как возрастные кризисы, проблемы в семье, тревожность и низкая самооценка.

Ц.П. Короленко является первым основателем настоящей аддиктивной психологии. Он создал первую отечественную классификацию аддикций, разделяющуюся на типы: химические и нехимические. При химических аддикциях принимают психотропные вещества, искривляющие сознание индивида. К нехимическим формам относят гэмблинг (чрезмерное увлечение азартными играми), любовную и сексуальную аддикции, работоголизм, зависимость от постоянных финансовых растрат, ургентную аддикцию (ощущение нехватки времени). Пищевая зависимость находится посередине этих двух типов, потому что имеет биохимические механизмы.[27]

Зависимость от Интернета является типом нехимической аддикций. Ц.П. Короленко полагал, что зависимое поведение является отходящим от настоящего через смену психического состояния, а виртуальная реальность может менять психическое состояние индивида. Личности, имеющие зависимость в киберпространстве, имеют другое сознание, как под гипнозом, когда сидят в Интернете [23].

Т.А. Донским и Ц.П. Короленко создали стадии создания аддикции:

Первая, под названием "Первая проба", определяется как большой эмоциональный всплеск, созданный каким-то веществом или при какой-то деятельности. Индивид получает хорошие эмоции и может управлять своим поведением.

Вторая – «аддиктивный ритм». При этой стадии аддикция начинает появляться из-за определенных моментов. Индивид использует поведение, чтобы лучше себя чувствовать.

Третья – «аддиктивное поведение». При этой стадии у индивида формируются постоянные, похожие реакции на стресс и тогда аддикция преобладает над другими состояниями. Идет потеря управления над своим поведением и не принимает имеющиеся проблемы. Индивид безразличен к критике, и в то же время тревожится и беспокоится. Создается противостояние между прежним состоянием и состоянием в аддикции [27].

«Полное преобладание аддиктивного поведения» - предпоследний этап, при нем первоначальное "Я" рушится. Индивид уходит из социума и своей повседневной жизни. Трудно общаться в обществе, индивид полностью меняется, наступают психические расстройства. Объект аддикции не несет удовлетворения и индивид использует его чтобы заглушить боль.

Пятый этап «Катастрофа». С этим случае повреждается сам человек, и также его тело (из-за стресса или интоксикации), чахнут все жизненные источники. Личность чувствует разочарование, безысходность, уход от внешнего мира и отшельничество. Появляются нарушения в контроле эмоций, быстро переходящие в депрессивное положение.

Аддикция повторяется в жизни периодами, когда личность чувствует себя по-разному в определенные периоды: чувство умения к зависимому поведению, давление и увеличение, активный розыск объекта аддикции, обнаружение и чувство необычных волнений, умиротворение, ослабление. Как часто происходят эти периоды зависимости относится к определенным свойствам индивида.

Формирование любого типа аддиктивного поведения связано с бессознательной моделью зависимости, которую человек использует для компенсации неудовлетворенных детских травм.

Имеется множество типов зависимостей, которые квалифицируются по форме и объекту. К, примеру, химические зависимости (таблетки, наркомания, токсикомания, алкоголизм), нехимические зависимости (игры, интернет, гэмблинг, труд, шопоголизм, kleptomания и др.) и биохимические зависимость (анорексия, булимия).

Типология нехимических Зависимостей была создана Ц.П.Короленко. Гэмблинг - это болезненный интерес к азартным играм, в дальнейшем приводит к тому, что это становится частью жизни. Транжирство – постоянные покупки дорогих вещей, которые не нужны. Трудоголизм - это уход от настоящей жизни с помощью работы, где остальные сферы жизни проседают. Аддикция отношений - это болезненный интерес к специальным видам отношений, к примеру дружественные или любовные или сексуальные и другие [27].

Любовная аддикция показывает огромную связь к объекту любви, чаще всего между двумя индивидами. Такие отношения имеют не только благоприятные эмоции, но и отрицательные, например отношения между родственниками, детьми и родителями, мужем и женой и другие. Одной из главных особенностей любовной аддикции является чрезмерное отношение к индивиду и выделение большего количества времени. Зависимый создает надежды на объект вожделения, пытается быть важным и нужным, и не

помнит о себе и своей жизни. Весь его жизненный ресурс уходит на то, чтобы помочь своему партнеру.

Поведение уклонения дает понять, что индивид боится сблизиться, но при этом нуждается в отношениях. Эти личности стараются сохранять дистанцию в отношениях и оставляют недосказанность, прикрывать работой, друзьями и т. д. Внутри себя индивид испытывает страх быть брошенным, но по факту он боится потерять свою независимость и свободу. Чаще всего такие люди создают отношения с людьми подобными себе.

Ургентная аддикция означает, что индивид боится что-то не успеть, ему не хватает времени, и он находится в постоянном дискомфорте.

Так же есть переходные типы зависимости. Такие как, зависимость от еды, где существует не только психологическая зависимость, но и утоление голода. Но итоги данной зависимости страшны и могут повлечь за собой угрозу жизни и здоровью индивида, если результатом служит булимия или анорексия.

Данная типология указывает базовые типы зависимости. Но у индивидов, которые подвержены зависимому поведению, эти типы переходят из одного в другой. Также некоторые из них создают полный блок аддикций. Это показывает, что существует общий механизм функционирования для всех типов аддикций.

Появление цифровых технологий и Интернета, изменяет существование индивидом колоссальным образом. Но регулярная занятость в сети может оказать и благоприятное и негативное влияние на личность. Психологическим моментом сложности интереса в сети Интернет относится развитие Интернет аддикции [22].

Прием данных несет огромную ценность для индивида, и цифровые технологии с выходом в Интернет являются сильным средством для удовлетворения данной потребности. Разные личности начали проводить время в виртуальном пространстве, чем в реальности, и отключение сети приводит к тревоге и стрессу.

Определение "Интернет-зависимость" представлено нью-йоркским психиатром А. Голдбергом. Он представил Интернет-зависимость как «поведение с низким уровнем самоконтроля, которое грозит вытеснением нормальной жизни». Но это определение первоначально было насмешкой, а в последующем его начали применять другие ученые [10].

Американский психиатр К. Янг является родоначальником исследований Интернет-зависимости. Она разработала опросник для выявления наличия Интернет-зависимости. По данным К. Янг, около 90% пользователей, прошедших тестирование, имеют право называться личностями, у кого имеется Интернет-аддикция.

Компьютер и сеть Интернет играют все более важную роль в современном обществе, предоставляя нам множество возможностей для работы, общения и развлечений. Однако, как выяснили ученые, некоторые люди могут развить зависимость от Интернета, которая может серьезно повлиять на их жизнь.

Психолог Кимберли Янг выявила пять базовых видов Интернет-зависимости. Первый вид - компьютерная зависимость, когда индивид становится пристрастным к какой-либо компьютерной деятельности, например программирование или обычные игры. Вторым видом – навязчивое поведение в сети Интернет, индивид настойчиво пытается отыскать информацию в удаленных источниках. Третьим видом - перезагрузка данными, к примеру индивид не может пропустить игру в онлайн, или совершить какую-нибудь покупку в сети Интернет. Четвертым видом – зависимость от чрезмерного общения, индивид получает зависимость от разговоров в чатах, групповых играх и телеконференциях, полностью меняя реальный мир на виртуальный. Пятым видом - киберсексуальная зависимость, индивид получает зависимость от нахождения на порнографических сайтах и затрагивая темы сексуального подтекста в онлайн. [50].

Кимберли Янг пришла к следующим выводам, что существует четыре причины, по которым можно определить, что индивид имеет Интернет

аддикцию. Первая причина – непреодолимое желание посмотреть сообщения в сети. Вторая причина – регулярные мысли о том, когда уже будешь в сети. Третья причина – другие люди замечают, что время, проведенное в сети человеком, становится очень длительным. Четвертый симптом – другие люди замечают, что финансовое вложение в сеть Интернет, становится излишним [46].

Так же к причинам можно отнести такие, как регулярное общение в сети Интернет, откладывание рабочих и семейных дел из-за нахождения в сети, бессонница и т.д. Александр Голдберг определил более обширную структуру, чтобы выявить Интернет аддикцию, где любой индивид относится к зависимым, если у него имеет три и более причины зависимости.

В 2001 году Д. Парсонс и А. Холл внесли определение «Интернет-зависимость», чтобы показать состояния, в которых долгое время пребывания в сети несет разрушение многих сфер жизни индивида. По их мнению, индивиды проводящие в сети много времени пытаются скрыть отрицательные моменты в реальной жизни, и предлагают попробовать когнитивно-поведенческие стратегии, чтобы вылечиться от зависимости [49].

Интернет-аддикция не разрушает человека полностью, как в случае с химическими зависимостями. Но вредит качеству жизни и взаимоотношению с обществом. В работе говорится, что индивид может получить зависимость от интернета, всего за несколько месяцев регулярного использования [47].

Итак, зависимость от Интернета может быть определена по различным критериям, таким как потребность в постоянной проверке электронной почты, ожидание выхода в Интернет, пренебрежение реальными отношениями и изменение физического и психологического состояния. Чтобы преодолеть зависимость, важно осознать проблему, понять ее причины и использовать когнитивно-поведенческие стратегии. Только тогда можно вернуть баланс в жизнь и использовать Интернет как полезный инструмент, а не как источник зависимости.

Ученые проводят исследования, чтобы понять, как возникает зависимость от Интернета. Дж. Сулер, американский психолог, сравнил эту аддикцию с химической, при которой видоизменяется восприятие индивида.. Дж. Сулер говорил: «Киберпространство - один из способов изменения состояния сознания. Как и в измененном состоянии сознания, вообще, киберпространство и все, что в нем происходит, кажется реальным - часто даже более реальным, чем действительность» [44].

Одни из ученых А.В. Минаков в своем исследовании, которое относится к изучению психических специфик интернет-аддикции, показал явления, благодаря которым киберпространство притягивает индивидов. Важная специфика интернета в том, что там действует свобода слова и выбора для индивида. Чаще всего индивиды имеющие зависимость от сети, сидят там из-за отсутствия общения в реальной жизни. Вторая важная специфика, благодаря которой интернет-аддикция развивается, это анонимность. Индивид может создать в сети некую личность, какой он хотел бы быть. Так как в сети очень много различных сообществ, то общаясь человек может заменить свою реальную личность на виртуальную и тем самым поднять свою самооценку [33].

В сети индивид способен отыскать себе человека, в котором есть все качества, которые одобряет соискатель. А если происходит разногласие, то индивид в любую минуту может заменить виртуального собеседника на другого. В сети общение через чаты создать намного проще, чем в реальности, что позволяет индивидам увлечься еще больше.

Вопросом изучения интернет-аддикции в России занимается лаборатория психологии МГУ и ее заведующий А.Е. Войскунский. Российские ученые также изучают Интернет-зависимость и мотивы ее возникновения. Исследования показывают, что Интернет привлекает людей возможностью абстрагироваться от реальности и уйти за счет анонимности. Люди могут реализовать свои мифические представления и фантазии и

получить обратную связь. Кроме того, неограниченный доступ к информации в Интернете может привести к «информационной зависимости» [11].

Таким образом, проведенные исследования помогают нам лучше понять, как и почему возникает зависимость от Интернета. Они показывают, что Интернет-среда предоставляет уникальную возможность людям уйти от реальности, построить свою виртуальную идентичность и получить желаемую обратную связь.

Интернет-аддикция – это нехимическая зависимость, основанная на желании регулярно расходовать свое время на сети интернет и нежеланием уходить из сети Интернет. Но она не относится к медицинским диагнозам, исследователи думают, что Зависимость от сети является не единственной зависимостью у индивида. Чаще всего интернет-аддикция, может появиться из-за того, что в реальной жизни существует, например, сложность в общении, неврозы, состояния уныния [13]. Новая цифровая среда и свойство сразу иметь знания через сети относится к положительному исходу. Виртуальное общение ведет к огромной работоспособности и саморазвитию личности. Но важно указать, что Интернет-аддикция имеет негативную сторону. Но необходимо сказать, что Интернет-аддикция имеет негативную сторону. Она показывает плохое отношение на психологическое здоровье и взаимодействия с обществом в реальной жизни [16].

Анализируя этот феномен, следует учитывать его связь с другими психологическими проблемами, а также разрабатывать стратегии профилактики и лечения Интернет-зависимости. Важно осознавать, что сбалансированное использование Интернета и контроль времени, проведенного в киберпространстве, являются ключевыми моментами для поддержания психологического здоровья и гармоничных отношений с окружающими.

1.3. Формирование интернет-аддикции у обучающихся высших учебных заведениях

В эпоху современного всеобщего становления создается путь к человечеству иного вида, созданного на информации технологиях. Вузовское общество оказывает влияние на процесс возникновения Интернет-зависимости у студентов, ибо она характеризуется своими особенностями, связанными с возрастом и условиями обучения. Студенты входят в группу риска, поскольку современный этап образования вуза основан на необходимости использования компьютеров и Интернет-технологий. Постоянное обращение к информационным ресурсам, высокая мотивация и активность в общении формируют студентов в главную категорию тех, кто использует сети Интернет.

Моменты в интернет-зависимости у учащихся показал М.И. Дрепа, указывая определенные причины, из-за которых возникает и увеличивается интернет-аддикция: не до конца прошел кризис перехода во взрослую жизнь, из которого следует кризис идентичности и разногласия между самоидентичностью индивида и его ролями в обществе, и также в кризисе сексуального характера с появлением отстраненности от общества, благоприятная среда сети интернет для решения этого кризиса с помощью создания собственной реальности, которую желаешь.

Важной частью является момент из психологии юношества, когда пропускается кризисный этап перехода во взрослую жизнь. В возрасте 18-23 лет, когда заканчивается школа и начинается обучение в университете. В этот момент индивид начинает переходить во взрослую жизнь и испытывает внутренние разногласия.

Этап детства, когда доверяешь и следуешь за взрослыми подходит к концу. Взрослые люди уже не верят первому слову, они требуют факты и подтверждения. Непонятные мнения авторитетных людей их не устраивает, они стремятся развеять эти мнения. Отказ от авторитетов является базой для

поиска новых ценностей. В этот момент случается путь от морали, созданной внешними силами, к морали созданной на внутренних суждениях.

Также в период юности люди начинают жить самостоятельную жизнь. По закону они получают статус взрослого. Но у них не хватает главного, это жизненного опыта. Они соберут этот опыт, для того чтобы ощутить себя настоящим взрослым. В этом отрезке времени происходит получение новых взрослых ролей. Существует чрезмерная самостоятельность и непродуманная решительность. Они слабо принимают критику и часто реагируют на нее негативно.

Учитывая отсутствие достаточного жизненного опыта у молодых людей, их поведение часто характеризуется внутренней неуверенностью, низкой самооценкой и ощущением собственной неполноценности. Внешне это может проявляться в развязности, грубости или агрессии.

Х. Ремшмидт, основываясь на данном возрастном периоде, связывает непомерную уязвимость юношей с их грубым и бесцеремонным поведением перед иными, и «колебаниями ожиданий от сияющего оптимизма к самому мрачному пессимизму» [3]. Важной составляющей молодого возраста по мнению Г.С. Абрамова является непоследовательность нравственного сознания, где резкость и требовательность мнения сливаются с нерешительностью в некоторых общественных законах и неодобрения в их сторону [4].

Катастрофа этапа входа в зрелую личность часто видится в неправильном выборе профессиональной деятельности, учебного заведения и жизненных целей. Те молодые люди, кто решил, что сделал правильный выбор, спад может начаться в период начального обучения, приспособления к новой жизни, новым взаимоотношениям и новой деятельностью. И у таких кто методичен и трудоспособен этот этап может быть полон отрицательных моментов.

По мнению И.В. Носко, отрицательные моменты молодого возраста относятся к утрате стабильной и понятной жизни, внешних отношений с

людьми, другой учебы, и с входом в новый этап, где нет определенной системы [2].

Негативные аспекты юношеского кризиса, по словам И.В. Носко, связаны с потерей устоявшихся образов жизни, взаимоотношений с другими людьми, способов и форм учебной деятельности, привычных условий существования, а также с переходом в новый период жизни, для которого отсутствуют необходимые органы и структуры [2].

В молодом возрасте стремления и официальные законы становятся субъективными, по мнению И.С. Кон, они являются единичным представлением нравственного «Я», благодаря которому личность делает выбор в непонятных моментах. Таким образом, главным останавливающим явлением считается нравственное «Я» [5].

Особенно нужно заметить, что молодые люди постоянно сталкиваются с парадоксальными моментами, на которые воздействует множество различных мнений. В итоге могут произойти две версии этих моментов. Определенные юноши и девушки моментально адаптируются, решают вопросы, создают общества единомышленников, быстро двигаются по своему пути, согласно своей цели. В обратном, другие юноши и девушки останавливаются на ступени незрелости. Видна их незрелость через инертность и отрицательным самозабвением.

Особенно ярко называет молодой возраст Р.П. Ефимкина: «проявление аномалий личностного развития, которые в дошкольном возрасте существовали в скрытом состоянии» [6]. Так же она говорит, что патологии в поведении свойственны всем молодым людям.

Следовательно, к завершению данного периода индивид получает взрослую или смешанную общность. Важно, что невыполнимость полностью этапа взросления создает необычные личностные характеристики, что создает огромные трудности. Нередко личности, которые не смогли перейти во взрослую жизнь, склоняются к наркомании, алкоголизму или ищут способ уйти от реального мира, к примеру выход в сети Интернет.

У учащихся с интернет зависимостью есть свои определенные черты поведения, говорит М.И. Дрепа [7]. Работа была представлена с помощью учащихся Ставропольской медицинской академии. Ученый исследовал моменты: цель, регулярность пользования Интернетом, опыт, регулярность увеличения определенного отрезка времени в сети Интернет, отказ от личных дел, во благо Интернета и моменты злости общества на виртуальную жизнь учащегося. Существующие итоги указали на важность сети Интернет в учебе учащихся высших учебных заведений.

Учащиеся группы, по мнению М.И. Дрепы, чувствуют сложности в межличностном общении в виртуальном мире. Студенты ощущают высокий уровень тревожности, и думают что вокруг одни опасности.

Ученая М.И. Дрепа выявила, что студенты данной группы испытывают затруднения в успешном межличностном общении в реальной жизни. Они также испытывают высокий уровень тревожности и считают, что широкий круг жизненных ситуаций угрожает их безопасности, что вызывает внутреннее напряжение. Студенты, которые зависимы от интернета, считают себя неспособными социально, непривлекательными и они принижены по отношению к другим. Им присуще озабоченностью критикой, они не желают участвовать во взаимоотношениях без гарантии понравиться и их жизненный график ограничен. Они также часто испытывают депрессивные состояния, подавленность и потерю интереса к прежним приятным занятиям. У них снижены показатели силы воли, они не могут контролировать свои чувства, они совершают импульсивные и необдуманные действия. Они не могут заставить себя достигать поставленные цели в реальной жизни, что свидетельствует о нарушении их способности преодолевать трудности. Все эти черты, по мнению М.И. Дрепа, способствуют развитию зависимости от интернета, приводя к переносу целей из реальной жизни в виртуальную. В действительности, у молодых людей, которые не смогли полностью решить кризис юношеского возраста, внутренний мир выглядит депрессивно.

Молодые люди настроены на то, что применить какую-нибудь возможность чтобы ослабить большой психологический стресс. Они погружаются в глубокую иллюзию избавления, даже если это приводит к более глубоким моральным и телесным искажениям.

В высших учебных заведениях учащиеся, имеющие зависимости, конечно, находятся в киберпространстве, потому что это напрямую зависит от их преимущества перед другими. Киберпространство имеет множество возможностей, которые так необходимы учащимся, имеющим зависимости, и дает им мгновенное временное утешение от личных проблем.

Таким образом, проверим иной стимул зависимости у учащихся, а также изучим, что имеет киберпространство раз так привлекает. Прежде всего, интернет-среда предлагает им возможность киберсоциализации, которую можно описать как процесс овладения и присвоения социального опыта, приобретенного в онлайн-среде, и воспроизведения этого опыта в реальной жизни, создавая цифровую личность как часть реальной личности. Еще одна особенность интернета, которая делает его особенно привлекательным для студентов, склонных к зависимости, - это анонимность. Коммуникация в интернете позволяет людям скрыть свои эмоции, чувства и состояние, что особенно важно для студентов, страдающих психологическими деформациями и испытывающих тревогу и страх в межличностном общении. Используя интернет, они могут чувствовать себя более спокойно, оказавшись в мониторе.

А Е. Жичкина в работе «Социально-психологические аспекты общения в Интернете» указывает мнение людей, которые говорят о том, что различного рода переговоры вести в онлайн значительно легче, так как здесь реже происходят обиды, поскольку невозможно увидеть чувственную реакцию собеседника. Кроме того, здесь можно общаться с людьми, которые не особо привлекательны внешне, и это не мешает общению. Также возможно общение с более старшими людьми, сохраняя при этом равноправие.

Интернет-сообщество избавляет от определенных барьеров общения, так как пользователь не выступает визуально или аудиально. Здесь нет необходимости беспокоиться о том, что на первом плане выступает в реальности, это внешность, пол, статус, поведение и т. д. Незнание дает учащимся сотворить идеальную личность в сети, полностью не соответствующую реальной. Так как нет контакта в реальном мире, то письменная коммуникация дает способ лично создавать мнение о себе.

Из-за этой анонимности и безнаказанности на платформе проявляется стремление к нетрадиционному, ненормативному поведению. Многие пользователи представляют себя иначе, чем в реальном мире, играют роли или проявляют аморальное поведение, которое на самом деле им не доступно. Благодаря аффективной раскрепощенности, ненормативности и неотчетливости участников коммуникации, индивиды в киберпространстве имеют право на огромную свободу говорить и создавать, потому что момент быть разоблаченным или получить отрицательную реакцию от окружающих минимален.

Использование интернета освобождает человека от привычной детерминированности своих действий в настоящем. Индивид творит, что желает, а не то что нужно творить. Таким образом, он свободен в создании своих целей.

Что дает киберпространству быть желанным для учащихся, имеющих зависимости и имеющих трудности в процессе социализации и межличностных коммуникаций, поскольку он позволяет им избежать реальности, укрываясь за экраном компьютера.

Таким образом, студенты, сталкивающиеся с кризисом взросления, находят способ избежать внутреннего психологического дискомфорта путем погружения в виртуальную реальность Интернета. Именно здесь формируется потенциал для развития интернет-аддикции.

Время обучения в университете считается, важным жизненным этапом в человеческой жизни. Иметь университетское образование, является

значительным, так как воздействует на личность и его психику. Этап учебы в университете, если все складывается положительно, создается поэтапное становление всех отделов психики, образуется мыслительная деятельность, благодаря которой индивид обретет профессию.

Годы в университете, идут как особые моменты, созданные высшими учебными заведениями. Индивид в годы университета имеет множество стимулов для успешного обучения, огромный потенциал к внешней коммуникации, желание получать знания, равноправие между обществом и мыслительной деятельностью.

Учащиеся имеют свою специфику как социальная бригада. Это показывает ярко выраженной обстановкой, работы и обычной жизни, поведением в обществе и своей системой. В студенческом возрасте происходит завершение процесса роста, становление организма и момент понимания новых требований и постановок [14].

Годы учебы в университете приводят к изменениям во внутренних процессах, и самопонимании индивида, сопровождается изменениями во внутреннем мире и самосознании личности, развитием психических функций и характеристик индивида, скачком эмоционально-волевого жизненного пути. Частое пользование киберпространством в университетские годы может создать зависимость от интернета, особенно у учащихся от 18 до 24 лет, именно они имеют статус активных пользователей сети.

Учащиеся регулярно используют Интернет, чтобы изучить неизвестную им информацию. Благодаря широкому многообразию информации и доступности ее получения, он становится предпочтительным источником знаний. Однако, такая привлекательность Интернета может приводить к привыканию и отказу от других источников информации.

В итоге, студенческий возраст является периодом активного развития личности и психики. Он характеризуется завершением развития психики, формированием профессиональной личностной направленности, а также важными моментами существования, поведением в обществе и системой

ценностей. Однако, необходимо учитывать возможные негативные последствия активного использования Интернета в этом возрасте, такие как интернет-зависимость [18].

Также учащимся не хватает времени друзей и близких из-за учебы, что сказывается на их эмоциональном состоянии и способствует началу общения в интернет среде. Годы в университете это время межличностных коммуникаций и они уходят корнями в киберпространство. Индивиды в поиске новых друзей в сети, с помощью огромных возможностей общения, существующими многими онлайн сервисами. Эта коммуникация не занимает много усилий и возможна в любое доступное время. Вся цифровая техника имеет выход в Интернет, это помогает учащимся не тратить время на взаимодействие со сверстниками и найти человека с общими интересами [22].

Также, так как время ограничено киберпространство помогает расслабиться и переключиться от привычной рутины. Интернет дает постоянный доступ к играм, картинкам, общению, музыке. Виртуальное пространство особенную роль играет в популярности социальных сетей и личностей в медийном мире.

Но интернет-аддикция может повлечь за собой трудности в коммуникации. Ученые думают, что постоянное общение через социальные сети приводит к трудностям в укреплении и сохранении отношений в личной жизни. Коммуникация в сети не дает индивидам смотреть и заводить контакты с одноклассниками, не дает проявлять эмоциональное общение. Онлайн-общение становится простым обменом информацией. Это негативно сказывается на коммуникативных навыках студента, затрудняет знакомство с новыми людьми, взаимодействие с одноклассниками, преподавателями, друзьями и родственниками. Несмотря на свою общительность, студент может потерять навыки общения в реальной жизни [23].

В киберпространстве мы не встречаемся лично, а значит можно вести себя свободнее и не чувствовать скованности, как при первых знакомствах. Также если нет визуальной составляющей, то есть момент создать ее самостоятельно, но полностью из своего образа, которого видели бы в настоящем мире. Учащиеся преувеличивают свои качества в сети, которые не совпадают с их реальным образом. В последствии они становятся неуверенными, потому что только в сети могут чувствовать себя идеалом. В реальном мире они испытывают неинтересность своей личности, нет желания взаимодействовать в обществе, если им не нравится. Трудность в коммуникации ведут за собой тревожность и стресс. Учащиеся находятся в менее активном состоянии и не ощущают что могут быть успешными. Молодые люди сдерживают силы, благодаря которым могли бы достигнуть большего и выполняют лишь мелкие задания, занижая свой потенциал.

Киберпространство может быть прекрасным помощником, чтобы забыться и уйти от реальной жизни. В его просторах пользователю не обязательно раскрывать свою настоящую личность при общении, а даже наоборот приукрашать ее и жить новой личностью, но уже в виртуальном мире [24].

Учащиеся, у которых имеется интернет-аддикция, по мнению Д.Сулера, имеют трудности в образовательном процессе. Их чаще можно застать за играми и чатами, чем за учебой, такое поведение в дальнейшем может привести не только к скату в учебной деятельности, но и личной жизни. Такой образ влечет за собой утомление, сложности с контролем времени, трудности в учебе, что повлечет за собой психологические проблемы.

Различные готовые работы в сети, такие как рефераты, курсовые, значительно создают легкость в обучении, но также и вредят умственной активности. Индивид не включается полностью в поиск информации, ему это просто не нужно [27].

Аддиктивное поведение в сети влечет за собой трудности, как в образовательной деятельности, так и в личной жизни. Частая коммуникация в виртуальном мире, приводит к неумению находить общий язык с людьми в реальности. Так как в виртуальном мире человек не может передать эмоции и чувства, то весь диалог происходит в простом обмене информацией, что влечет за собой спад навыков общения в реальной жизни. Создаются проблемы в нахождении новых знакомств, а также сложности в коммуникации с родственниками и друзьями.

Трудности интернет-аддикции у учащихся могут носить семейный характер. Взаимоотношения в кругу семьи у учащихся, подверженных интернет-аддикции, бывают: опека матери или ее же дистанция, отстранение отца, эмоциональная зависимость и другие. Отстранение учащегося, вызванного данными проблемами, ведет к сложностям в построении межличностных связей, а свободная переписка в сети ведет к появлению интернет-аддикции [29].

Следовательно, молодые юноши и девушки, нуждаются в множественном потоке различной информации, образовательным интересом и межличностной деятельностью. Нехватка временных ресурсов на коммуникацию, заменяется быстрым и удобным доступом в сети Интернет. Регулярное пользование сетью, быстрое нахождение нужных данных и нужных людей, закрывающие потребности человека, большой спектр игровых услуг, и специфические взаимоотношения в семье, являются ключевыми факторами в становлении интернет-аддикции.

Выводы по первой главе

Под эмоциональным интеллектом понимается единство когнитивных и эмоциональных умений индивида, связанных с социальными и психологическими изменениями. Все его части тесно связаны друг с другом и ведут к положительному и действующему межличностному общению.

Индивид имеющий хороший эмоциональный интеллект может видеть свои и чужие эмоциональные реакции, и уметь контролировать свои эмоции. В дальнейшем это приводит к быстрому приспособлению индивида и его эффективность в межличностном общении. Человек с высоким эмоциональным интеллектом довольно быстро достигает желаемого в сотрудничестве с другими людьми.

Появление цифровых технологий и Интернета, изменяет существование индивидом колоссальным образом. Но регулярная занятость в сети может оказать и благоприятное и негативное влияние на личность. Психологическим моментом сложности интереса в сети Интернет относится развитие Интернет аддикции.

Прием данных несет огромную ценность для индивида, и цифровые технологии с выходом в Интернет являются сильным средством для удовлетворения данной потребности. Разные личности начали проводить время в виртуальном пространстве, чем в реальности, и отключение сети приводит к тревоге и стрессу.

Интернет-аддикция – это нехимическая зависимость, основанная на желании регулярно расходовать свое время на сети интернет и нежеланием уходить из сети Интернет. Но она не относится к медицинским диагнозам, исследователи думают, что Зависимость от сети является не единственной зависимостью у индивида. Чаще всего интернет-аддикция, может появиться из-за того, что в реальной жизни существует, например, сложность в общении, неврозы, состояния уныния. Новая цифровая среда и свойство сразу иметь знания через сети относится к положительному исходу. Виртуальное общение ведет к огромной работоспособности и саморазвитию личности. Но важно указать, что Интернет-аддикция имеет негативную сторону. Она показывает плохое отношение на психологическое здоровье и взаимодействия с обществом в реальной жизни.

Анализируя этот феномен, следует учитывать его связь с другими психологическими проблемами, а также разрабатывать стратегии

профилактики и лечения Интернет-зависимости. Важно осознавать, что сбалансированное использование Интернета и контроль времени, проведенного в киберпространстве, являются ключевыми моментами для поддержания психологического здоровья и гармоничных отношений с окружающими.

Важной частью является момент из психологии юношества, когда пропускается кризисный этап перехода во взрослую жизнь. В возрасте 18-23 лет, когда заканчивается школа и начинается обучение в университете. В этот момент индивид начинает переходить во взрослую жизнь и испытывает внутренние разногласия.

Следовательно, молодые юноши и девушки, нуждаются в множественном потоке различной информации, образовательным интересом и межличностной деятельностью. Нехватка временных ресурсов на коммуникацию, заменяется быстрым и удобным доступом в сети Интернет. Регулярное пользование сетью, быстрое нахождение нужных данных и нужных людей, закрывающие потребности человека, большой спектр игровых услуг, и специфические взаимоотношения в семье, являются ключевыми факторами в становлении интернет-аддикции.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ОБУЧАЮЩИХСЯ С ВЫСОКИМ РИСКОМ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ

2.1. Организация и методы исследования

В наблюдении задействовались учащиеся первого и второго курсов института. Выборку составили 60 человек. 30 испытуемых мужского пола и 30 испытуемых женского пола в возрастном диапазоне 18 - 22 лет.

Тестирование проводилось в дистанционном формате с помощью Яндекс-форм.

В роли независимой переменной в опыте представлял эмоциональный интеллект учащихся с высоким риском интернет-аддикции.

Выведены гипотезы:

– Имеется связь между склонностью к интернет-аддикции и эмоциональным интеллектом.

– Эмоциональный интеллект учащихся с высоким риском интернет-аддикции ниже, чем у учащихся с низким риском интернет-аддикции.

Чтобы найти решение предложенных задач применили методы исследования:

1. гипотетический – анализ научной библиографии по проблеме наблюдения;

2. эмпирические – тестирование;

3. методы количественной и качественной обработки эмпирической информации;

4. интерпретационные.

В работе применялись методики психодиагностики:

1. Тест на интернет-зависимость Кимберли Янг

Эта методика была создана и применена в 1995 году доктором Кимберли Янг, профессором психологии Питсбургского университета в

Брэторде. Тест демонстрирует средство самоанализа болезненного отношения к киберпространству.

Имеющийся опросник относится к измененному варианту предложения теста К.Янг, созданной Лоскутовой (Буровой) В.А. Тест К. Янг имеет двадцать вопросов и создан в двух вариантах. Измененный вариант предложения опросника Лоскутовой В.А. имеет сорок вопросов. На каждый пункт участник может дать ответ в согласно пятибалльной шкалой Ликера. Ответы по всем пунктам складываются, создавая результат.

В нашей работе эта методика применяется чтобы найти учащихся, которые могут быть подвержены интернет-зависимости.

Интерпретация. 40-99 баллов – простой веб-серфер. 100- 159 – имеет трудности, относящиеся к сильному интересу в сети. 160-200 баллов – интернет-аддикция.

2. Методика «Эмоциональный интеллект» (методика Н. Холла на эмоциональный интеллект).

Н.Холл создал методику для возможности нахождения главных моментов познания, взаимодействий индивида с людьми, связанные с эмоциональной сферой личности, а также возможности регулирования эмоциями при начале принимаемых решений.

Тест Холла может найти степень эмоционального интеллекта по различным факторам:

– Эмоциональная осведомленность, индивид знает те эмоции, которые он ощущает, и причины их возникновения. Личности с высокой эмоциональной осведомленностью больше понимают себя и свое внутреннее состояние.

– Управление эмоциями. Этот момент показывает навыки индивида управлять своими эмоциями и останавливать отрицательные результаты от их выражения.

– Умение влиять на эмоции других людей – умение индивида воздействовать на чувства людей, применять их эмоции для реализации своих желаний, желаний других и т.д.

– Эмпатия – представление эмоций других индивидов, способность разделять переживания по настоящему эмоциональному состоянию другого индивида, а также готовность оказать поддержку.

– Самомотивация – способность побуждать себя с применением своих эмоций для получения нужных замыслов.

Этот опросник включает тридцать тезисов, ответ выбирается среди шести вариантов, только один: полностью не согласен (–3 балла); в основном не согласен (–2 балла); отчасти не согласен (–1 балл); отчасти согласен (+1 балл); в основном согласен (+2 балла); полностью согласен (+3 балла).

В нашей работе эта методика применяется, чтобы найти у учащихся показатель эмоционального интеллекта.

3. Методика диагностики эмоционального интеллекта «МЭИ» (М.А. Манойлова).

Этот опросник включает сорок утверждений в виде вопроса. Учащемуся предлагается проанализировать уровень своего согласия с каждым утверждением по пятибалльной шкале.

Опросник содержит четыре субшкалы и три интегральных индекса:

1. Внутрличностный аспект эмоционального интеллекта (способность к осознанию и принятию своих чувств, самоконтроль): сумма баллов по 1 и 2 шкалам.

2. Межличностный аспект эмоционального интеллекта (способность к распознаванию, пониманию и изменению эмоциональных состояний других людей): сумма баллов по 3 и 4 шкалам.

3. Интегральный показатель эмоционального интеллекта: сумма баллов по всем шкалам опросника. Диапазон баллов по каждой шкале: min – минус 20 баллов; max – плюс 20 баллов.

Эта методика применялась для исследования состава эмоционального интеллекта учащихся, склонных к Интернет-зависимости.

Для обследования выдвинутой гипотезы были использованы методы математической статистической обработки, а именно: Критерий ШапироУилка, Коэффициент корреляции Пирсона

Обработка данных проводилась с помощью пакета JASP.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Чтобы рассмотреть особенности эмоционального интеллекта учащихся с высоким риском интернет-зависимости выборку составили 60 человек. В возрастном диапазоне 18-22 лет (19,8).

Со стремлением выявить интернет-зависимость у учащихся, мы рассмотрели итоги теста Кимберли Янг. Их можно наблюдать на рисунке 1.

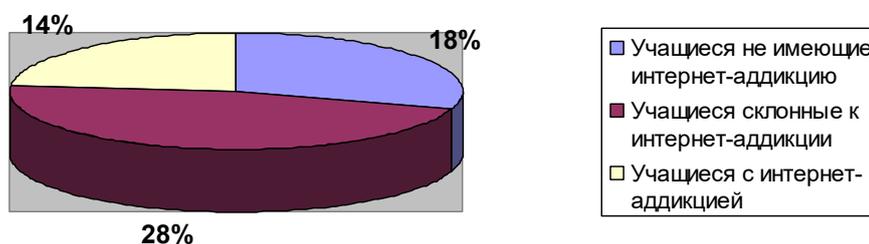


Рисунок 1 – Результаты теста Кимберли Янг

Было выявлено, что 18% учащихся не имеют склонности к Интернет-аддикции. Далее 28% испытуемых имеют предрасположенность к Интернет-аддикции. И, наконец 14% студентов полностью считаются интрнет-аддиктивными. Следовательно, выделим 2 группы: Интернет-зависимые и Интернет-независимые.

Трактовка анализа, найденного с тестом Н.Холла для нахождения уровня эмоционального интеллекта, было пройдено, и показано высокая,

низкая, средняя значимость по шкалам. Результаты после исследования материала, по методике Н.Холла, показаны в таблице 1.

Таблица 1

Учащиеся без Интернет-зависимости по данным теста Н.Холла

Шкала	низкий		средний		высокий	
	человек	%	человек	%	человек	%
Эмоциональная осведомленность	3	16,7	8	44,4	7	38,9
Управление своими эмоциями	3	16,7	8	44,4	7	38,9
Самомотивация	1	5,6	11	61,1	6	33,3
Эмпатия	5	27,8	8	44,4	5	27,8
Управление эмоцией других	1	5,6	16	88,8	1	5,6
Интегративный уровень	5	27,8	6	33,3	7	38,9

По результатам анализа видно, что в группе Интернет-независимых испытуемые имеют высокие результаты эмоционального интеллекта. Можно заметить, что достаточно низкий уровень имеет шкала «Эмпатия» (27,8), далее среднее значение показали такие шкалы как «Эмоциональная осведомленность» (16,7) и «Управление своими эмоциями» (16,7). Предпочтительно в этой группе было заметно больше испытуемых, которые показали средний уровень.

По среднему показателю максимально высокий уровень показала шкала «Управление эмоциями других» (88,8) и «Самомотивация» (61,1). По низким показателям в высоком уровне учащиеся показали, пониженное «Управление эмоциями других» (5,6).

Но остальные показатели находятся на высшем уровне, такие как, «Эмоциональная осведомленность» (38,9), «Управление своими эмоциями» (38,9), «Самомотивация» (33,3). Это подтверждает, тот факт, что учащиеся в группе независимых имеют высокий уровень эмоционального интеллекта.

Те студенты, которые не имеют зависимости от Интернета, способны к состраданию, могут отлично понимать эмоциональное состояние другого человека, они хорошо себя умеют мотивировать.

К группе Интернет-зависимых, относятся учащиеся со склонностью к Интернет-аддикции и уже зависимые, таким образом, можно сказать, что происходит значительное снижение показателей (Таблица 2).

Таблица 2

Учащиеся с Интернет-зависимостью по данным теста Н.Холла

Шкала	низкий		средний		высокий	
	человек	%	человек	%	человек	%
Эмоциональная осведомленность	34	80,9	7	16,7	1	2,4
Управление своими эмоциями	33	78,6	8	19,0	1	2,4
Самомотивация	34	80,9	6	14,3	2	4,8
Эмпатия	37	88,1	3	7,1	2	4,8
Управление эмоций других	33	78,6	6	14,3	3	7,1
Интегративный уровень	35	83,3	6	14,3	1	2,4

На основании данных таблицы, можно сделать вывод, что учащиеся группы с Интернет-зависимостью имеют Интернет-аддикцию или склонны к

ней и практически все показатели в таблице выше находятся на низком уровне.

Самый низкий показатель по шкале «Эмпатия» (88,1), потом идет «Самомотивация» (80,9) и «Эмоциональная осведомленность» (80,9). Это не просто так, в настоящее время все чаще начинают указывать на вред компьютера и его составляющих.

Так как учащиеся чаще проводят время за гаджетами, они перестают понимать смысл живого общения у них ослабляется эмпатия. Чаще всего понижается уровень самомотивации, так как студенты играют в компьютерные игры и они перестают контролировать свою волю к достижениям. Мы видим, что в этой группе преобладают студенты с низким уровнем.

Среди средних показателей, так же как и в низких, преобладала шкала «Управление своими эмоциями» она показала 19,0 %. Далее «Эмоциональная осведомленность» (16,7) и «Самомотивация» (14,3).

И, наконец, в высоком уровне мы имеем самые низкие результаты. Так например, всего 2,4% относятся к таким шкалам как управление своими эмоциями и эмоциональная осведомленность. Эти данные говорят о том, что эмоциональный интеллект учащихся довольно низкий.

В результатах интегративного уровня, которые наглядно показаны на рисунке 2, эмоционального интеллекта, можно наблюдать то, что низкий уровень намного преобладает в группе Интернет-зависимых (83,3% и 27,8%). А в группе без Интернет-зависимости больше показатель высокого уровня (29,7% и 4,3%), но и средний находится примерно на одном уровне с высоким (33,3% и 38,9%).

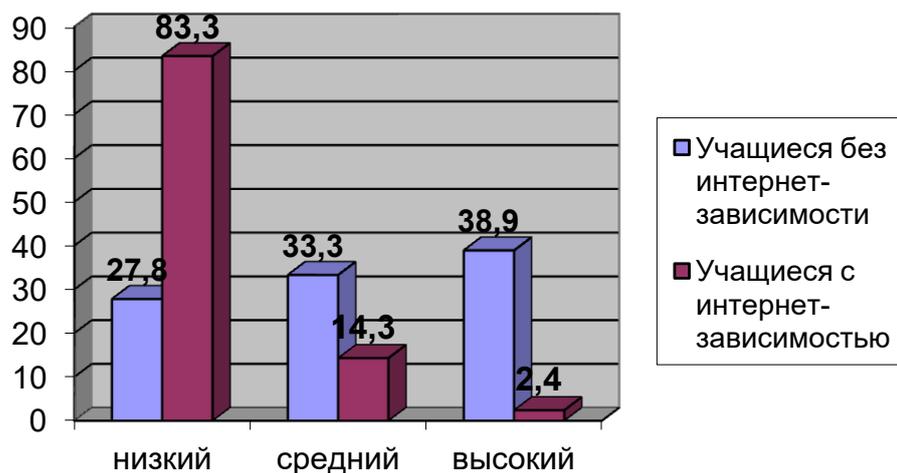


Рисунок 2 – Интегративный уровень двух групп

Таким образом, по результатам тестирования, можно сделать вывод, что учащиеся с Интернет-аддикцией или подверженные ей, имеют низкие показатели по всем уровням. Это говорит о том, что словарь эмоций зависимых испытуемых ограничен, и им сложно понимать и представлять личные эмоции. Учащиеся сталкиваются с трудностями в управлении своими эмоциями и приспособлении к изменяющимся обстоятельствам, что может отрицательно сказываться на их взаимоотношениях и общении с окружающими. Также им сложно проявлять эмоциональную отзывчивость и гибкость. Недостаток внутренней мотивации может стать причиной трудностей в достижении поставленных целей и личностном развитии.

У учащихся понижен контроль над личными эмоциями, они не в силах следить за своими действиями. Студенты не умеют сопереживать другим и вообще понимать их эмоциональное состояние.

Интерпретация исследования, пройденного по методике М.А. Манойловой, чтобы изучить способности испытуемых понимать свои эмоции и эмоции других, а также контролировать свои и чужие эмоции. Показана высокая, средняя и низкая значимость по шкалам. Данные после исследования, найденных с тестом А.М. Манойловой показаны в таблице 3.

Учащиеся без Интернет-зависимости по данным теста А.М. Манойлова

Шкала	низкий		средний		высокий	
	человек	%	человек	%	человек	%
Осознание своих чувств и эмоций	1	5,6	5	27,7	12	66,7
Управление своими эмоциями	1	5,6	3	16,7	14	77,7
Осознание чувств и эмоций других людей	2	11,1	6	33,3	10	55,6
Управление чувствами и эмоциями других	3	16,7	9	50	6	33,3

По результатам анализа видно, что в группе без Интернет-зависимости испытуемые имеют высокие результаты эмоционального интеллекта. Можно заметить, что достаточно низкий уровень имеет шкала «Осознание своих чувств и эмоций» (5,6) и «Управление своими эмоциями» (5,6), далее среднее значение показали такие шкалы как «Осознание своих чувств и эмоций» (11,1) и «Осознание чувств и эмоций других людей» (16,7). В группе без Интернет-зависимости было заметно больше испытуемых, которые показали высокий уровень.

По среднему показателю максимально высокий уровень показала шкала «Осознание чувств и эмоций других людей» (33,3) и «Управление чувствами и эмоциями других» (50). По низким показателям в среднем уровне учащиеся показали, пониженное «Осознание своих чувств и эмоций» (27,7) и «Управление своими эмоциями» (16,7).

Но все же больше испытуемых показали высокий уровень, такие как, «Осознание своих чувств и эмоций» (66,7), «Управление своими эмоциями» (77,7), «Осознание чувств и эмоций других людей» (55,6). Это подтверждает, тот факт, что учащиеся в группе без Интернет-зависимости имеют высокий уровень эмоционального интеллекта.

В группе с Интернет-зависимостью следует тенденция снижения показателей, в отличие от группы без Интернет-зависимости, это продемонстрировано в таблице 4.

Таблица 4

Учащиеся с Интернет-зависимостью по данным теста А.М. Манойлова

Шкала	низкий		средний		высокий	
	человек	%	человек	%	человек	%
Осознание своих чувств и эмоций	30	71,4	7	16,7	5	11,9
Управление своими эмоциями	23	54,8	14	33,3	5	11,9
Осознание чувств и эмоций других людей	25	59,5	14	33,3	3	7,2
Управление чувствами и эмоциями других	24	57,1	13	31	5	11,9

На основании данных таблицы, можно сделать вывод, что учащиеся группы с интернет-зависимостью имеют Интернет-аддикцию или склонны к ней и практически все показатели в таблице выше находятся на низком уровне.

Самый низкий показатель по шкале «Осознание своих чувств и эмоций» (71,4). Мы видим, что в основной группе преобладают студенты с низким уровнем.

Среди средних показателей, так же как и в низких, преобладали шкалы «Управление своими эмоциями» (33,3) и «Осознание чувств и эмоций других людей» (33,3).

И, наконец, в высоком уровне мы имеем самые низкие результаты. Так например, всего 7,2 % относятся к таким шкалам как Осознание чувств и эмоций других людей. Эти данные говорят о том, что эмоциональный интеллект учащихся довольно низкий.

Таким образом, по результатам теста А.М. Манойловой, можно сделать вывод, что у учащихся с Интернет-аддикцией низкий эмоциональный интеллект. Они не развиваются, не пытаются узнать себя, заглянуть вовнутрь, от этого над принятием решений преобладают эмоции. Нехватка самоуправления и незнание своего состояния мешает им ставить прогнозы и как-то воздействовать на итоги завершения коммуникации. У них возникают сложности с пониманием чужих эмоций.

2.3 Оценка результатов исследования развития эмоционального интеллекта у обучающихся с высоким риском интернет-аддикции

С целью более детального анализа данных, мы также провели проверку на нормальность распределения переменных в группах. Для этого был применен критерий Шапиро-Уилка, который позволяет определить, насколько данные соответствуют нормальному распределению. Результаты этой проверки показали, что все переменные в группах соответствуют закону нормального распределения (см. Приложение 1). Это важное наблюдение подчеркивает, что данные, использованные в данном исследовании, имеют статистическую достоверность и могут быть дальше использованы для анализа.

Для выполнения исследования были созданы две группы студентов: группа, зависимая от интернета, и группа, независимая от интернета. Затем был проведен анализ корреляции с использованием коэффициента корреляции Пирсона для определения связи между структурой эмоционального интеллекта и уровнем зависимости от интернета.

Исследовав информацию по данным методик в обеих группах, можно обнаружить, что показатели по шкалам этих методик идентичны в двух группах. Но в группе с Интернет-зависимостью имеется различие по шкалам, так как большинство их показателей находятся на низком уровне, в сопоставлении с группой без интернет-зависимости. Главное в

эмоциональном интеллекте учащихся с Интернет-зависимостью в том, что на низком уровне находится эмоциональная осведомленность, самомотивация и эмпатия.

Проведенное исследование с использованием коэффициента корреляции r Пирсона и программы JASP обнаружило статистически значимую связь между склонностью к Интернет-зависимости и эмоциональным интеллектом у респондентов, страдающих от данной зависимости. Отмечается, что данная связь имеет высокую степень значимости ($r=0,732$, $p<0,01$), что подчеркивает ее важность и актуальность.

Чтобы выявить гипотезу о рассмотрении взаимосвязей между всеми шкалами, нами был выполнен корреляционный анализ. Данные корреляционного анализа по формуле r -Пирсона отражены в таблице 5.

Таблица 5

Корреляционная матрица

	З	ОСЧЭ	УСЭ	ОЧЭД	УЧЭД	ЭО	УСЭ	СМ	Э	УЭД
З	1									
ОСЧЭ	-0,689	1								
УСЭ	-0,671	0,695	1							
ОЧЭД	-0,565	0,700	0,806	1						
УЧЭД	-0,491	0,609	0,669	0,706	1					
ЭО	-0,732	0,802	0,814	0,742	0,664	1				
УСЭ	-0,761	0,863	0,741	0,675	0,682	0,877	1			
СМ	-0,707	0,721	0,917	0,819	0,662	0,886	0,773	1		
Э	-0,701	0,706	0,809	0,876	0,705	0,857	0,799	0,886	1	
УЭД	-0,629	0,682	0,751	0,740	0,815	0,813	0,810	0,820	0,875	1

По результатам таблицы, можно сделать вывод, что все параметры эмоционального интеллекта по тесту Н.Холла близко коррелируют между собой, практически у всех на 1% значимости. Данные Интернет-аддикции по

тесту К. Янг и методике М.А. Манойловой тоже имеет сильную взаимосвязь. Следовательно, можно сделать вывод, что Интернет-аддикция негативно взаимосвязана с некоторыми свойствами эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект студентов, склонных к Интернет-зависимости, характеризуется низким уровнем. Испытуемые страдают от ограниченного словаря эмоций и испытывают трудности в осознании и понимании своих эмоций. Проявление эмоциональной отзывчивости и гибкости также представляет для них сложность. Они не умеют влиять на эмоциональное состояние других людей или управлять своими собственными эмоциями, а также поведением.

Это свидетельствует о том, что наличие зависимости от Интернета может оказывать негативное влияние на эмоциональную сферу студентов. Люди могут столкнуться с трудностями в контроле своего поведения и влиянии на эмоциональное состояние окружающих, что может быть проявлением их уникальности.

Роль эмоционального интеллекта в жизни человека является значительной, поскольку он оказывает влияние на межличностные отношения, способность эффективно решать проблемы и контролировать свои эмоции. В связи с этим, студенты, страдающие от сильной зависимости от Интернета и обладающие низким уровнем эмоционального интеллекта, могут столкнуться с серьезными трудностями в адаптации к обществу и достижении успеха в личной и профессиональной сферах.

Существует также статистически значимая взаимосвязь между высокой зависимостью от Интернета и способностью контролировать свои эмоции. В ходе исследования было выявлено, что коэффициент корреляции составляет $r=0,761$, а уровень значимости $p<0,01$, что указывает на сильную связь между этими двумя факторами.

Студенты, которые страдают от серьезной зависимости от интернета, часто испытывают трудности в достижении своих целей из-за недостаточного уровня самоконтроля. Вместо того чтобы сосредоточить свое

внимание и время на достижении успеха в учебе или карьере, они тратят их на бесконечный просмотр социальных сетей или игры. В результате зависимость от интернета становится препятствием на пути к достижению успеха.

Одна из причин, объясняющих связь между зависимостью от Интернета и недостатком самоконтроля, заключается в недостатке осознания и понимания своих эмоциональных состояний. Часто люди прибегают к Интернету в качестве способа избегания проблем и стресса. Вместо того чтобы активно решать проблемы, они проводят много времени в виртуальном мире, игнорируя свои эмоции и их причины. Это только усугубляет зависимость от Интернета и отдаляет от достижения поставленных целей.

Также было обнаружено, что существует значительная связь на высоком уровне между сильной зависимостью от Интернета и недостаточной самомотивацией (коэффициент корреляции $r=0,707$, $p<0,01$). Это указывает на то, что у людей, страдающих от зависимости от Интернета, часто отсутствует необходимая мотивация для достижения своих целей и выполнения повседневных задач.

Проблемы в общении с другими людьми и привести к социальной изоляции. Кроме того, студенты, которые сильно зависят от Интернета, часто неспособны адаптироваться к новым ситуациям и изменениям в окружающей среде. Они предпочитают оставаться в зоне комфорта, избегая неизвестности и риска. Это может снизить их способность к адаптации и привести к ограниченному развитию личности. факторы, затрудняющие развитие социальных навыков и взаимодействие с окружающими.

Наблюдательность в общении и позитивные установки к восприятию себя, других и жизни в целом, также играют важную роль в эмоциональном самоконтроле и достижении целей. Студенты, страдающие от зависимости от интернета, часто не уделяют должного внимания своему окружению и не замечают эмоциональных сигналов других людей. Это может вызывать

трудности в межличностном общении и в формировании гармоничных отношений.

Также было обнаружено, что существует значительная связь на высоком уровне между сильной зависимостью от Интернета и недостаточной самомотивацией (коэффициент корреляции $r=0,455$, $p<0,01$). Это указывает на то, что у людей, страдающих от зависимости от Интернета, часто отсутствует необходимая мотивация для достижения своих целей и выполнения повседневных задач.

Результаты исследования свидетельствуют о возникновении сложностей у индивидуумов в управлении своими эмоциями, что оказывает влияние на их поведение и может усиливать зависимость от Интернета. Когда мы чувствуем эмоциональное неудовлетворение или стресс, мы часто ищем утешение и отвлечение, причем Интернет становится удобным средством для этого. Однако, со временем такое поведение может привести к зависимости, поскольку люди начинают прибегать к Интернету в качестве основного способа справиться с эмоциональными трудностями.

Сильная Интернет-зависимость имеет негативное влияние на способность понимать эмоции и чувства других людей. Исследования показали, что между этими двумя факторами существует статистически значимая связь ($r=0,629$, $p<0,01$). Студенты, которые сильно зависят от Интернета, испытывают сложности в том, чтобы представить мир через глаза других людей, что говорит о недостаточно развитом механизме идентификации.

Также, можно отметить, что существует высокая степень статистической связи ($r=0,435$, $p<0,01$) между средней степенью зависимости от Интернета и осознанием эмоций и чувств других людей. Это говорит о том, что студенты, которые сильно зависят от Интернета, испытывают трудности в понимании эмоций окружающих людей.

Отсутствие реального общения и взаимодействия с людьми в реальном мире может являться одной из причин такой зависимости. Вместо этого,

многие студенты проводят большую часть времени в виртуальной среде, где общаются с другими людьми через социальные сети, мессенджеры и онлайн-игры. Это может привести к ограниченному опыту общения с реальными людьми и, в результате, к сложностям в понимании и распознавании эмоций.

Кроме того, зависимость от интернета может вызвать снижение внимания и способности концентрироваться. Студенты, которые постоянно проводят время в сети, могут стать менее чуткими к эмоциональным выражениям и тонкостям поведения других людей. В результате, возможны неверное толкование эмоций или полное непонимание их.

Развитие механизма распознавания эмоций является важным аспектом успешной адаптации в обществе и общения с другими людьми. Способность понимать и улавливать эмоции окружающих помогает нам устанавливать эмоциональные связи, выражать эмпатию и эффективно общаться. Слабый механизм распознавания эмоций, вызванный зависимостью от интернета, может привести к социальной изоляции и проблемам во взаимодействии с другими людьми.

Проведение корреляционного анализа позволило выявить несколько ключевых связей, указывающих на открытую структуру без замкнутых связей. Это свидетельствует о нестабильности и изменчивости данной структуры, которая может меняться в любой момент.

При оценке различий между группами по критерию Стьюдента выявлены различия между следующими показателями зависимых и независимых учащихся:

В результате сравнения показателей по Т-критерию Стьюдента было выявлено существенное различие между эмоциональным интеллектом учащихся с Интернет-зависимостью и учащихся без Интернет-зависимости – почти все испытуемые с интернет-зависимостью имеют низкий уровень эмоционального интеллекта. Оценка различий между группами по t-критерию Стьюдента (Приложение 2).

У большинства студентов, которые страдают от зависимости от интернета, наблюдается низкий или очень низкий уровень эмоционального интеллекта. Это может быть связано с тем, что такие студенты проводят большую часть своего времени в виртуальном мире, уделяя меньше внимания своим эмоциям и межличностным взаимодействиям в реальной жизни.

Замечательно, что даже у студентов, которые не зависят от интернета, показатели их самосознания, способности к саморегуляции и навыков взаимодействия значительно выше. Это свидетельствует о том, что интернет-зависимость может негативно влиять на способность студентов осознавать и контролировать свои эмоции, а также на их социальные навыки. Отсутствие реального общения и ограниченное взаимодействие в виртуальном пространстве могут привести к недостаточному развитию этих важных аспектов эмоционального интеллекта.

Однако, следует отметить, что низкий эмоциональный интеллект не является прямым результатом использования интернета. Важно понимать, что зависимость от интернета часто возникает как способ избежать реальных проблем и стресса. Поэтому, для решения этой проблемы, необходимо не только ограничить время, проводимое в сети, но и уделить внимание развитию эмоционального интеллекта у студентов.

Выводы по второй главе

Было выявлено две выборки. Учащиеся не имеющие Интернет-аддикцию (18 студентов) и учащиеся имеющие Интернет-аддикцию (14 студентов), склонные к зависимости (28 студентов).

Следовательно, по результатам тестирования, можно сделать вывод, что учащиеся с Интернет-аддикцией или подверженные ей (основная группа), имеют низкие показатели по всем уровням. Это говорит о том, что словарь эмоций зависимых испытуемых ограничен, и им сложно понимать и

представлять личные эмоции. Также им сложно проявлять эмоциональную отзывчивость и гибкость. У учащихся понижен контроль над личными эмоциями, они не в силах следить за своими действиями. Студенты не умеют сопереживать другим и вообще понимать их эмоциональное состояние.

По данным диагностики эмоционального интеллекта учащихся с Интернет-аддикцией и учащихся без Интернет-аддикции был выявлен низкий интегративный уровень по тесту Н.Холла у зависимых студентов. В результате работы доказано, что учащиеся с Интернет-аддикцией не имеют высокого интегративного уровня. В данной работе выявлен только 1 студент, с высоким уровнем. В отличие от группы без Интернет-аддикции, где таких студентов было 7. Следовательно, можно подтвердить, что регулярное использование сети Интернет, которое может заменить общение в реальном мире, отрицательно влияет на эмоциональное состояние.

По результатам теста А.М. Манойловой, можно сделать вывод, что у учащихся с Интернет-аддикцией низкий эмоциональный интеллект. Они не развиваются, не пытаются узнать себя, заглянуть вовнутрь, от этого над принятием решений преобладают эмоции. Нехватка самоуправления и незнание своего состояния мешает им ставить прогнозы и как-то воздействовать на итоги завершения коммуникации. У них возникают сложности с пониманием чужих эмоций.

Таким образом, все параметры эмоционального интеллекта по тесту Н.Холла близко коррелируют между собой, практически у всех на 1% значимости. Данные Интернет-аддикции по тесту К. Янг и методике М.А. Манойловой тоже имеет сильную взаимосвязь. Следовательно, можно сделать вывод, что Интернет-аддикция негативно взаимосвязана с некоторыми свойствами эмоционального интеллекта.

Следовательно, анализ результатов показал, что Интернет-аддикция негативно связана с особенностями эмоционального интеллекта учащихся. В этой работе подтверждаются согласие с выдвинутыми гипотезами.

К особенностям эмоционального интеллекта учащихся с Интернет-аддикцией относится неумение управлять своими эмоциями, отсутствие эмпатии и незнание своего эмоционального состояния. Это было доказано по результатам теста Н.Холла.

Также по этим данным выявлено, что Интернет-зависимые учащиеся не умеют управлять эмоциями, что влечет за собой повышенную агрессию. Еще у учащихся с Интернет-аддикцией эмпатия находится на низком уровне. Это проявляется в том, что учащиеся не понимают эмоции других и не могут сопереживать и поддерживать их. Низкий показатель самомотивации говорит о том, что студенты не могут бороться с искушением находиться в сети постоянно. Это приводит к тому, что учащиеся начинают пропускать учебу, не встречаются с друзьями и вообще отказываются от личной жизни взамен на время проведенное в киберпространстве.

Исследования показали, что Интернет-аддикция негативно связана с особенностями эмоционального интеллекта учащихся. В этой работе подтверждаются согласие с выдвинутыми гипотезами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования мы изучили концепцию эмоционального интеллекта в психологии и рассмотрели основные модели этого явления. Анализ теоретических концепций позволяет определить эмоциональный интеллект как способность человека понимать свои собственные эмоции и эмоции других людей, а также управлять ими. Например, это включает умение распознавать эмоции, разбираться в намерениях, мотивациях и желаниях других людей и себя, а также способность контролировать свои и чужие эмоции для решения конкретных практических задач.

Также мы рассмотрели интернет-зависимость как форму нехимической зависимости и особенности ее формирования в студенческом возрасте. Интернет-зависимость – это одно из проявлений аддиктивного поведения, заключающееся в неотъемлемом желании находиться в сети и невозможности отказаться от нее. Частое использование интернета приводит к возникновению психологической зависимости у человека, что является острой проблемой в настоящее время. Количество людей, страдающих от этой болезненной зависимости, неуклонно растет по всему миру. Проблема интернет-зависимого поведения касается большого числа людей, независимо от их пола, возраста или социального статуса. Ее основной корень заключается в стремлении избежать реальности защитным механизмом.

Студенческий возраст отличается высокой потребностью в информации, активной поисковой деятельностью и социализацией. Ограниченное время для общения и высокая потребность в общении компенсируются легким доступом и удобством интернет-среды. Частое использование интернета, простота получения любой информации и поиска собеседников, способных удовлетворить потребности, широкий выбор развлечений и возможностей онлайн-мира, а также особенности семейных

взаимоотношений - основные факторы интернет-зависимости в студенческом возрасте.

Было выявлено две выборки. Учащиеся не имеющие Интернет-аддикцию (18 студентов) и учащиеся имеющие Интернет-аддикцию (14 студентов), склонные к зависимости (28 студентов).

В результате проведения теста, участники были разделены на две группы: с интернет-аддикцией (42 человека) и без интернет-аддикции (18 человека). После этого обе группы были подвергнуты опросу при помощи двух методик: «Эмоциональный интеллект» (Н. Холл); методика диагностики эмоционального интеллекта «МЭИ» (М.А. Манойлова). Эти методики были использованы для анализа состояния эмоционального интеллекта.

По результатам исследования, можно сделать вывод, что эмоциональный интеллект студентов, склонных к Интернет-зависимости, характеризуется низким уровнем. Испытуемые страдают от ограниченного словаря эмоций и испытывают трудности в осознании и понимании своих эмоций. Проявление эмоциональной отзывчивости и гибкости также представляет для них сложность. Они не умеют влиять на эмоциональное состояние других людей или управлять своими собственными эмоциями, а также поведением.

Студенты, склонные к Интернет-зависимости, имеют недостаточные знания о роли эмоциональных качеств и психологических характеристик различных состояний личности. Они не проявляют интереса к самопознанию и их самооценка занижена. Часто они имеют неадекватное представление о том, как их видят другие люди. Конфликты и разногласия в их жизни часто происходят из-за низкого уровня рефлексии и сложностей в понимании мыслей, чувств и поведения другого человека. Они также неспособны понимать и принимать чужую точку зрения и не проявляют склонности к самонаблюдению.

Особенностями эмоционального интеллекта у учащихся с Интернет-аддикцией является то, что в общении и деятельности эти студенты

полагаются на интуицию, но их опоры оказывается недостаточно. Они часто проявляют пассивность и ригидность в коммуникации и имеют трудности в решении проблемных ситуаций, связанных с межличностным взаимодействием. Им не интересно духовное развитие и их внутренний мир, и часто эмоции мешают им достижению поставленных целей. Недостаток самоконтроля и недостаточное осознание эмоционального состояния как у испытуемых, так и у других людей, снижают их способности к прогнозированию и влиянию на результаты в процессе общения и решении проблем.

Студенты, склонные к Интернет-зависимости, не умеют принимать решения, не ущемляя своих интересов или унижая других людей. Им не развито ощущение сопричастности к переживаниям других, что затрудняет их вход в чужой внутренний мир. Они трудно относятся к окружающим без предубеждений и беспристрастно. У таких студентов отсутствует гибкость в выстраивании отношений, и они не способны предвидеть результаты своей деятельности. Они испытывают трудности в восприятии эмоций других людей.

Проверка данных на репрезентативность между двумя группами была проведена с помощью статистических методов обработки данных. Проверяя нормальность распределения по критерию Шапиро-Уилка, мы пришли к выводу о том, что сравнивая интегративный уровень эмоционального интеллекта учащихся с Интернет-зависимостью и учащихся без Интернет-зависимости имеются статистически точные отличия.

Следовательно, по результатам исследования, было выявлено, что эмоциональный интеллект учащихся с Интернет-аддикцией на порядок ниже, чем эмоциональный интеллект учащихся без Интернет-аддикции. Информация была проверена статистическим методом по критерию Шапиро-Уилка.

Также к особенностям эмоционального интеллекта учащихся с Интернет-аддикцией относится неумение управлять своими эмоциями,

отсутствие эмпатии и незнание своего эмоционального состояния. Это было доказано по результатам теста Н.Холла.

По этим данным выявлено, что Интернет-зависимые учащиеся не умеют управлять эмоциями, что влечет за собой повышенную агрессию. Еще у учащихся с Интернет-аддикцией эмпатия находится на низком уровне. Это проявляется в том, что учащиеся не понимают эмоции других и не могут сопереживать и поддерживать их. Низкий показатель самомотивации говорит о том, что студенты не могут бороться с искушением, находиться в сети постоянно. Это приводит к тому, что учащиеся начинают пропускать учебу, не встречаются с друзьями и вообще отказываются от личной жизни взамен на время проведенное в киберпространстве.

Исследования показали, что Интернет-аддикция негативно связана с особенностями эмоционального интеллекта учащихся. В этой работе подтверждаются согласие с выдвинутыми гипотезами.

Таким образом, по результатам исследования наша гипотеза подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айзенк Г.Ю. Понятие и определение интеллекта / Г.Ю. Айзенк. // Вопросы психологии. 1998. №1. С. 14-56.
2. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. 2012. № 5. С. 59-76
3. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева // Новополоцк : ПГУ 2011. С. 245-260.
4. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. 2011. № 3. С. 78-86.
5. Бабаева Ю. Д., Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журн. 1998.Т. 19 №1. С.89-100.
6. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете // Под ред. А.Е. Войскунского (Москва: Можайск-Терра, 2000) С. 45-59
7. Балонов И.М. Компьютер и подросток М. 2002 г. С. 32-58.
8. Боровкова Н. Виртуальное зависание // журнал «Человек и наука». Февраль 2002. С. 2-5
9. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета // Психологический журнал. 2004. Т.25. № 1. С.90-100.
10. Войскунский А.Е. Исследования Интернета в психологии / Интернет и российское общество // Под ред. И. Семенова. М. 2002 С 235-250
11. Войскуновский А.Е. Интернет - новая область исследований в психологической науке // Статья из: Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Выпуск 1. М.: Смысл, 2002, С. 82-101.
12. Войскунский А.Е. Общение, опосредованное компьютером/ Диссертация кандидата психологических наук. М. 1990. С. 45-81

13. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. М.: Экопсицентр РОСС. 2000. С.251-253.

14. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета / Гуманитарные исследования в Интернете // Под ред. А.Е. Войскунского. М, 2000. С 100-131.

15. Выготский Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века // Вопр. психол. 1968. № 2. С.157-159.

16. Гарднер Х. Структура разума : теория множественного интеллекта // Х. Гарднер. М.: Вильямс. 2007. С. 501

17. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. М, Альпина Бизнес Букс, 2013. С. 22-23.

18. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект // Даниэл Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2012. С. 351-380

19. Гоулман Д. В лабиринте эмоционального интеллекта // Отдел кадров. 2012. №8. С. 98-100.

20. Гудси Ф.Б. Проблемы психологической зависимости от Интернета в современный период // Серия: Педагогика, психология. 2012. №1. С.100-103.

21. Егоров А.Ю., Кузнецова Н., Петрова Е. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2005. Т.5. № 2. С. 20-27

22. Егоров А.Ю., Игумнов С.А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. СПб.: Речь, 2005. С. 211-220

23. Иванова Е. С. Особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте // Е. С. Иванова О. В. Пашкевич - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. С. 264-267.

24. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2011. С. 242-244.

25. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. // Обозр. психиат. и мед. психол. 1991. С. 235
26. Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Госохин А.В. Измененные состояния сознания: психологический анализ // Вопросы психологии. 1998. № 3. С 70-78.
27. Кулаков С.А. Практикум по интегративной психотерапии психосоматических расстройств. СПб.: Речь. 2007. 294 с.
28. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии // А.Н. Леонтьев. М.: Смысл 2010. С. 511
29. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования // под ред. Д.В. Люсина Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2012. С. 29-36.
30. Люсин Д.В., Марютина О.О., Степанова А.С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов / Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования // под ред. Д. В.Люсина Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2011. С. 129-140.
31. Менделевич В.Д. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) // В.Д. Менделевич Р.Г. Садыкова 2003. № 2. С. 153-158.
32. Матусевич А. М. Психологические аспекты виктимности / А. М. Матусевич Л. В. Кубышко // Молодой ученый. 2014. №8. С. 924-927.
33. Мэйер Дж., П. Сэловей, Д. Карузо. Эмоциональный интеллект. М.: Институт психологии РАН, 2010. С. 146
34. Носов Н.А. Виртуальная психология // Н. А. Носов. М.: Аграф–2000. С. 486
35. Ривман Д.В. Виктимология // Д.В. Ривман В.С. Устинов. СПб.: Гардарика, 2011. - 320 с.

36. Робертс Р.Д. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике/ Р.Д. Робертс, Дж.Мэттьюс, М.Зайднер, Д.В Люсин. // Психология 2010. № 17. С. 3-23.
37. Робертс Р.Д, Мэттьюс Дж., Зайднер М., Д.В. Люсин Эмоциональный интеллект // Психология. № 17. С. 3-23.
38. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. /Под ред.Е. Егерев // С. Л. Рубинштейн. СПб: Питер 2000. С. 713
39. Симбирцева Н. В. Современные теоретические представления об эмоциональном интеллекте // Вестник КемГУ. 2008. №3. С.54-56.
40. Сидорова Т.Н., Мысина П.Ю. Социальные представления подростков о виктимном поведении // Современные наукоемкие технологии. 2013. №7. С.158-159.
41. Статмен П. Безопасность вашего ребенка // Пер. с англ. С.А. Юргук. - Екатеринбург: У Фактория, 2014. С. 272
42. Теперик Р. Ф. Патологическая зависимость от азартных игр: психоаналитический подход / Р. Ф. Теперик. // Вестник Московского университета: Психология. 2012. №2. С. 138-150.
43. Фомина Н. И. Эмоциональный интеллект как предмет психологического исследования // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2011. №23. С.53-57.
44. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С.24-29
45. Abdollahi A. Emotional intelligence moderates perfectionism and test anxiety among Iranian students / A. Abdollahi, Mansor Abu Talib // School Psychology International. 2015. Vol. 36 (5). P. 498-512.
46. Bar-On, R. The handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace / R. Bar-On y J. Parker // Intelligence. 2000. No. 30. P. 209-219. DOI: 10.1016/S0160-2896(01)00084-8.

47.Hodzic S. The effects of emotional competences training among unemployed adults: a longitudinal study / S. Hodzic P. Ripoll C. Bernal // Applied psychology: health and well-being. 2015. No. 7 (3). P. 275-292.

48.Maguire R. Engaging students emotionally: the role of emotional intelligence in predicting cognitive and affective engagement in higher education / R. Maguire A. Egan P. Hyland P. Maguire // Higher Education Research & Development. 2017. No. 36 (2). P. 343-357.

49. Mayer J. D. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates / J. D. Mayer D. R. Caruso P. Salovey // Emotion Review. 2016. No. 8. P. 1-11. DOI: 10.1177/1754073916639667

50..Radu C. Emotional Intelligence – How do we motivate our students? / C. Radu // Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2014. No. 141. P. 271-274.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблица 1

Проверка нормальности по критерию Шапиро-Уилка

	Mean- Первый	Mean- Второй	t-value	df	p
Управление своими эмоциями	7,1000	6,6358	0,966271	58	0,335642
Самомотива ция	7,2400	7,2282	0,052271	58	0,958389
Эмпатия	6,3550	6,2600	0,333508	58	0,731037
Управление эмоциями других	6,1886	6,1052	0,195879	58	0,846754
Интегральн ый показатель	6,0614	5,8145	0,738605	58	0,462178
Осознание своих чувств и эмоций	5,9831	5,3532	1,625580	58	0,108160
Управление своими чувствами и эмоциями	6,2579	5,7717	1,180686	58	0,252509
Осознание чувств и эмоций других	5,8036	5,3333	1,33768	58	0,259549
Управление чувствами и эмоциями других	6,5179	5,9792	1,439948	58	0,152944

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 2

Оценка различий между группами по t-критерию Стьюдента

Переменная	Среднее значение независимых	Среднее значение зависимых	t-знач.	df	p-level
Управление своими эмоциями	5,363	0,8502	3,85799	58	0,000199
Самомотивация	4,5590	0,3386	3,94055	58	0,000455
Эмпатия	5,4214	2,4728	2,86583	58	0,004067
Управление эмоциями других	3,8059	2,0489	1,74560	58	0,084716
Интегральный показатель	4,6058	2,0556	2,25543	58	0,024048
Осознание своих чувств и эмоций	5,5626	6,3608	-219526	58	0,030418
Управление своими чувствами и эмоциями	5,6245	5,7577	-0,32512	58	0,744005
Осознание чувств и эмоций других	5,7833	6,3029	-128542	58	0,200513
Управление чувствами и эмоциями других	5,5264	5,6315	-0,26543	58	0,788543