

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

Кафедра общей и клинической психологии

**Развитие эмоционального интеллекта у студентов с риском Интернет-
зависимости**

Выпускная квалификационная работа
(дипломная работа)

обучающегося по специальности
37.05.01 Клиническая психология
очной формы обучения,
группы 02061103
Лубкиной Вероники Андреевны

Научный руководитель:
кандидат психологических наук
доцент кафедры общей
и клинической психологии
Локтева А.В.

Рецензент:
кандидат психологических наук
Гут Ю.В.

БЕЛГОРОД 2017

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое изучение эмоционального интеллекта у студентов с риском Интернет-зависимости	
1.1. Понятие эмоционального интеллекта в психологии	7
1.2. Интернет-зависимость как одна из форм нехимического зависимого поведения	16
1.3. Особенности формирования Интернет-зависимости в студенческом возрасте.....	24
Глава 2. Экспериментальное изучение развития эмоционального интеллекта у студентов с риском Интернет-зависимости	
2.1. Организация и методы исследования.....	30
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования	34
2.3. Оценка результатов развития эмоционального интеллекта у студентов, склонных к Интернет-зависимости	43
Заключение.....	58
Список использованных источников	61
Приложения	67

Введение

В настоящее время в связи с возрастающей компьютеризацией общества в нашей стране проблема чрезмерного использования ресурсов сети Интернет становится все более актуальной. Посредством Интернета современный человек решает множество задач: поиск информации, вопросы трудоустройства, установление социальных связей (бесконтактное общение), не включающее в себя эмоционально-чувственную сферу и невербальную информацию, что, в свою очередь, приводит к отсутствию навыков межличностного взаимодействия в целом.

За рубежом проблема Интернет-зависимости достаточно изучена следующими учеными: К. Янг, И. Голдбергом, Дж. Сулером и др. В нашей же стране проблемой Интернет-зависимости стали заниматься недавно следующие исследователи: А.Е. Войскунский, В.Д. Менделевич, В.А. Лоскутова, А.Е. Жичкина, А.Ю. Егоров, И.В. Чудова.

Однако широкое распространение Интернет-зависимости свидетельствует о недостаточности изучения психологических характеристик личности склонных к Интернет-зависимости студентов, а также показывает необходимость разработки эффективных профилактических мероприятий.

Негативной стороной использования ресурсов киберпространства, прежде всего, становится риск формирования Интернет-зависимости. Под данным термином подразумевается нехимическое зависимое поведение вследствие пользования Интернет-ресурсами, которое характеризуется стремлением к уходу от реальности путем достижения особого эмоционального состояния уверенности в себе, удовлетворенности, которого, в силу различных причин, человек не может достичь иным путем человек. В основе Интернет-зависимости О.Н. Арестова и А.Е. Войскунский видят навязчивую потребность личности в использовании Интернета, которая сопровождается социальной дезадаптацией.

По мнению Л.В. Мардахаева, студенческая молодежь имеет специфические психологические и социальные черты, наличие которых свидетельствует о предрасположенности данной категории к возникновению Интернет-зависимости: например, интровертированные черты характера (трудности в установлении социальных контактов с окружающими, сосредоточенность на собственном внутреннем мире и т.д.).

Эмоциональный интеллект изучали следующие ученые: П. Сэловей, Дж. Мэйер, Д. Карузо, Д. Гоулман, Р. Бар-Он и др. В рамках отечественной психологии эмоциональный интеллект рассматривался в работах таких ученых, как: Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Д.В. Люсин, И.Н. Андреева, Г.Г. Гарскова, Э.Л. Носенко, Т.П. Березовская.

Под эмоциональным интеллектом Д.В. Люсин понимает умение осознавать и различать эмоции, управлять эмоциональными состояниями как собственными, так и эмоциями партнеров по общению.

Способность понимать, управлять и дифференцировать свои эмоции и эмоции своих партнеров позволяет избавиться от многих сомнений и страхов, а также позволяет понимать мотивы других людей и эффективно взаимодействовать с ними. Эмоциональный интеллект способствует обладанию высоким самоконтролем, владению своими эмоциями, умению сохранять самообладание, выстраиванию отношений в состоянии конгруэнтности самому себе, в связи с чем необходимо развивать эмоциональный интеллект у студентов с риском Интернет-зависимости.

Проблема исследования: каковы особенности развития эмоционального интеллекта у студентов с риском Интернет-зависимости?

Цель: изучить особенности развития эмоционального интеллекта у студентов с риском Интернет-зависимости.

Объект исследования: эмоциональный интеллект студентов.

Предмет исследования: эмоциональный интеллект у студентов с риском Интернет-зависимости.

Гипотеза: эмоциональный интеллект студентов, склонных к Интернет-зависимости, характеризуется низкой способностью понимать, оценивать и выражать собственные эмоции и эмоции других людей, а также низким уровнем саморегуляции и контроля за своими эмоциональными проявлениями. Психокоррекционная программа, направленная на развитие эмоционального интеллекта, способствует снижению риска Интернет-зависимости.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие **задачи:**

1. Рассмотреть подходы к пониманию эмоционального интеллекта в отечественной и зарубежной психологии.
2. Изучить особенности эмоционального интеллекта у студентов с риском Интернет-зависимости.
3. Разработать и апробировать программу развития эмоционального интеллекта у студентов с риском Интернет-зависимости.
4. Определить эффективность программы развития эмоционального интеллекта у студентов с риском Интернет-зависимости.

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

В исследовании использовались следующие **методы:** теоретические (анализ научной литературы по проблеме исследования), эмпирические (наблюдение, беседа, тестирование, эксперимент); методы количественной и качественной обработки эмпирических данных, а также методы математической статистики.

Психодиагностические методики:

1. Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков);
2. Методика «Эмоциональный интеллект» (Н. Холл);

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

4. Методика «Позы, жесты» (Н.С. Курек).

Исследование проводилось на **базе** Белгородского государственного национального исследовательского университета. В исследовании принимали участие студенты 1-го – 4-го курсов факультета психологии. Выборку составили 36 человек в возрасте от 18 до 23 лет.

Структура работы: дипломная работа состоит из введения, двух глав, содержащих 10 рисунков и 1 таблицу, заключения, списка литературы и приложений. Объем работы составляет 89 страниц машинописного текста.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ С РИСКОМ ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТИ

1.1. Понятие эмоционального интеллекта в психологии

В процессе развития психологической науки ученые пытались исследовать такую человеческую способность, которая была бы связана с эмоциональной сферой психики индивидуума, в отличие от такой категории, как традиционно понимаемый интеллект. Такие авторы, как Дж. Гилфорд [20], Г. Айзенк [1], Э. Торндайк [56], Ч. Спирмен [4] занимались изучением интеллекта, в том числе и социального. Они считали, что люди отличаются друг от друга различным уровнем способности понимать друг друга и управлять людьми, т.е. «...действовать разумным образом в человеческих отношениях» [42, с.159].

В отечественной психологии проблема зависимости эмоций и интеллектуальных способностей рассматривали в своих трудах такие ученые, как Л.С. Выготский [16], А.Н. Леонтьев [40], С.Л. Рубинштейн [52]. Л.С. Выготский пришел к выводу, что существует динамическая смысловая система, которая представляет собой совокупность как аффективных, так и интеллектуальных процессов человека. Он утверждал, что «...взаимосвязь интеллекта и аффективных процессов прослеживается, во-первых, во взаимосвязи данных сторон психики на всех стадиях онтогенеза, во-вторых, в том, что эта связь динамична, причем каждому этапу развития мыслительных процессов соответствует свой этап развития аффекта» [15, с. 158]. С.Л. Рубинштейн развивал идеи своего соотечественника и говорил о том, что мышление – это уже единство эмоционального и рационального компонентов человеческой психики [52]. Однако их идеи о подходе к пониманию тождественности интеллектуальных и аффективных процессов в онтогенезе человека не были разработаны.

Ближе всего к пониманию эмоционального интеллекта как психологического феномена подошел американский психолог Х.Гарднер [18]. В своей теории он различал межличностный интеллект человека и внутриличностный, говоря о личностном интеллекте в целом. Способности, которые он включал в данные понятия, имеют прямое отношение к понятию «эмоциональный интеллект». Х. Гарднер трактовал внутриличностный интеллект человека, как «...право доступа к своей эмоциональной жизни, к собственным эмоциям: способность моментально распознавать чувства, различать их, называть, перекодировать, а так же использовать как средство для осознания и управления своими поведенческими реакциями» [18, с.56].

Один из первых исследователей эмоционального интеллекта, Р. Бар-Он, в своей научной работе ввел термин «социально-эмоциональный интеллект». Он утверждал, что данная психологическая категория содержит в себе множество личных, а так же межличностных способностей, умений, навыков, которые при объединении, определяют поведение индивидуума [4].

Р. Бар-Он – основатель термина *emotional quotient (EQ)*, т.е. коэффициента эмоциональности человека. Его модель эмоционального интеллекта дает довольно широкую трактовку данного психологического феномена. Эмоциональный интеллект рассматривается как совокупность всех некогнитивных способностей, знаний и компетентностей, которые помогают личности справляться со всевозможными жизненными ситуациями [25].

Р. Бар-Он выделял пять видов компетентности, которые можно отождествить с компонентами эмоционального интеллекта:

- 1) внутриличностная сфера (способность понимать себя и управлять собой – самоанализ, самоуважение, самореализация, самоутверждение, независимость);
- 2) межличностная сфера (способность взаимодействовать с обществом – эмпатия, межличностные отношения, социальная ответственность);

- 3) сфера приспособляемости/адаптивности (адекватная оценка действительности, гибкость, умение решать проблемы);
- 4) сфера управления стрессом (контроль собственных импульсов и умение справляться со стрессовыми ситуациями);
- 5) общее настроение (способность получать удовольствие от жизни, оптимизм, умение дарить радость другим людям) [4].

На основе вышеперечисленных видов компетентности Р. Бар-Оном был разработан самый первый опросник измерения эмоционального интеллекта, получивший название Emotional Quotient Inventory (EQ-i).

Спустя некоторое время, как в научной, так и в популярной литературе стало публиковаться все больше работ, которые затрагивали бы способности эмоциональной и социальной области личности. Возникло такое множество разнообразных теоретических разработок и фактов, что, как изъяснялся К. Изард, по праву можно было обозначить это время, как некий переворот в данной сфере [33]. Вскоре проблемой понимания и идентификации эмоций начали заниматься не только психологи, но и эволюционные биологи, программисты и психиатры, которым удалось выявить множество способностей человека в данной области [5]. Для того чтобы избежать разночтения при исследовании проблемы идентификации и понимания эмоций человеком, американские психологи П. Сэловей и Дж. Мейер [50] предложили, чтобы эти способности составляли унитарное понятие – «эмоциональный интеллект». Авторы рассматривали данное понятие как подструктуру интеллекта социального, включающую в себя «...способности человека отслеживать как собственные, так и эмоции других людей, дифференцировать их и использовать полученную информацию в когнитивных процессах» [50, с. 9]. Помимо этого, П. Сэловей и Дж. Мейер разработали первую и наиболее известную в психологической науке модель эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект они представляли как сложный конструкт, который состоит из трех типов способностей, а именно: 1) идентификация и выражение эмоций; 2) эмоциональная

регуляция; 3) использование эмоциональной информации в мышлении и последующей деятельности [50].

Спустя несколько лет более подробного и детального изучения проблемы эмоционального интеллекта, П. Сэловей и Дж. Мейер внесли коррективы и доработки в уже существующую модель. Это было отражено в нескольких их последующих публикациях, где они работали в соавторстве с Д. Карузо. Усовершенствованный вариант модели эмоционального интеллекта основывался на представлении, что эмоции человека содержат в себе информацию о его связях с другими индивидуумами и предметами. При всем этом, эмоции информируют человека о характере этих связей. Связи могут быть не только актуальными, но и воображаемыми. Изменение этих связей с другими предметами или людьми будет приводить к изменению эмоций, которые переживает человек. В контексте данного обоснования, понятие эмоционального интеллекта трактовалось, как способность перерабатывать информацию, которая содержится в эмоциях, а именно: определять значение эмоций, их связи между собой, использовать информацию как основу для мышления и принятия решений. П. Сэловей и Дж. Мейер выделили «четыре ветви модели эмоционального интеллекта». Каждая из этих ветвей описывает области способностей или навыков человека, а в совокупности – «многие области эмоционального интеллекта» [43, с. 30].

По мнению авторов, компоненты новой модели эмоционального интеллекта представляют собой иерархию, уровни которой последовательно осваиваются человеком в ходе его развития. Каждый из компонентов затрагивает как собственные эмоции индивидуума, так и эмоции других окружающих его людей.

Согласно доработанной модели П. Сэловей и Дж. Мейера, эмоциональный интеллект состоит из следующих ментальных способностей:

- 1) способности безошибочно воспринимать, оценивать и выражать эмоции – восприятие эмоций (способность замечать сам факт их наличия), их

идентификация и дифференциация, адекватное выражение, различение настоящих эмоций и их имитации;

2) способности к доступу и вызыванию чувства для того, чтобы повысить эффективность мышления – использование эмоций для обращения внимания на жизненно важные ситуации, способность вызывать те или иные эмоции, способствующие решению определенной задачи (например, использование хорошего настроения для возникновения творческих идей), использование колебаний настроения в качестве средства анализа различных точек зрения на имеющуюся проблему;

3) способности к эмоциональному познанию – понимание комплексов эмоций, их связей между собой, переходов от одного эмоционального состояния к другому, причин возникновения тех или иных эмоций;

4) способности к осознанной регуляции эмоций, развитию их эмоционального и интеллектуального уровня, т.е. контроль за собственными эмоциональными проявлениями, понижение интенсивности негативных эмоций, способность осознавать неприятные эмоции и решать проблемы с негативной эмоциональной окраской без подавления отрицательных эмоций. Все это будет способствовать улучшению отношений между другими людьми и личностному росту индивидуума в целом [43].

Д. Гоулман [21] изменил и популяризировал данную модель и добавил к уже выделенным компонентам несколько новых – энтузиазм, социальные навыки и настойчивость. Таким образом, он соединил личностные характеристики человека и когнитивные способности, входящие в модель эмоционального интеллекта П. Соловья и Дж. Мейера. Популярность одного из первых трудов Д. Гоулмана «Эмоциональный интеллект» [22] поспособствовала приобретению известности его модели эмоционального интеллекта, как среди психологов, так и среди людей, занимающихся другими науками. Спустя некоторое время, Д. Гоулман внес коррективы и полностью доработал компоненты эмоционального интеллекта. Данная структура эмоционального интеллекта по Д. Гоулману включает в себя

четыре главных компонента – самоконтроль, самосознание, социальная чуткость и управление собственными взаимоотношениями. С этими компонентами Д. Гоулман также связывал 18 навыков [22]. В такую составляющую, как «самосознание», автор включал эмоциональное самосознание (анализ собственных эмоций человека и осознание их воздействия, использование интуиции при принятии тех или иных решений), точную самооценку (понимание своих сильных качеств и достоинств, а также пределов собственных возможностей), уверенность в себе (адекватная оценка своих качеств и чувство собственного достоинства). К понятию «самоконтроль» в рамках данной модели Д. Гоулман относил способность регулировать собственные эмоции и импульсы, открытость (прямота и честность), адаптивность (приспособление к изменению ситуации и преодоление возникающих препятствий), волю к победе, инициативность, оптимизм, социальные навыки, социальную чуткость, сопереживание, деловую осведомленность и предупредительность. Такой компонент, как «управление отношениями» включал в себя: воодушевление (способность человека вести за собой), влияние (способность к убеждению), помощь в самосовершенствовании (поощрение тяги к развитию других людей посредством одобрения и наставлений), содействие изменениям (иницирование преобразования, совершенствование методов управления и способность вести окружающих людей в новом направлении), урегулирование конфликтов, способность работать в команде, а также способность к укреплению личных взаимоотношений [22].

Одна из главных заслуг Д. Гоулмана в рамках проблемы изучения эмоционального интеллекта – стимулирование людей к развитию их личностных качеств, которые способствуют достижению успехов в тех сферах деятельности, которыми они занимаются. Таким образом, помимо эмоциональных способностей, Д. Гоулман включил в свою структуру эмоционального интеллекта также характеристики самосознания, волевые качества, социальные умения и навыки.

В отечественной психологии психолог Д.В. Люсин [44] разработал абсолютно новую модель эмоционального интеллекта. Автор рассматривал эмоциональный интеллект как способность человека понимать собственные эмоции и эмоции других людей, а также управлять ими.

По мнению Д.В. Люсина, способность к пониманию эмоций подразумевает то, что человек:

- 1) способен распознавать эмоцию (устанавливать сам факт появления эмоционального переживания как у себя, так и у другого человека);
- 2) способен к идентификации эмоции (устанавливать, какую именно эмоции испытывает он сам или другой человек, а также словесно ее выразить);
- 3) способен понимать причины, которые вызвали возникшую эмоцию, а также последствия ее возникновения.

По Д.В. Люсину способность управлять собственными эмоциями подразумевает под собой то, что человек:

- 1) способен к самоконтролю интенсивности своих эмоций и прежде всего контролировать чрезмерно сильные эмоциональные реакции;
- 2) способен к контролю над внешними выражениями собственных эмоций;
- 3) при необходимости способен вызывать у себя произвольно определенную эмоцию [43].

Перечисленные выше способности личности могут быть направлены и на собственные эмоциональные реакции, и на эмоциональные реакции окружающих. Соответственно, можно говорить о наличии как межличностного, так и внутриличностного эмоционального интеллекта. Оба варианта представляют собой актуализацию разнообразных когнитивных процессов и навыков личности, однако они непременно должны находиться во взаимосвязи друг с другом.

Д.В. Люсин считает, что трактовать эмоциональный интеллект как лишь когнитивную способность - неправильно и полагает, то способность

человека понимать эмоции и управлять ими находится в тесной связи с общей направленностью личности на сферу эмоций, а также на интерес к своему внутреннему миру и внутреннему миру окружающих людей. Кроме того, по мнению автора, эмоциональный интеллект связан и со способностью анализировать свое поведение с психологической точки зрения. Поэтому, Д.В. Люсин позиционирует феномен эмоционального интеллекта как «конструкт, который имеет двойственную природу и связан как когнитивными способностями личности с одной стороны, так и личностными характеристиками с другой». Таким образом, по мнению Д.В. Люсина, эмоциональный интеллект – это психологическое образование, которое формируется в ходе онтогенеза человека под влиянием множества факторов, обуславливающих индивидуальные особенности личности и его уровень [42].

Отличия описанных выше моделей эмоционального интеллекта заключаются в том, что, к примеру, модель Дж. Мэйера и П. Сэловея, которая возникла одна из первых, включала в себя лишь когнитивные способности, которые связаны с переработкой человеком эмоциональной информации. Именно благодаря этому данная модель трактовалась авторами как «модель способностей». После этого произошел сдвиг в определении понятия эмоционального интеллекта и его направленность на усиление личностных характеристик индивида.

Так, Д. Гоулман соединил когнитивную составляющую эмоционального интеллекта, описанного Дж. Мэйером и П. Сэловеем с личностными характеристиками. Именно по этим причинам в свое время П. Сэловей и Дж. Мэйер назвали модель Д. Гоулмана неудачной, т.к. «...в нее были включены различные психологические аспекты, которые эмпирически не зависят друг от друга (к примеру, они не коррелируют между собой)» [22, с. 323].

Все модели эмоционального интеллекта, схожие с моделью Д. Гоулмана авторы трактовали как смешанные модели, потому что «в

концепции развития эмоционального интеллекта человека они смешивают между собой множество признаков, которые не связаны как с эмоциями, так и с интеллектом, а тем более с эмоциональным интеллектом». Также Дж. Мэйер и П. Сэловей считали, что авторы подобного рода моделей «...смешивают центральную концепцию эмоционального интеллект с всевозможными другими чертами личности» [43, с. 32].

Модель Д.В. Люсина не вписывается ни в одну из приведенных классификаций моделей эмоционального интеллекта. Она отличается от смешанных моделей эмоционального интеллекта других авторов тем, что в конструкт данной модели не вводятся непосредственно личностные характеристики индивида, являющиеся коррелятами способности личности понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих его людей.

Таким образом, анализ теоретических концепций позволяет нам определить феномен эмоционального интеллекта как совокупность когнитивных и эмоциональных способностей личности, направленных на ее социальную и психологическую адаптацию. Все структурные составляющие данного феномена связаны между собой, а их тесная взаимосвязь способствует благоприятной и эффективной межличностной коммуникации. Личность, обладающая высоким уровнем эмоционального интеллекта, имеет выраженные способности к пониманию своих собственных эмоциональных реакций и эмоций окружающих, а так же способна управлять своими эмоциональными реакциями. Это обеспечивает высокий уровень адаптивности личности и ее эффективность в межличностных коммуникациях. Такие люди быстрее добиваются поставленных ими целей в плане взаимодействия с окружающими людьми.

1.2. Интернет-зависимость как одна из форм нехимического зависимого поведения

Зависимое (аддиктивное) поведение - это одна из форм деструктивного отклоняющегося поведения, которое выражается в стремлении человека уйти от реальности при помощи изменения своего психического и психического состояния за счет приема различных веществ или же продолжительной фиксации внимания на каких-либо предметах или активностях, которые сопровождаются развитием у индивида разнообразных интенсивных эмоций [46].

Ц.П. Короленко [35] считается одним из основателей современной аддиктивной психологии. Он предложил первую отечественную классификацию аддикций, подразделяющуюся на две категории: химические и нехимические аддикции. Химические – такие формы зависимого поведения, которые связаны с приемом психотропных веществ, изменяющих состояние сознания личности. К нехимическим формам зависимого поведения относятся такие формы зависимости, как гэмблинг (чрезмерное увлечение азартными играми), любовная и сексуальная аддикции, работоголизм, зависимость от постоянных финансовых растрат, ургентная аддикция (ощущение нехватки времени). Промежуточное место между этими двумя категориями аддиктивного поведения занимает пищевая зависимость (голодание или переедание), так как при данной форме зависимого поведения задействованы биохимические механизмы. [45].

Зависимость от Интернет-сети также относится к категории нехимических аддикций. Ц.П. Короленко определял зависимое поведение как отстранение от реальности путем изменения психического состояния, соответственно, создаваемая виртуальная реальность способна изменять психическое состояние человека. Склонный к возникновению зависимости от киберпространства, во время пребывания в Сети находится в измененном состоянии сознания, то есть в некоем психологическом трансе. «Каменное»

лицо, взгляд, направленный на экран монитора, замедленная реакция на внешние раздражители – все это характеризует личность, склонную к Интернет-зависимости [36].

Возникновение новых информационных технологий, постепенно внедряющихся практически во все сферы жизнедеятельности человека, меняет его жизнь кардинальным образом. Но, как и любой из видов активности, постоянная работа в сети Интернет за компьютером оказывает как положительное, так и отрицательное влияние на человека. Психологическим аспектом проблемы увлеченности Интернетом является развитие Интернет - зависимости.

Получение информации имеет предельно важное значение для любого человека, а появление компьютеров и сети Интернет стало одним из мощных инструментов для того, чтобы удовлетворить эту потребность. Данный факт считается одним из первопричин возникновения зависимости человека от компьютера и Интернета. С появлением всемирной сети, множество людей стало предпочитать виртуальное пространство настоящим реалиям жизни, а при отказе от Интернета начинали испытывать тревожность, раздражение и много других различных негативных эмоциональных реакций.

Термин «Интернет-зависимость» появился после описания данного расстройства нью-йоркским психиатром А. Голдбергом [29]. Он предложил ввести данное понятие, хотя и не вкладывал в него медицинский смысл, схожий с зависимостью от алкоголя или наркотических веществ. Понятие Интернет-зависимости А. Голдберг рассматривал как «...поведение с низким уровнем самоконтроля, которое грозит вытеснением нормальной жизни» [13, с. 124]. Изначально это был шуточный термин, однако позднее его начали активно использовать другие исследователи в своей научной деятельности [13].

Позднее, А. Голдберг выделил два диагностических критерия данной аддикции:

- 1) пользование компьютером и Интернетом вызывает у человека

дистресс;

- 2) пользование компьютером и Интернетом наносит вред физическому, психологическому, экономическому, межличностному или социальному статусу человека [31].

Несмотря на работы А. Голдберга, настоящим родоначальником исследования Интернет-зависимости является американский психиатр К. Янг [61]. Она разработала и опубликовала на своем сайте опросник, выявляющий наличие Интернет-зависимости. Вскоре К. Янг получила около пятиста ответов от пользователей, прошедших тестирование. Около 90% из них, согласно выбранному критерию, могли считаться людьми, у которых присутствует Интернет - зависимость.

К. Янг охарактеризовала пять основных типов Интернет-зависимости:

- 1) компьютерная зависимость: пристрастие к различной работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности);
- 2) компульсивная навигация в киберпространстве: компульсивный поиск информации в удаленных базах данных;
- 3) перегруженность информацией: патологическая привязанность к опосредованным Интернетом азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам;
- 4) киберкоммуникативная зависимость: зависимость от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни членов семьи и друзей виртуальными;
- 5) киберсексуальная зависимость: зависимость от «киберсекса», то есть от посещения порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых».

Согласно своим исследованиям, К.Янг выделяет 4 симптома, позволяющих говорить о наличии у человека зависимости от Интернета:

- 1) навязчивая потребность проверить электронную почту;
- 2) постоянное ожидание последующего выхода в Интернет-пространство;
- 3) жалобы окружающих людей на то, что человек проводит в

киберпространстве слишком много времени;

- 4) жалобы окружающих людей на то, что человек тратит излишнее количество денег на Интернет-ресурсы [61].

Впоследствии этот список критериев Интернет-зависимости дополнился другими симптомами, такими как: более частая коммуникация с окружающими людьми с сети Интернет, нежели в реальной жизни; игнорирование рабочих и семейных обязательств, а так же общественной жизни, сна и научной деятельности вследствие вовлеченности человека в Интернет-пространство; "тайное" нахождение в Интернете в момент отсутствия членов семьи или других значимых людей, которое сопровождается облегчением и чувством вины одновременно и т.д. [59].

А. Голдберг привел более развернутую систему критериев, по которым можно диагностировать у человека наличие зависимости от Интернет - сети. По его мнению, общими чертами компьютерной и Интернет зависимости является ряд физических и психологических симптомов, которые тесно связаны между собой [13]. Говорить о зависимости от киберпространства можно в том случае, если у человека наблюдаются хотя бы 3 и более предложенных автором симптомов. Так, согласно А. Голдбергу, Интернет - зависимость характеризуется наличием у человека следующей симптоматики:

1. Психологические симптомы:

- a) прекрасное самочувствие, достигающее до эйфории во время нахождения в киберпространстве;
- b) невозможность прекратить работу за компьютером;
- c) постепенное увеличение количества времени, проводимого человеком в Интернет-сети;
- d) пренебрежение межличностными контактами в пользу нахождения человека в сети Интернет;
- e) ощущение пустоты, одиночества, раздражения и других негативных эмоций во время нахождения вдалеке от компьютера и Интернета;

f) проблемы с работой/учебой вследствие длительного нахождения в киберпространстве.

2. Физиологические симптомы:

- a) ощущение сухости в глазах;
- b) боли в спине и пояснице;
- c) нерациональное нерегулярное питание или пропуск приема пищи;
- d) неряшливый внешний вид или пренебрежение личной гигиеной;
- e) изменение режима сна или полная его депреация;
- f) синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц) [13].

В 2001г. американские исследователи Д. Парсонс и А.Холл предложили термин «Интернет-зависимое поведение», соглашаясь с тем, что чрезмерное пользование Интернетом наносит ущерб когнитивной, аффективной и поведенческой сферам, а так же влиять на общее здоровье человека, однако они не считали этиологию данной проблемы патологической. По мнению авторов, долгое нахождение в киберпространстве - это «...доброкачественное расстройство, рассматривающееся как некая компенсация поведенческих недостатков в реальной жизни» [11, с. 252]. Интернет-зависимое поведение, согласно Д.Парсонсу и А. Холлу, компенсируется при помощи когнитивно-бихевиоральных отношений [11].

Интернет-аддикцию полноправно считают одной из форм нехимических зависимостей и не приводит напрямую к разрушению организма. Однако если для развития традиционных химических видов аддикций, таких как алкогольная или наркотическая, требуются годы, то срок развития зависимости от сети Интернет намного меньше: согласно исследованиям К. Янг, около 26% личностей со склонностью к Интернет-зависимости приобрели данную аддикцию в течение полугода постоянного нахождения в Сети, 59% - за год пользования Интернет-ресурсами и 15% аддиктов - вскоре после года активного пользования Интернетом [6].

Ученые в своих исследованиях уделяют внимание механизмам развития

зависимости от Интернет-сети. Высказывание американского психолога Дж.Сулера, также занимавшегося изучением киберзависимости, позволяет провести некую параллель между зависимостью от Интернета и химическими аддикциями, способствующими изменению человеческого сознания: «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» [54, с. 5].

А.В. Минаков [47], являющийся автором научной работы, посвященной психологическим особенностям Интернет-аддикции, выделил несколько феноменов, которые обуславливают привлекательность киберпространства для современного человека. Одним из главных особенностей является то, что Интернет-среда, отличающаяся от реальной, обусловлена менее жесткими барьерами и ограничениями, а так же в Интернет-пространстве допускается гораздо большая степень свободы для личности.

Основная масса людей, страдающих Интернет-аддикцией, пребывает в Интернете сугубо ради общения. О развитии Интернет-зависимости можно говорить вследствие того, что реальное общение очень отличается от виртуальной коммуникации. Одним из самых важных факторов, благодаря которому феномен киберзависимости получил популярность, является анонимность личности в киберпространстве. Анонимность в виртуальном мире способствует обогащению возможности самопрезентации личности, предоставляя ему шанс не только создавать о себе впечатление по своему выбору, но и казаться в своем воображении именно таким, каким он хочет быть. Таким образом, виртуальное общение позволяет личности конструировать свою идентичность по своему выбору. Абсолютную свободу в данном аспекте дает разнообразие Интернет-чатов. Некоторые пользователи конструируют виртуальную идентичность, которая является идеалом «Я» и замещает «плохое» реальное «Я». Таким образом, происходит нарушение процессов самосознания, которое характеризуется

неадекватно завышенной самооценкой и как следствие неспособностью к саморегуляции [59].

Интернет-среда предоставляет человеку уникальную возможность в поиске собеседника, который бы удовлетворял практически любые его потребности. При малейшем недовольстве, разочаровании, несоответствии ожиданиям, от виртуального собеседника можно тут же избавиться и заменить его новым. Виртуальные коммуникации устанавливаются гораздо легче реальных, что способствует большей вовлеченности личности в Интернет-пространство [11].

В России проблемой исследования Интернет-зависимости занимается в первую очередь лаборатория психологии МГУ и её заведующий, кандидат психологических наук А.Е. Войскунский [12].

Отечественные исследователи, такие как О.Н. Арестова [7], А.Е. Жичкина [30], Е.П. Белинская [9], Л.Н. Бабанин [8] в свою очередь занимались изучением мотивов всепоглощающего пользования Интернетом, а так же исследовали социально-психологические причины киберзависимости. А.Е. Жичкина занималась изучением взаимосвязи социальной идентичности с поведением в Интернет-среде среди людей, достигших юношеского возраста. Ей была разработана «Шкала Интернет-зависимости» [31]. Е.П. Белинская изучала социально-психологические аспекты общения человека в Интернет-пространстве, социальные причины возникновения зависимости от Интернета, особенно подчеркивая важность атмосферы человека в семье. По ее мнению, неблагоприятная атмосфера является одной из фундаментальных причин возможности возникновения Интернет-аддикции [9].

Феномен зависимости от сети Интернет изучался в диссертационных исследованиях не только отечественных психологов, но и среди представителей медицины, педагогики и психиатрии. Так, первая кандидатская диссертация по психиатрии на тему «Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств», принадлежала

В.А. Лоскутовой [41], которая провела масштабное исследование в русскоязычном секторе интернета в течение 1999 – 2003 гг.

Все исследователи сходятся во мнении, что Интернет в большинстве своем привлекает людей за счет возможности абстрагироваться и уйти от реальности за счет анонимных общественных интеракций. Главным образом, здесь имеет решающее значение чувство безопасности и анонимности при осуществлении виртуального общения. Также общение в Интернет-среде дает возможность реализовать мифические представления человека, его фантазии, получая при этом обратную связь. Помимо всего этого, чрезмерное пребывание в киберпространстве обусловлено неограниченным доступом информации, которую человек может получить, благодаря посещению различных Интернет-ресурсов, что зачастую может привести к «информационной зависимости» [13].

Ученые считают, что за склонностью к зависимости от Интернет-сети может скрываться и множество других различных аддикций или патологий. Зависимость от киберпространства официально не признана как медицинский диагноз и зачастую может являться следствием или симптомом других различных психологических проблем в жизни человека (трудности межличностной коммуникации, депрессивные состояния, неврозы и т.п.) [12].

Таким образом, Интернет-зависимость – это одна из форм нехимических зависимостей, характеризующая навязчивым желанием проводить как можно больше времени в киберпространстве и болезненная неспособность и нежелание выйти из виртуальной реальности. Возникновение сети Интернет, а также развитие всех видов информационных технологий – это одно из благ современного человечества. Виртуальная коммуникация позволяет людям мгновенно получать практически любую информацию, увеличивать свою работоспособность и заниматься саморазвитием. Однако у данного феномена есть обратная сторона – зависимость, наносящая вред психологическому здоровью и оказывающая пагубное влияние на отношения с другими людьми в реальной жизни.

1.3. Особенности формирования Интернет-зависимости в студенческом возрасте

Студенческий возраст – особый жизненный период в процессе онтогенеза человека. Б.Г. Ананьев считал, что это – «...сензитивный период развития основополагающих социогенных потенций личности» [2, с. 167]. Получение высшего профессионального образования оказывает значительное влияние на личностное развитие и развитие психики индивидуума.

В период студенчества, при наличии благоприятной атмосферы, у человека происходит постепенное завершение развития всех уровней психики. Окончательно формируется склад мышления, который в дальнейшем будет характеризовать профессиональную личностную направленность [2].

И.А. Зимняя рассматривает студенческий возраст как «...особую категорию, специфическую малую группу людей, которые организованно объединены институтом высшего образования» [32, с. 234]. Она выделила основные характеристики личности в студенческом возрасте, которые отличают его от остальных групп населения:

- 1) высоким уровнем образования;
- 2) высокой мотивацией и стремлением к познанию;
- 3) наивысшей социальной активностью;
- 4) гармоничным сочетанием социальной и интеллектуальной зрелости [32].

Рассматривая общее психическое развитие студенческого возраста, можно сказать, что этот период характеризуется интенсивной социализацией личности. Студенческий возраст с биологической точки зрения относится к периоду юности – переходному этапу в онтогенезе человека между детством и взрослостью. Данный период также характеризуется активным развитием нравственных и эстетических чувств, становлением и стабилизацией характерологических черт. С позиции возрастной психологии, в данном

возрастном периоде подлежат изменениям черты внутреннего мира и самосознания личности, а также эволюционируют и перестраиваются личностные свойства и процессы, меняется эмоционально-волевая сфера [2].

Специфичность студенчества как социальной группы заключается в одинаковом отношении ко всем общественным формам собственности, его роли в общественной организации труда и частичном участии в производительном и непроизводительном труде. Как специфическая социальная группа, она характеризуется особыми условиями жизни, труда и быта, социальным поведением и системой ценностных ориентаций. В качестве основных черт, отличающих студенчество от остальных групп, выделяются социальный престиж, активное взаимодействие с различными социальными образованиями и поиск смысла жизни, стремление к новым идеям и прогрессивным преобразованиям. Для этого возраста характерно завершение процесса роста, приводящего, в конечном итоге, к расцвету организма, создающего основания не только для особого положения молодого человека в учении, но и для овладения другими возможностями, ролями и притязаниями. С точки зрения возрастной психологии, в студенческом возрасте изменяются черты внутреннего мира и самосознания, эволюционируют и перестраиваются психические процессы и свойства личности, меняется эмоционально-волевой строй жизни [25].

И. Кон считает, что новообразованиями юношеского (студенческого) возраста являются:

- 1) развитие самостоятельного логического мышления;
- 2) развитие образной памяти;
- 3) развитие индивидуального стиля мышления;
- 4) возникновение интереса к научному поиску.

Также, согласно И. Кону, одним из самых важных новообразований является развитие у человека способности к самообразованию, то есть самопознанию. Его суть заключается в установках по отношению личности к самой себе [34].

По данным исследований К. Янг, развитие Интернет-зависимости приходится в 80% случаев именно на студенческий возраст. Люди в возрасте от 18 до 24 лет – наиболее активные пользователи сети Интернет [61].

Студенты обращаются к Интернет-пространству чаще других групп населения по ряду причин.

Во-первых, в студенческом возрасте повышается потребность в получении новой информации для подготовки к экзаменам и семинарским занятиям. Киберпространство может предоставить ее в больших объемах и в широком многообразии. Студенты могут получить практически любую информацию, не прикладывая усилий и даже не выходя из дома. Развитая сеть поисковых Интернет-систем («Yandex», «Google», «Rambler» и др.) облегчает поиск нужных сведений и данных. Такая доступность и легкость получения информации зачастую может вызывать привыкание и заставлять человека отказываться от поиска нужных ему сведений в печатных изданиях, научных журналах и остальных источниках, ставя в приоритет лишь Интернет-сеть [31].

Во-вторых, ограниченное время встреч с друзьями и близкими или вовсе его недостаток вследствие учебной деятельности, способствует активному виртуальному общению с ними в различных социальных сетях, посредством Интернета. Так как одной из характерных черт студенческого возраста является высокий уровень социальной активности личности, то Интернет-пространство способствует ее поощрению. Это выражается в поиске новых виртуальных собеседников. Расширенные возможности для коммуникации человека в разнообразных виртуальных сообществах позволяет ему заработать тот или иной социальный статус, получение которого очень важно для человека студенческого возраста. Общение в киберпространстве строится достаточно легко, оно необременительно и доступно в любой момент. Компьютер и мобильные устройства, обеспеченные доступом к сети Интернет помогают личности экономить много времени на общении со сверстниками, а еще с легкостью заводить себе

новых друзей по интересам [47]. Также из-за нехватки времени Интернет-среда становится отличным способом найти всевозможные развлечения, которые помогли бы расслабиться и отвлечься от основной деятельности. Неограниченный доступ к музыке, видеоиграм, картинкам, общение в чатах, посещение сайтов развлекательной направленности – всем этим в большом количестве располагает киберпространство. Немаловажную роль во всем этом играет и мода на социальные сети и различных медийных Интернет-персонажей [54].

Из-за Интернет-зависимости возникают и проблемы с общением. Ф.Б. Гудси считает, что желание общаться при помощи сети уже свидетельствует о трудностях в формировании и успешном осуществлении межличностного общения в реальной жизни. Общение в сети «обижает» реальное, настоящее общение, лишая возможности видеть своего собеседника, устанавливать с ним контакт, лишая общение эмоций, а иногда и просто вытесняя «реальное» общение с друзьями и близкими. Перед глазами Интернет-собеседников только монитор или экран мобильного телефона с «никами», заменяющими реальные имена, и строками сообщений. Процесс общения в сети превращается в банальную передачу информации друг другу. Это бьёт по коммуникативным навыкам студента, возникают трудности при знакомстве с новыми людьми в реальности, взаимодействии с одноклассниками, преподавателями, друзьями и родными. При всей своей общительности студент теряет сами навыки общения с людьми [24].

А.Е. Жичкина пишет о том, что в Интернете человек не смущается и не сковывается. За монитором нет возможности его видеть, что позволяет ему чувствовать себя раскованно. Невозможность быть полноценно узнаваемым собеседниками по переписке предоставляет соблазн создать тот желаемый образ, который хотел бы воплощать студент в реальности. Надевая себя желаемыми качествами, надевая идеальную «маску» для собеседников, обычно отличающуюся в лучшую сторону от представлений человека о себе самом, студент становится неуверенным в себе, потому что при выходе из

чата исчезает и «идеальный» образ студента, созданный им [30]. Возникает чувство своей социальной неспособности, личностной непривлекательности и приниженности по отношению к другим, появляется нежелание вступать во взаимоотношения с людьми без гарантии понравиться. Проблемы в общении создают риск одиночества студента. Повышается тревожность, и большинство ситуаций начинают представляться угрожающими, что ведёт к постоянным стрессам и желанию уйти обратно в «спокойную» виртуальную реальность, где нет никаких проблем. Интернет-зависимые студенты, имея низкую самооценку, чувствуют себя неспособными добиться успеха. Они не ставят для себя труднодостижимых целей, ограничиваясь решением обыденных задач. Прилагаемые ими усилия меньше потенциально возможных, снижается уровень притязаний [6].

По мнению К. Янг, Интернет является отличным способом абстрагирования от реальности. Этому способствует ряд факторов, которые могут способствовать развитию Интернет-зависимости, такие, как возможность общаться с другими людьми анонимно, возможность реализовать свои фантазии и представления с дальнейшим получением обратной связи, широкая возможность для поиска нового собеседника, способного удовлетворить коммуникативные потребности и др. [61].

По мнению Дж. Сулера, студент, чрезмерно увлеченный Интернет-пространством, зачастую постепенно приобретает проблемы с учебной деятельностью. Они злоупотребляют временем, которое они тратят на посещение развлекательных ресурсов, вследствие чего могут выпадать не только из учебного процесса, но и из реальности в целом. Накопленная усталость, проблемы из-за нерационального распределения собственного времени и трудности с учебой могут привести личность к стрессовому состоянию и нервным срывам [54]. Множество готовых научных статей, рефератов, курсовых работ, которые студент может с легкостью получить из сети Интернет, несомненно, могут облегчить его учебный процесс, однако его интеллектуальная деятельность при этом заметно страдает. У человека

пропадает необходимость тщательного поиска, анализа, обработки систематизации полученной информации [60].

Вследствие развития Интернет-зависимости, у студентов могут возникать проблемы не только с учебным процессом, но и в общении. Постоянное виртуальное общение плохо сказывается на межличностных коммуникациях личности в реальной жизни. Невербальное общение в Интернете, невозможность видеть эмоции и чувства своего собеседника превращается в обыкновенную передачу информации друг другу, что пагубно отражается на коммуникативных навыках студента: возникают трудности при реальных знакомствах, ухудшается или вовсе вытесняется вербальное общение с родственниками и друзьями [59].

Рассматривая причины возникновения Интернет-зависимости с позиции ситуации в семье, результаты исследований Р.Ф. Теперик показали, что в семьях студентов, склонных к зависимости от киберпространства, выявлена следующая особенность семейных коммуникаций: «...гипер- или гипопротекции у матерей, а в отношениях с отцом выявлена эмоциональная дистанция, а также наблюдается созависимость и патологические паттерны поведения» [55, с.147]. Ощущение изолированности, возникающее вследствие этого, способствует возникновению у личности проблем с адаптацией в коллективе, а свободное анонимное общение в Интернет-сети располагает к возникновению зависимости от киберпространства [55].

Таким образом, студенческий возраст характеризуется постоянной потребностью в информации, высокой познавательной мотивацией и социальной активностью. Недостаток времени на удовлетворение высокой потребности в общении компенсирует легкость и доступность вхождения в Интернет-среду. Частое обращение к Интернету, легкость в получении любой информации и поиске собеседника, способного удовлетворить любую потребность, широкий спектр развлекательных ресурсов и возможностей киберпространства, а также особенности межличностных отношений в семье – основные причины Интернет-зависимости в студенческом возрасте.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ С РИСКОМ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

2.1. Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе Белгородского государственного национального исследовательского университета. В исследовании принимали участие студенты 1-го – 4-го курсов факультета психологии. Выборку составили 36 человек в возрасте от 18 до 23 лет. Экспериментальную группу составили 18 человек, контрольную группу - 18 человек.

В рамках данного исследования применялся экспериментальный план для двух рандомизированных групп, с предварительным и итоговым тестированием (по В.Н. Дружинину), схема которого отражена на рисунке 2.1.

Экспериментальная группа	R	O ₁	X	O ₂
Контрольная группа	R	O ₃		O ₄

Условные обозначения: R – рандомизация, X– воздействие, O₁, – предварительное тестирование экспериментальной группы, O₂ – итоговое тестирование экспериментальной группы, O₃ – предварительное тестирование контрольной группы и O₄ – итоговое тестирование контрольной группы.

Рис. 2.1. Экспериментальный план для двух рандомизированных групп с предварительным и итоговым тестированием.

В соответствии с планом в эксперименте выделяются следующие этапы:

Подготовительный этап - формулировалась цель, определялись гипотеза, предмет и задачи исследования; подбирались методы и методики исследования.

Первый этап - первичная диагностика.

Второй этап – проведение экспериментальной работы: была разработана и апробирована психокоррекционная программа по развитию эмоционального интеллекта у студентов, склонных к Интернет-зависимости.

Третий этап – оценка эффективности разработанной психокоррекционной программы.

Тестирование респондентов проводилось в групповой форме.

В качестве зависимой переменной в эксперименте выступал эмоциональный интеллект студентов с риском Интернет-зависимости, а независимой переменной - программа психологической коррекции.

Гипотеза исследования: эмоциональный интеллект студентов, склонных к Интернет-зависимости, характеризуется низкой способностью понимать, оценивать и выражать собственные эмоции и эмоции других людей, а также низким уровнем саморегуляции и контроля за своими эмоциональными проявлениями. Психокоррекционная программа, направленная на развитие эмоционального интеллекта, способствует снижению риска Интернет-зависимости.

Для решения поставленных задач использовали методы исследования:

- 1) теоретические методы – анализ научной литературы по проблеме исследования;
- 2) эмпирические методы – наблюдение, беседа, тестирование, эксперимент;
- 3) методы количественной и качественной обработки эмпирических данных;
- 4) интерпретационные (структурный).

В исследовании использовались психодиагностические методики:

1. Тест на Интернет-зависимость (С.А. Кулаков)

Данная методика оставлена в 2004 году и позволяет определить наличие Интернет-зависимости. Методика включает в себя 20 вопросов.

Обследуемому предлагается оценить степень своего согласия с каждым утверждением по 5-балльной шкале.

В нашем исследовании данная методика используется с целью выявления студентов, имеющих склонность к Интернет-зависимости.

При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь испытуемого. При сумме баллов 80 и выше, у испытуемого с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

2. Методика «Эмоциональный интеллект» (методика Н. Холла на эмоциональный интеллект). Данная методика показывает, как человек использует эмоции в своей жизни, и учитывает разные стороны эмоционального интеллекта: отношение к себе и к другим, способности к общению; отношение к жизни и поиски гармонии. Методика состоит из 30 вопросов и включает следующие шкалы:

- 1) шкала «Эмоциональная осведомленность»;
- 2) шкала «Управление своими эмоциями»;
- 3) шкала «Самотивация»;
- 4) шкала «Эмпатия»;
- 5) шкала «Управление эмоциями других людей».

В нашем исследовании методика использовалась для описания как интегрального уровня эмоционального интеллекта у студентов, склонных к Интернет-зависимости, так и его содержательных характеристик.

3. Методика диагностики эмоционального интеллекта «МЭИ» (М.А. Манойлова). Данный опросник состоит из 40 вопросов-утверждений. Обследуемому предлагается оценить степень своего согласия с каждым утверждением по 5-балльной шкале.

Опросник содержит 4 субшкалы и 3 интегральных индекса: общего уровня эмоционального интеллекта, выраженности внутриличностного и межличностного аспектов эмоционального интеллекта.

Во внутриличностный аспект входят:

Шкала 1. Осознание своих чувств и эмоций.

Шкала 2. Управление своими чувствами и эмоциями.

В межличностный аспект входят:

Шкала 3. Осознание чувств и эмоций других людей

Шкала 4. Управление чувствами и эмоциями других людей

Данная методика использовалась для анализа составляющих эмоционального интеллекта студентов, склонных к Интернет-зависимости.

4. Методика «Позы, жесты» (Н.С. Курек).

В нашем исследовании методика использовалась для диагностики особенностей восприятия эмоций другого человека у студентов, склонных к Интернет-зависимости. В данной методике испытуемые должны определить состояние другого человека по 20 рисункам жестов и поз, выражающих отрицательные эмоции: страха, печали, гнева; положительную эмоцию радости и смешанные эмоции — презрения и удивления. Позы и жесты подобраны из Словаря русских жестов и мимики А.А. Акишиной, Х. Кано. При анализе результатов подсчитывается:

- а) точность распознавания эмоций;
- б) общая точность распознавания;
- в) показатель неэмоциональных ответов.

Верность ответов устанавливается с помощью списков слов-синонимов, близких по значению каждой из шести эмоций.

Для проверки выдвинутой гипотезы были использованы методы математической статистической обработки, а именно – параметрические критерии – t-критерий Стьюдента (для проверки значимости различий между полученными средними показателями) и ϕ -критерий Фишера (для проверки значимости различий между полученными показателями, выраженными в процентах). Обработка данных производилась с помощью пакета SPSS Statistics.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Для изучения особенностей эмоционального интеллекта студентов с риском Интернет-зависимости выборка была поделена на 2 группы: экспериментальную (18 человек) и контрольную (18 человек).

С целью изучения склонности к Интернет-зависимости у студентов, нами были проанализированы результаты теста на выявление Интернет-зависимости. Они отображены на рисунке 2.1:

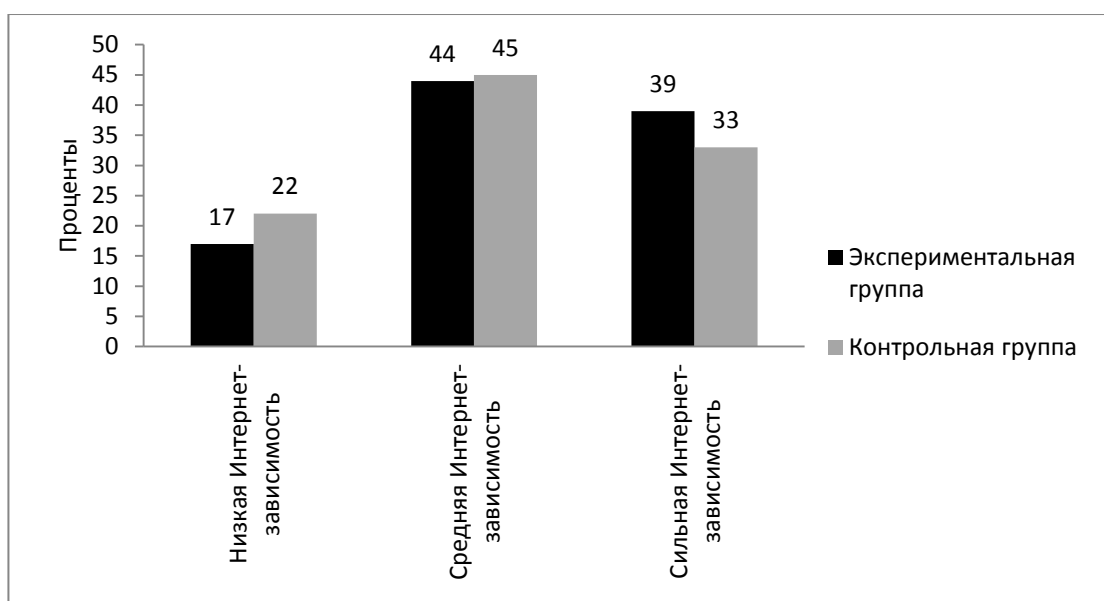


Рис. 2.1. Выраженность склонности к Интернет-зависимости у студентов (%)

Как видно из данных рисунка, для 44% респондентов экспериментальной группы, 45% контрольной группы характерен средний уровень Интернет-зависимости, интернет оказывает существенное влияние на их жизнь, а также является причиной некоторых проблем. Испытуемым характерно избыточное использование интернета, в связи с чем они становятся озлобленными и стараются защититься от всех, кто пытается ограничить их пользование Интернет-ресурсами, они скрывают свою потребность в Интернете, что подрывает отношения с близкими людьми.

У 39% респондентов экспериментальной группы, а также 33% контрольной группы выявлена сильная Интернет-зависимость, что

свидетельствует о наличии в жизни таких испытуемых серьезных проблем. Испытуемые испытывают навязчивое стремление использовать Интернет, проводят большое количество времени в сети. У склонных к зависимости людей возникают проблемы с учебной деятельностью, они начинают использовать рабочее время для удовлетворения своих потребностей. Наиболее губительна Интернет-зависимость именно для межличностных отношений. Появляющиеся «онлайн-знакомые» постепенно вытесняют реальных людей. Чем выраженнее склонность к зависимости, тем стремительнее продолжаются эмоциональные разрывы отношений с реальными людьми и сознательное погружение в виртуальные миры. Однако такие люди отказываются снижать количество времени, проводимого в Интернет.

22% респондентов контрольной группы и 17% экспериментальной группы много времени проводят в Интернете, но еще способны контролировать себя. Испытуемые характерно ощущение одиночества, которое они стараются снизить, проводя время за общением в интернете, скрывают свою потребность в интернете.

В ходе статистической обработки данных значимых различий по исследуемому параметру между экспериментальной и контрольной группами выявлено не было. Из этого следует, что студенты экспериментальной и контрольной группы в одинаковой степени имеют склонность к Интернет-зависимости.

С целью изучения уровня эмоционального интеллекта у студентов, склонных к Интернет-зависимости, нами были проанализированы результаты по методике «Эмоциональный интеллект» С. Холла. Результаты отображены на рисунке 2.2.:

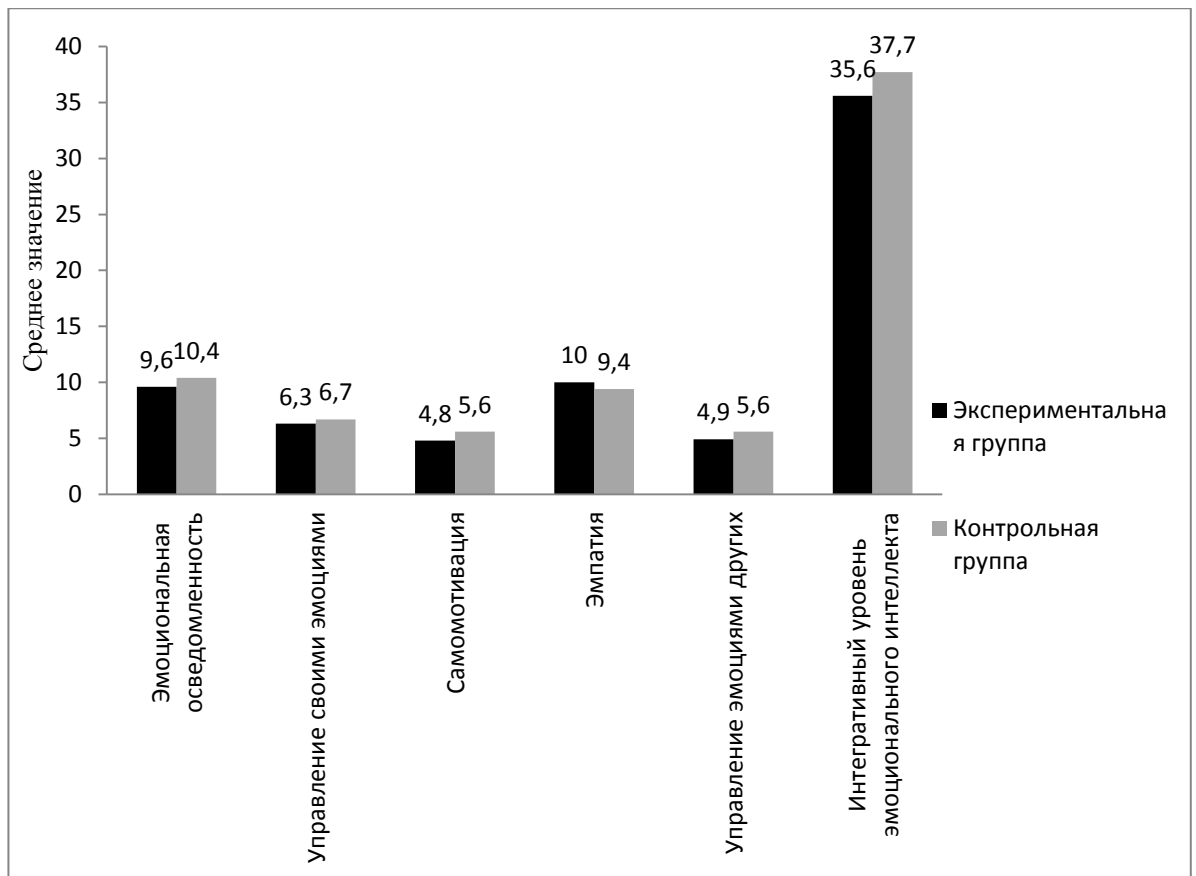


Рис. 2.2. Выраженность эмоционального интеллекта у студентов (среднее значение)

Как видно из данных рисунка, выявлен низкий интегративный уровень эмоционального интеллекта у респондентов и экспериментальной группы ($M_e=35,6$ баллов), и контрольной группы ($M_e=37,7$ баллов).

Средний уровень эмоциональной осведомленности выявлен у респондентов и экспериментальной группы ($M_e=9,6$ баллов), и контрольной группы ($M_e=10,4$ балла). Полученные результаты свидетельствуют о том, что для испытуемых характерна средняя степень осведомленности о своем внутреннем состоянии. Собственный словарь эмоций таких испытуемых беден, а также им свойственно испытывать трудности при осознании и понимании своих эмоций.

Средний уровень эмпатии выявлен у респондентов и экспериментальной группы ($M_e=10$ баллов), и контрольной группы ($M_e=9,4$ балла), что говорит о способности испытуемых сопереживать другим.

Способность управлять своими эмоциями выявлена на низком уровне у

респондентов и экспериментальной группы ($Me=6,3$ балла), и контрольной группы ($Me=6,7$ баллов). Таким испытуемым сложно проявлять эмоциональную отходчивость и эмоциональную гибкость.

Способность распознавать эмоции других людей также на низком уровне выявлена у респондентов обеих групп. Студенты и экспериментальной ($Me=4,9$ балла), и контрольной группы ($Me=5,6$ баллов) характеризуются неумением воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Низкий уровень самомотивации выявлен у респондентов и экспериментальной группы ($Me=4,8$ балла), и контрольной группы ($Me=5,6$ баллов). Данные свидетельствуют о неумении таких испытуемых управлять своими эмоциями, а, следовательно, и своим поведением.

В ходе статистической обработки данных значимых различий между группами выявлено не было. Студенты экспериментальной и контрольной группы в одинаковой степени имеют низкий уровень эмоционального интеллекта, что говорит о низком уровне способности распознавать и управлять своими и чужими эмоциями и поведением, низком уровне самомотивации, трудностях в проявлении эмоциональной гибкости.

С целью изучения способности студентов понимать свои эмоции и эмоции других людей, а также управлять эмоциональной сферой, нами были проанализированы результаты диагностики эмоционального интеллекта по методике М.А. Манойловой.

Результаты отображены на рисунке 2.3.:

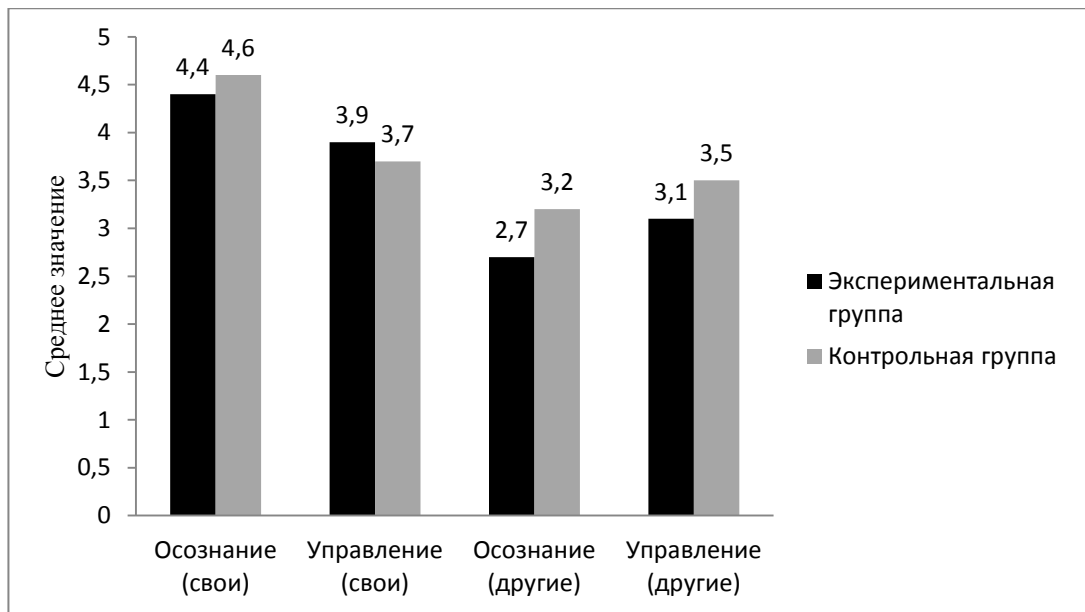


Рис. 2.3. Выраженность компонентов эмоционального интеллекта у студентов (среднее значение)

Как видно из данных рисунка, для респондентов и экспериментальной группы ($M_e=4,4$ балла), и контрольной группы ($M_e=4,6$ балла) характерна низкая способность к пониманию роли собственных чувств в работе и в общении. Такие студенты недостаточно осведомлены о роли эмоциональных качеств и психологических характеристик различных состояний личности. Им не свойственна потребность в познании самого себя. Самооценка способностей таких студентов занижена, зачастую они имеют неадекватное представление о восприятии себя другими людьми. Разногласия и конфликты в жизни таких студентов являются следствием низкого уровня рефлексии, сложностей в понимании мыслей, чувств, поведения другого человека, а также неумения понять чужую точку зрения. У таких студентов отсутствует склонность к самонаблюдению. В общении и деятельности их опора на интуицию является недостаточной, им свойственно проявление пассивности и ригидности коммуникации. Проблемные ситуации, связанные с межличностным взаимодействием, решаются труднее. Также такие испытуемые характеризуются невысоким интересом к духовному развитию и собственному внутреннему миру.

Для респондентов и экспериментальной группы ($Me=3,9$ стена), и контрольной группы ($Me=3,7$ стена) характерна низкая способность управлять своими чувствами и эмоциями, импульсивность. Эмоции часто мешают таким студентам достигать цели. Им свойственен низкий самоконтроль, а осознание своих эмоциональных состояний и чувств других людей представляется недостаточным. Зачастую такие студенты проявляют нетерпимость к иным взглядам, образу жизни, позициям, ценностям. Также респонденты ненаблюдательны в общении и не имеют позитивных установок на восприятие себя, других и жизни в целом.

Респонденты экспериментальной группы ($Me=2,7$ стена) и контрольной группы ($Me=3,2$ стена) не способны понимать эмоции и чувства партнеров по общению. Такие студенты испытывают трудности в понимании другого и представлении мира его глазами, что говорит о недостаточно развитом механизме идентификации, для которой необходима сильная эмоциональная связь и ориентация на другого человека. Они не умеют оценивать эмоциональный окрас ситуации и настраиваться на переживания партнера, что существенно снижает их способности к прогнозированию и позитивному влиянию на результат процесса общения и продуктивному решению проблем.

Для респондентов экспериментальной группы ($Me=3,1$ стена) и контрольной группы ($Me=3,5$ стена) характерно неумение управлять состоянием партнера, что говорит о неспособности осуществлять воздействие на другого с целью предотвращения у него неблагоприятных состояний. Такие студенты не умеют принимать решения, не ущемляя собственных интересов и не унижая другого. У них не развито ощущение сопричастности к переживаниям другого, что не позволяет, в свою очередь, проникновению в его внутренний мир. В связи с этим им сложно относиться к окружающим непредвзято и беспристрастно. В выстраивании отношений у таких студентов отсутствует гибкость, они не способны предвидеть развитие событий, результаты деятельности, в связи с чем не способны подготовиться

к собственной реакции, а также внешним выражением своего состояния повлиять на партнера по общению.

В ходе статистической обработки данных значимых различий по исследуемому параметру между группами выявлено не было. В связи с чем можно судить о том, что для студентов обеих групп в одинаковой степени характерны трудности в осознании собственных чувств и эмоций, чувств и эмоций других людей, а также трудности в управлении своими чувствами и эмоциями и влиянии на состояния партнеров по общению.

С целью изучения особенностей восприятия эмоций другого человека, нами были проанализированы результаты методики «Позы, жесты» Н.С. Курека. Результаты отображены на рисунке 2.4.:

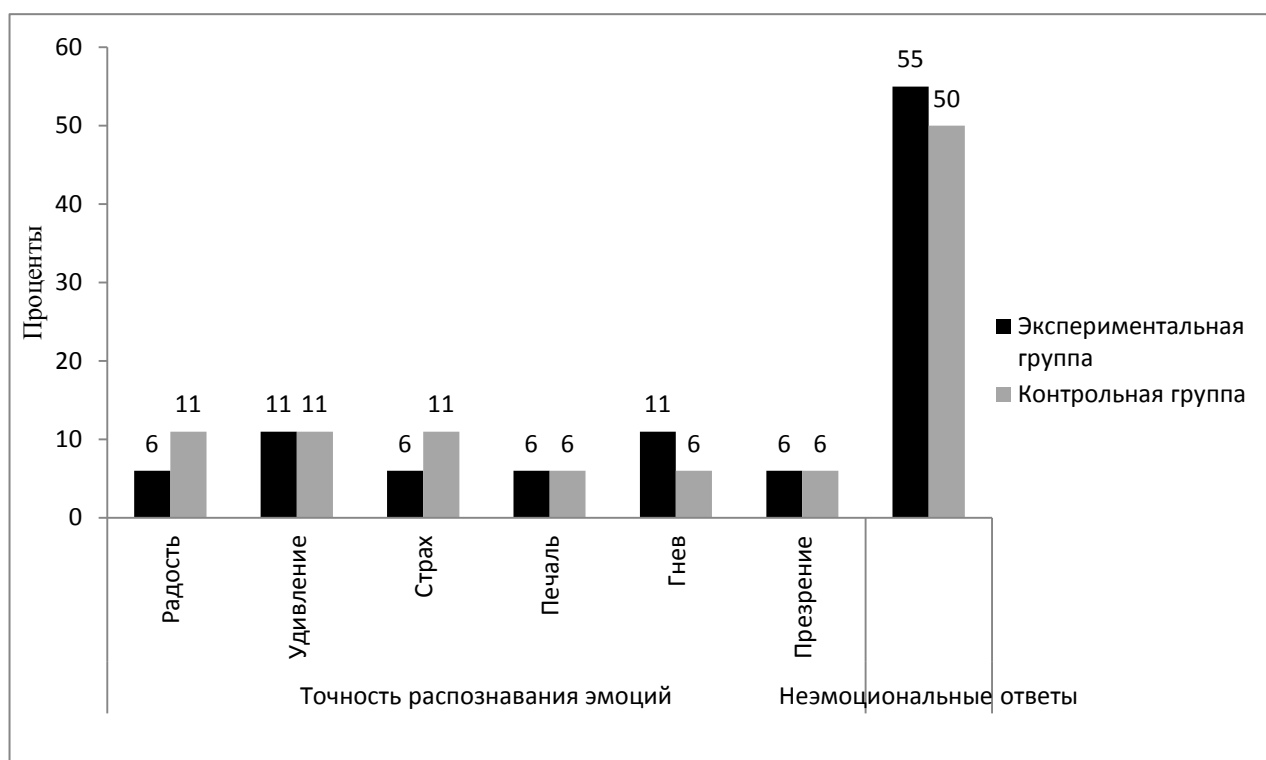


Рис. 2.4. Результаты изучения особенностей восприятия эмоций другого человека (%)

Как видно из данных рисунка, для 55% респондентов экспериментальной группы, и 50% контрольной группы характерны неэмоциональные ответы. Такие студенты не называли эмоции и их

синонимы. Их ответы касались состояний: «спокойное», «ровное», «обычное», «естественное», «безразличное». Действий: «делает зарядку», «танцует», «чешется», «греет руки», «смотрит в зеркало», «спит», «тонет», «просит», «готовится что-то сделать», «массаж», а также встречались следующие ответы: «сила», «слабость», «воля», «усталость», «болезнь», «твердость», «бдительность», «мысли», «задумчивость», «внимание», «сосредоточенность», «понимание», «равнодушие», «напряженность», «безразличие», «энергичность».

11% респондентов экспериментальной группы, и 11% контрольной группы распознают эмоцию «Удивление». Среди ответов встречались такие синонимы, как: «интерес», «растерянность».

11% респондентов экспериментальной группы, и 6% контрольной группы распознают эмоцию «Радость». Ответы касались настроения: «отличное», «приподнятое», «приятное», «радостное».

11% респондентов экспериментальной группы, и 6% контрольной группы распознают эмоцию «Страх». Среди ответов встречались такие синонимы, как: «испуг», «боязнь».

11% респондентов экспериментальной группы, и 6% контрольной группы распознают эмоцию «Гнев». Среди ответов встречались такие синонимы, как: «злоба», «ненависть».

6% респондентов экспериментальной группы, и 6% контрольной группы распознают эмоцию «Печаль». Среди ответов встречались такие синонимы, как: «тоска», «расстройство».

6% респондентов экспериментальной группы, и 6% контрольной группы распознают эмоцию «Презрение». Среди ответов встречались такие синонимы, как: «отвращение», «издевка».

В ходе статистической обработки данных значимых различий по исследуемому параметру между группами выявлено не было. В связи с чем можно судить о том, что для студентов экспериментальной и контрольной

группы в одинаковой степени характерен бедный словарь эмоций. Такие студенты испытывают затруднения в восприятии эмоций другого человека.

Полученные данные позволяют описать особенности эмоционального интеллекта студентов, склонных к Интернет-зависимости. Эмоциональный интеллект студентов, склонных к Интернет-зависимости, характеризуется низким уровнем. Собственный словарь эмоций таких испытуемых беден, а также им свойственно испытывать трудности при осознании и понимании своих эмоций. Таким испытуемым сложно проявлять эмоциональную отходчивость и эмоциональную гибкость. Они не умеют воздействовать на эмоциональное состояние других людей, управлять своими эмоциями, а, следовательно, и своим поведением. Данные студенты недостаточно осведомлены о роли эмоциональных качеств и психологических характеристик различных состояний личности. Им не свойственна потребность в познании самого себя. Самооценка способностей таких студентов занижена, зачастую они имеют неадекватное представление о восприятии себя другими людьми. Разногласия и конфликты в жизни таких студентов являются следствием низкого уровня рефлексии, сложностей в понимании мыслей, чувств, поведения другого человека, а также неумения понять чужую точку зрения. У таких студентов отсутствует склонность к самонаблюдению. В общении и деятельности их опора на интуицию является недостаточной, им свойственно проявление пассивности и ригидности коммуникации. Проблемные ситуации, связанные с межличностным взаимодействием, решаются труднее. Также такие испытуемые характеризуются невысоким интересом к духовному развитию и собственному внутреннему миру. Эмоции часто мешают им достигать цели. Им свойственен низкий самоконтроль, а осознание своих эмоциональных состояний и чувств других людей представляется недостаточным. Зачастую такие студенты проявляют нетерпимость к иным взглядам, образу жизни, позициям, ценностям. Студенты ненаблюдательны в общении и не имеют позитивных установок на восприятие себя, других и жизни в целом. Они

испытывают трудности в понимании другого и представлении мира его глазами, что говорит о недостаточно развитом механизме идентификации, для которой необходима сильная эмоциональная связь и ориентация на другого человека. Они не умеют оценивать эмоциональный окрас ситуации и настраиваться на переживания партнера, что существенно снижает их способности к прогнозированию и позитивному влиянию на результат процесса общения и продуктивному решению проблем. Испытуемые не умеют принимать решения, не ущемляя собственных интересов и не унижая другого. У них не развито ощущение сопричастности к переживаниям другого, что не позволяет, в свою очередь, проникновению в его внутренний мир. Таким студентам сложно относиться к окружающим непредвзято и беспристрастно. В выстраивании отношений у таких студентов отсутствует гибкость, они не способны предвидеть развитие событий, результаты деятельности, в связи с чем не способны подготовиться к собственной реакции, а также внешним выражением своего состояния повлиять на партнера по общению. Они испытывают затруднения в восприятии эмоций другого человека.

2.3. Оценка результатов развития эмоционального интеллекта у студентов, склонных к Интернет-зависимости

Для студентов с низким уровнем эмоционального интеллекта, склонных к Интернет-зависимости, была разработана специальная программа психологической коррекции, целью которой являлось развитие эмоционального интеллекта.

В соответствии с целью нами были выделены следующие задачи этапов работы:

1. Создание благоприятных условий для работы и формирование положительной мотивации у студентов.

2. Развитие эмоционального интеллекта: способности осознавать и понимать свои эмоции и эмоции других людей,
3. Развитие способности управлять своими эмоциями.
4. Обучение навыкам распознавания эмоций.
5. Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Основные этапы коррекционной программы:

1. Установочный этап – включающий в себя сбор диагностического материала;
2. Коррекционно-развивающий этап;
2. Заключительный этап: анализ и подведение итогов работы.

Методы развития эмоционального интеллекта: игровые упражнения, арт-терапевтические техники, методы поведенческой терапии, дискуссионные методы.

Для реализации психокоррекционной программы нами предусмотрено 10 групповых занятий. Упражнения были разбиты на блоки. Занятия проводились 2 раза в неделю, продолжительностью 40 минут.

Таблица 2.1.

Тематическое планирование коррекционной программы по развитию эмоционального интеллекта у студентов, склонных к Интернет-зависимости

Занятие	Содержание занятия
Блок 1	Развитие способности осознавать и понимать свои эмоции
ЗАНЯТИЕ 1.	Цель: Развитие понимания базовых эмоций, изучение специфики их проявления и распознавания. Знакомство с содержанием тренинга, опрос ожиданий участников, введение правил поведения <i>Упражнение «Мои сильные стороны»</i> <i>Упражнение «Назови эмоцию»</i> <i>Упражнение «Случай, за который мне стыдно до сих пор»</i>
ЗАНЯТИЕ 2.	Цель: Развитие способности к самоуважению и саморегуляции. <i>Упражнение «Аналоговые состояния»</i> <i>Упражнение «Психологическая скульптура»</i> <i>Упражнение «Я – герой»</i> <i>Упражнение «Заполнение дневника чувств»</i>

ЗАНЯТИЕ 3.	<p>Цель: Развитие способности выражать чувства, убеждения и мысли и защищать свои права в конструктивной форме.</p> <p><i>Упражнение «Я и мои чувства»</i></p> <p><i>Упражнение «Мои недостатки»</i></p> <p><i>Упражнение «Мой герб и девиз»</i></p>
Блок 2	Развитие способности осознавать и понимать эмоции других
ЗАНЯТИЕ 4.	<p>Цель: Развитие способности понимать, дифференцировать и быть чувствительным к эмоциям других людей.</p> <p><i>Упражнение «Передай эмоцию»</i></p> <p><i>Упражнение «Я среди людей»</i></p> <p><i>Упражнение «Живые руки»</i></p>
ЗАНЯТИЕ 5.	<p>Цель: Развитие способности выявлять и определять проблемы, а также находить и внедрять эффективные пути их решения.</p> <p><i>Упражнение «Нарисуй за минуту»</i></p> <p><i>Упражнение «Путешествие на воздушном шаре»</i></p>
ЗАНЯТИЕ 6.	<p>Цель: Развитие способности думать и решать за себя, не будучи излишне подверженным эмоциям других людей.</p> <p><i>Упражнение «Разные маски»</i></p> <p><i>Упражнение «Фантом».</i></p> <p><i>Упражнение «Вежливый отказ»</i></p>
Блок 3	Развитие способности управлять своими эмоциями и эмоциями других
ЗАНЯТИЕ 7.	<p>Цель: Развитие способности активно и позитивно противостоять стрессогенным ситуациям.</p> <p><i>Упражнение «Техника ИИП»</i></p> <p><i>Упражнение «Давайте найдем в этом хорошее»</i></p> <p><i>Упражнение «Живые руки»</i></p>
ЗАНЯТИЕ 8.	<p>Цель: Развитие и отработка умений управлять и подчиняться, развитие способности приспособлять свои мысли, чувства и поведение к изменениям условий и ситуации.</p> <p><i>Упражнение «Нарисуй за минуту»</i></p> <p><i>Упражнение «Два королевства»</i></p>
ЗАНЯТИЕ 9.	<p>Цель: Развитие способности к саморегуляции, контролю агрессивности, враждебности.</p> <p><i>Упражнение «Испытание».</i></p> <p><i>Упражнение «Давайте найдем в этом хорошее»</i></p> <p><i>Упражнение «Говорим гадости»</i></p> <p><i>Упражнение «Рисование коллективного рисунка»</i></p>
ЗАНЯТИЕ 10.	<p>Цель: Развитие способности ясно различать, что происходит в действительности «здесь и сейчас».</p> <p><i>Упражнение «Проблема – задача».</i></p> <p><i>Упражнение «Отстаивание своего мнения»</i></p> <p><i>Упражнение «Навык ведения переговоров»</i></p> <p>Завершение тренинга. Обратная связь. Сбор оценочных листов участников тренинга.</p>

Более подробное описание упражнений представлено в приложении (Приложение 3).

В результате проведенной коррекционно-развивающей работы по разработанной нами программе, в ходе итогового тестирования были получены результаты, свидетельствующие о наличии положительной динамики в развитии эмоционального интеллекта респондентов экспериментальной группы. Итоговое тестирование также было пройдено контрольной группой, однако различий между показателями предварительного и итогового тестирования этой группы выявлено не было.

Результаты, полученные в ходе итогового тестирования при помощи методики «Тест эмоционального интеллекта» С. Холла, представлены в виде рисунка 2.5:

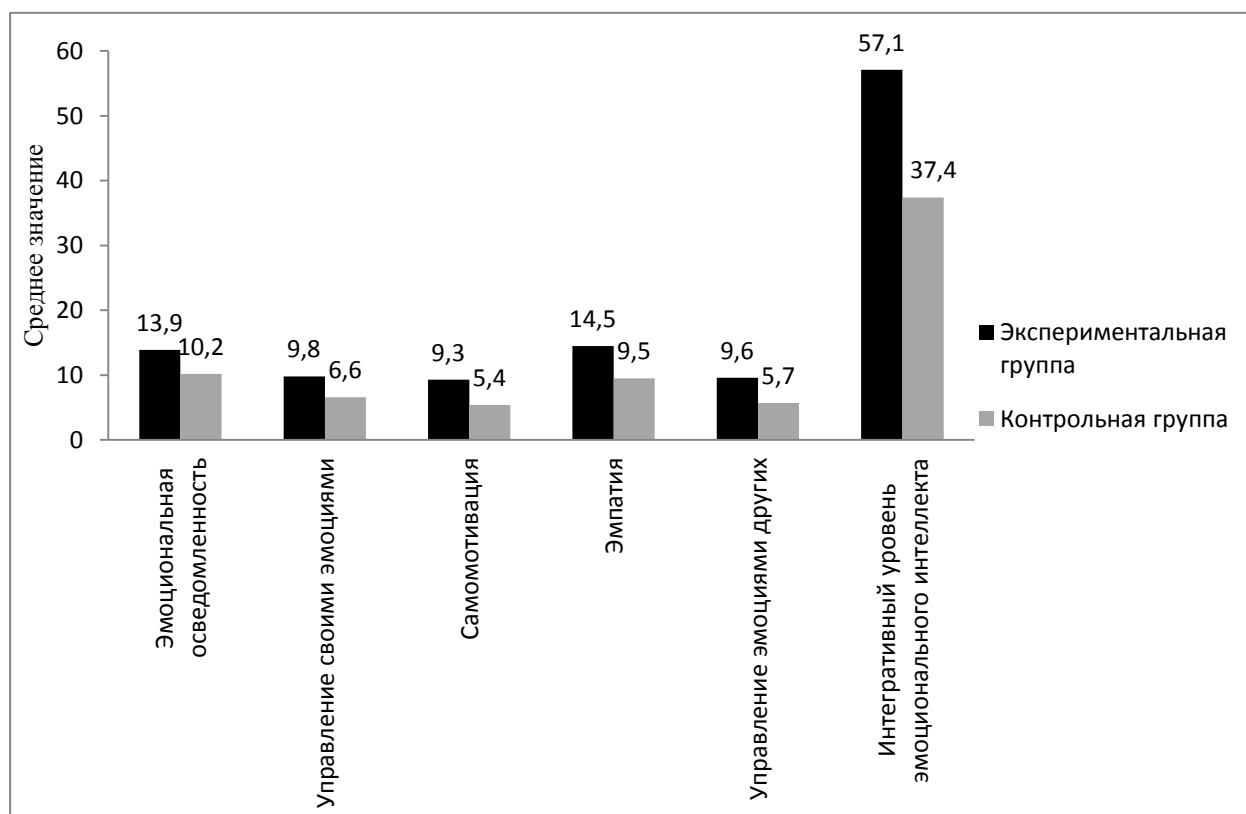


Рис. 2.5. Оценка уровня эмоционального интеллекта после психокоррекционных мероприятий (среднее значение)

Как следует из данных рисунка, по результатам коррекционной работы наметилась положительная динамика в развитии эмоционального интеллекта.

Не было выявлено студентов с высоким уровнем эмоционального интеллекта, однако показатели имеют тенденцию к улучшению. В результате проведенной статистической обработки данных (критерий t-Стьюдента для независимых выборок) достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами выявлены по показателям «Интегративный уровень эмоционального интеллекта» ($t_{ЭМП}=2,9$; $p \leq 0,01$), «Эмпатия» ($t_{ЭМП}=2,2$; $p \leq 0,01$), «Управление своими эмоциями» ($p \leq 0,05$; $t_{ЭМП}=2,3$), «Управление эмоциями других» ($t_{ЭМП}=2,6$; $p \leq 0,01$), «Самотивация» ($t_{ЭМП}=3,3$; $p \leq 0,01$).

Для студентов экспериментальной группы характерен средний уровень эмоционального интеллекта ($Me=57,1$ балл), высокий уровень эмпатии ($Me=14,5$ баллов), выявлена тенденция к высокому уровню эмоциональной осведомленности ($Me=13,9$ баллов), а также средний уровень способности управлять своими эмоциями ($Me=9,8$ баллов) и эмоциями других людей ($Me=9,6$ баллов) и средний уровень самотивации ($Me=9,3$ баллов).

Полученные данные характеризуют таких студентов, как способных сопереживать другим и воздействовать на их эмоциональное состояние. Они имеют представление о своем внутреннем состоянии, способны его описать. Была развита способность к проявлению эмоциональной гибкости и отходчивости, студенты научились управлять своими эмоциями и поведением.

Результаты, полученные в ходе итогового тестирования при помощи методики диагностики эмоционального интеллекта М.А. Манойловой, представлены в виде рисунка 2.6.:

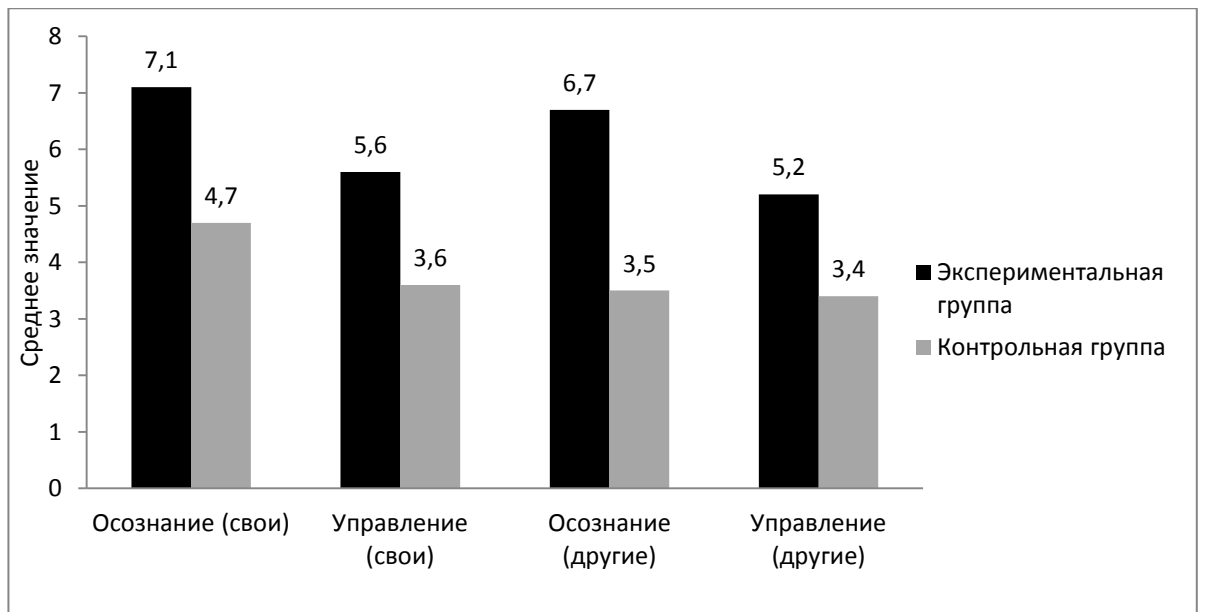


Рис. 2.6. Выраженность компонентов эмоционального интеллекта после психокоррекционной работы (среднее значение)

Как видно из данных рисунка, наметилась положительная динамика в развитии эмоционального интеллекта у респондентов экспериментальной группы. Статистически значимые различия между экспериментальной и контрольной группами выявлены по показателям: «Осознание своих эмоций» ($t_{ЭМП}=3,3$; $p \leq 0,01$), «Осознание эмоций других» ($t_{ЭМП}=2,8$; $p \leq 0,01$), «Управление своими эмоциями» ($t_{ЭМП}=2,6$; $p \leq 0,01$), «Управление эмоциями других» ($t_{ЭМП}=2,5$; $p \leq 0,05$). Для студентов экспериментальной группы характерен высокий показатель осознания своих эмоций ($Me=7,1$ баллов), средние показатели способности управлять своими эмоциями ($Me=6,7$ баллов), осознавать эмоции других ($Me=5,6$ баллов) и управлять ими ($Me=5,2$ баллов).

Полученные данные свидетельствуют о развитии эмоционального самосознания студентов, способности понимать роль чувств в работе и в общении. У испытуемых повысилась потребность в познании самого себя. Они развили умение контролировать свои чувства и эмоции, а также возможность использовать их для достижения поставленной цели. Научились отслеживать собственное состояние и эмоциональные особенности

партнеров по общению.

Результаты, полученные в ходе итогового тестирования при помощи методики «Позы, жесты» Н.С. Курека, представлены в виде рисунка 2.7.:

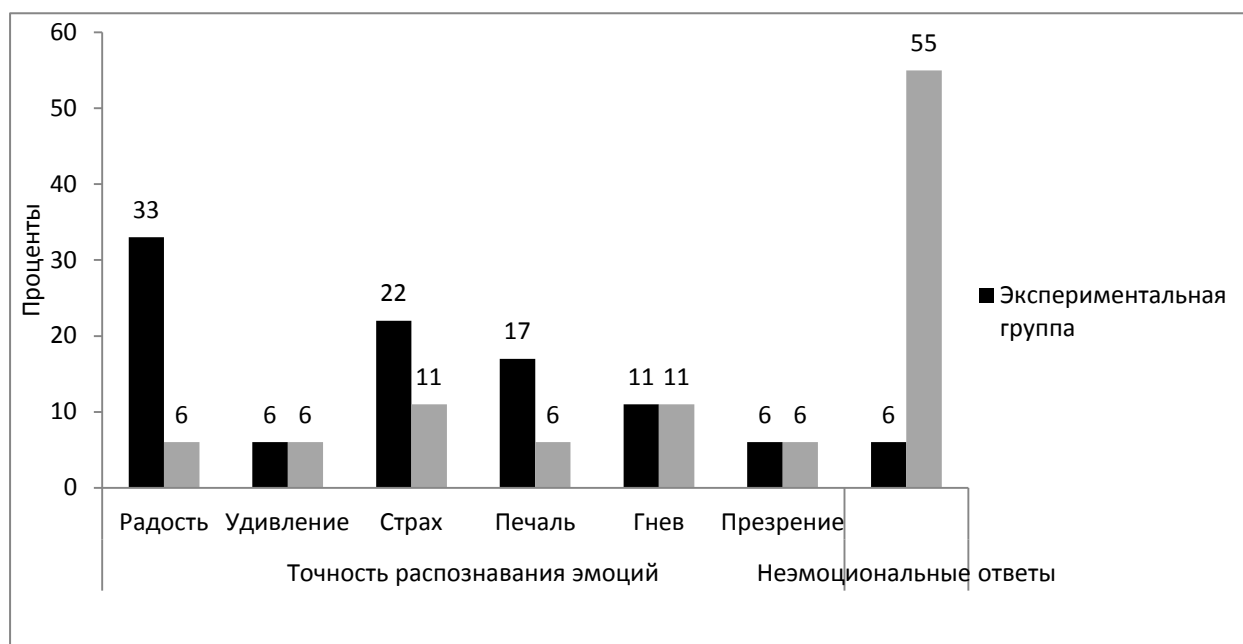


Рис. 2.7. Результаты изучения особенностей восприятия эмоций другого человека после психокоррекционных мероприятий (%)

Как видно из данных рисунка, по результатам психокоррекционной работы наметилась положительная динамика в восприятии эмоций другого человека у респондентов экспериментальной группы.

В результате проведенной статистической обработки данных с использованием ϕ -критерия Фишера (для проверки значимости различий между полученными показателями, выраженными в процентах) достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами выявлены по показателю «Неэмоциональные ответы» ($\phi=3,56$; $p \leq 0,01$). Неэмоциональных ответов стало значительно меньше. Общая точность распознавания эмоций у респондентов экспериментальной группы равняется 94%.

Достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами выявлены по показателю «Радость» ($\phi=3,18$; $p \leq 0,01$). Для 33% респондентов экспериментальной группы характерно распознавание эмоции

«Радость». Количество ответов увеличилось, среди них встречались такие как: «счастье», «восторг», «веселье», «восхищение», «хорошее настроение».

Выявлены достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами по показателю «Страх» ($\phi=2,35$; $p\leq 0,01$). Для 22% респондентов экспериментальной группы характерно распознавание эмоции «Страх». Среди ответов встречались такие как: «испуг», «беспокойство», «опасение», «тревога».

Достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами выявлены по показателю «Печаль» ($\phi=2,32$; $p\leq 0,01$). Для 17% респондентов экспериментальной группы характерно распознавание эмоции «Печаль». Среди ответов встречались такие как: «подавленность», «депрессия», «расстройство». Полученные данные свидетельствуют о развитии у респондентов экспериментальной группы словаря эмоций. Такие студенты не испытывают затруднений в восприятии эмоций другого человека.

Результаты, полученные в ходе итогового тестирования при помощи методики «Тест на Интернет-зависимость» С.А. Кулакова, представлены в виде рисунка 2.8.:

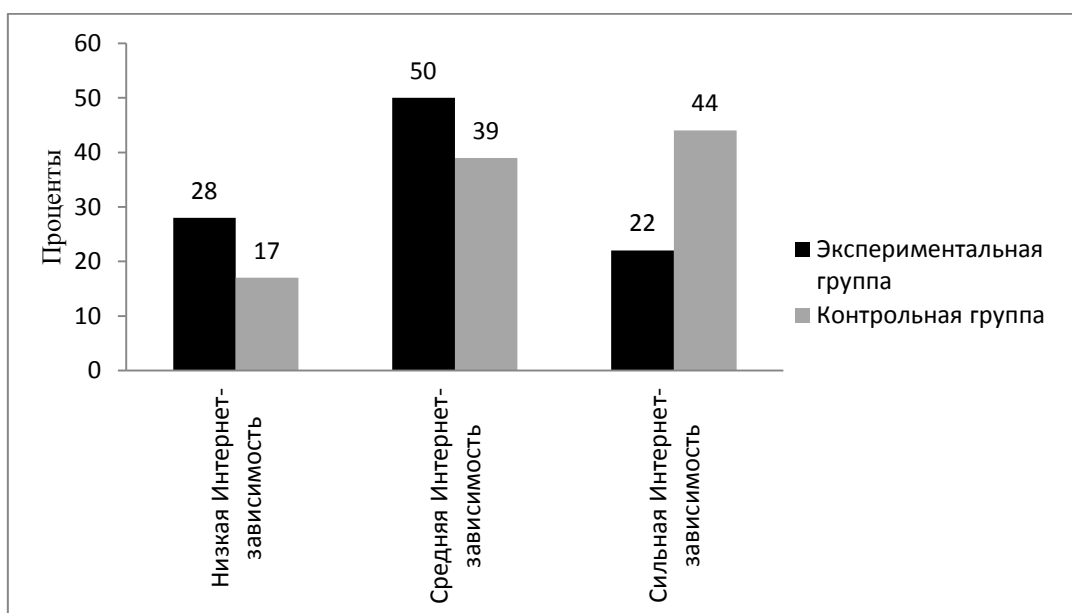


Рис. 2.8. Выраженность Интернет-зависимости после психокоррекционных мероприятий (%)

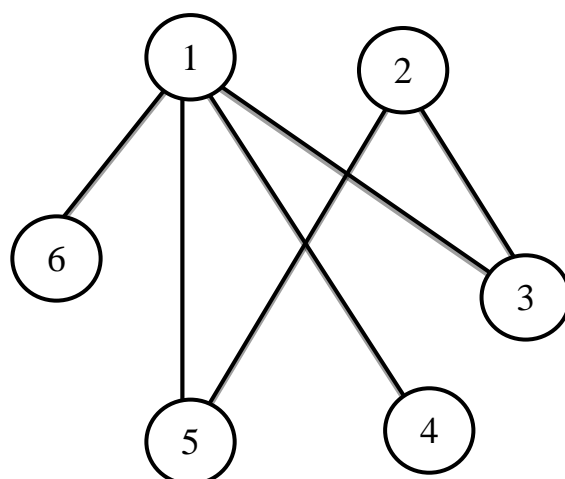
Как следует из данных рисунка, по результатам психокоррекционной работы по развитию эмоционального интеллекта у респондентов экспериментальной группы изменилась степень выраженности Интернет-зависимости. Статистически значимые различия выявлены по уровням «Сильная Интернет-зависимость» ($\varphi=3,78$; $p\leq 0,01$), «Средняя Интернет-зависимость» ($\varphi=3,18$; $p\leq 0,01$), «Низкая Интернет-зависимость» ($\varphi=2,56$; $p\leq 0,01$).

Для 50% респондентов экспериментальной группы характерен средний уровень склонности к Интернет-зависимости. Интернет оказывает влияние на их жизнь, а также является причиной некоторых проблем.

28% респондентов экспериментальной группы склонны к низкой степени Интернет-зависимости. Такие студенты способны контролировать себя.

22% респондентов экспериментальной группы характеризуются склонностью к сильной Интернет-зависимости. В жизни таких испытуемых существуют серьезные проблемы с работой и взаимоотношениями с близкими из-за невозможности снизить количество времени, проводимого онлайн.

С целью анализа структуры эмоционального интеллекта у респондентов экспериментальной и контрольной групп был проведен корреляционный анализ. Для удобства восприятия его результаты отображены на рисунке 2.9.:



Условные обозначения: 1 – Сильная Интернет-зависимость; 2 – Средняя Интернет-зависимость; 3 – Эмоциональный интеллект (низкий уровень); 4 – Способность управлять своими чувствами и эмоциями; 5 – Осознание эмоций и чувств других; 6 – Самомотивация.

Рис. 2.9. Результаты исследования связи Интернет-зависимости и уровня эмоционального интеллекта у студентов контрольной группы

Как видно из данных рисунка, в результате корреляционного анализа (коэффициент корреляции r Пирсона, с помощью SPSS Statistics) у респондентов контрольной группы была выявлена статистически значимая связь между склонностью к Интернет-зависимости и показателями эмоционального интеллекта.

Статистически значимая связь на высоком уровне выявлена между склонностью к сильной Интернет-зависимости и низким уровнем эмоционального интеллекта ($r_{\text{эмп}}=0,509$, $p \leq 0,01$). Полученные данные свидетельствует о том, что студенты, имеющие серьезные проблемы с Интернет-зависимостью, испытывают трудности в понимании своих и чужих эмоций, а также в регулировании своего поведения и влияния на эмоциональную сферу других людей.

Статистически значимая связь на высоком уровне выявлена между склонностью к сильной Интернет-зависимости и способностью управлять своими чувствами и эмоциями ($r_{\text{эмп}}=0,485$, $p \leq 0,01$). Эмоции часто мешают

таким студентам достигать цели. Им свойственен низкий самоконтроль, что может усугублять и способствовать Интернет-зависимости. Осознание своих эмоциональных состояний и чувств других людей представляется недостаточным. Зачастую такие студенты проявляют нетерпимость к иным взглядам, образу жизни, позициям, ценностям. Также такие студенты ненаблюдательны в общении и не имеют позитивных установок на восприятие себя, других и жизни в целом, в связи с чем Интернет-зависимость может рассматриваться как способ ухода от проблем.

Статистически значимая связь на высоком уровне выявлена между склонностью к сильной Интернет-зависимости и самомотивацией ($r_{\text{эмп}}=0,455$, $p \leq 0,01$). Данные свидетельствуют о неумении таких испытуемых управлять своими эмоциями, а, следовательно, и своим поведением, что, в свою очередь, также может усугублять и способствовать Интернет-зависимости.

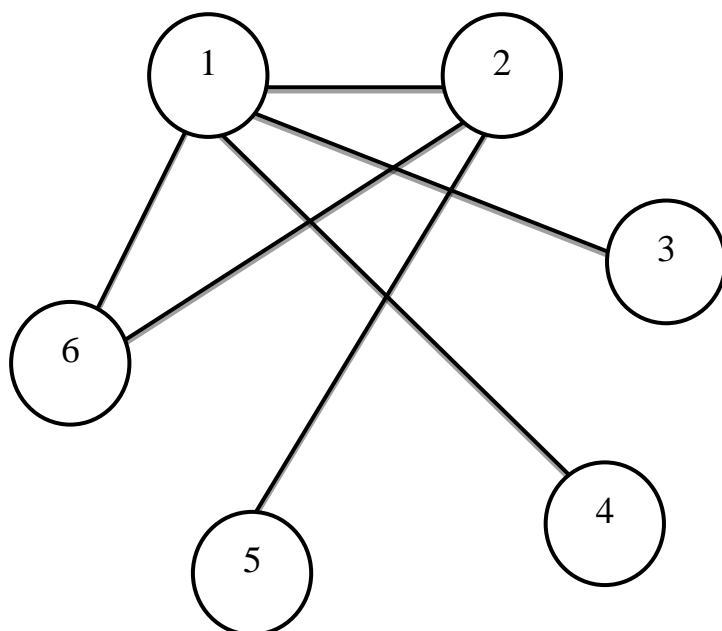
Статистически значимая связь на высоком уровне выявлена между склонностью к сильной Интернет-зависимости и осознанием эмоций и чувств других людей ($r_{\text{эмп}}=0,438$, $p \leq 0,01$). Такие студенты испытывают трудности в понимании другого и представлении мира его глазами, что говорит о недостаточно развитом механизме идентификации, для которой необходима сильная эмоциональная связь и ориентация на другого человека. Они не умеют оценивать эмоциональный окрас ситуации и настраиваться на переживания партнера, что существенно снижает их способности к прогнозированию и позитивному влиянию на результат процесса общения и продуктивному решению проблем.

Статистически значимая связь на высоком уровне выявлена между склонностью к средней Интернет-зависимости и низким уровнем эмоционального интеллекта ($r_{\text{эмп}}=0,435$, $p \leq 0,01$). Интернет оказывает существенное влияние на жизнь таких студентов, а также является причиной некоторых проблем. Они испытывают трудности в понимании своих и чужих эмоций, а также в регулировании своего поведения и влияния на эмоциональную сферу других людей.

Статистически значимая связь на высоком уровне выявлена между склонностью к средней Интернет-зависимости и осознанием эмоций и чувств других людей ($r_{\text{эмп}}=0,435$, $p \leq 0,01$). Полученные результаты свидетельствуют о возникновении у студентов, подверженных существенному влиянию Интернета, трудностей в понимании других людей, что говорит о слабо развитом механизме идентификации.

Таким образом, полученная корреляционная плеяда включает в себя несколько ядер, что характеризует ее как открытую, она не имеет замкнутых связей, что свидетельствует о неустойчивости и динамичности. Это говорит о том, что данная структура в любой момент может измениться.

Результаты корреляционного анализа отображены на рисунке 2.10.:



Условные обозначения: 1 – Низкая Интернет-зависимость; 2 – Эмоциональный интеллект (средний уровень); 3 – Осознание своих эмоций; 4 – Осознание эмоций и чувств других; 5 – Общая точность распознавания эмоций; 6 - Самомотивация.

Рис. 2.10. Результаты исследования связи Интернет-зависимости и уровня эмоционального интеллекта в экспериментальной группе

Как видно из данных рисунка, в результате проведенного корреляционного анализа (коэффициент корреляции r Пирсона, с помощью SPSS Statistics) у респондентов экспериментальной группы была выявлена

статистически значимая связь между склонностью к Интернет-зависимости и показателями эмоционального интеллекта.

Была выявлена статистически значимая связь между склонностью к низкой Интернет-зависимости и средним уровнем эмоционального интеллекта ($r_{\text{эмп}}=0,491$, $p\leq 0,01$). Данные свидетельствуют о том, что студенты с более развитым эмоциональным интеллектом способны контролировать количество времени, проводимого онлайн.

Выявлена статистически значимая связь между склонностью к низкой Интернет-зависимости и осознанием своих эмоций ($r_{\text{эмп}}=0,472$, $p\leq 0,01$), а также осознанием эмоций других людей ($r_{\text{эмп}}=0,436$, $p\leq 0,01$). Полученные данные свидетельствуют о том, что для студентов с более развитым эмоциональным самосознанием, способных понимать роль чувств, также характерен контроль над количеством времени, проводимым онлайн. У таких студентов отмечается потребность в познании самого себя, умение принимать и контролировать свои чувства и эмоции, а также возможность использовать свои эмоции для достижения поставленной цели.

Выявлена статистически значимая связь между средним уровнем эмоционального интеллекта и общей точностью распознавания эмоций, ($r_{\text{эмп}}=0,423$, $p\leq 0,01$). Данные свидетельствуют о том, что способность отслеживать собственное состояние в данный момент и понимать происходящее в окружающем мире способствует развитию точности распознавания эмоций других людей. Такие студенты способны подмечать эмоциональные особенности партнеров по общению, а также оказывать влияние на их эмоциональное состояние.

Была выявлена статистически значимая связь между самомотивацией и склонностью к низкой Интернет-зависимости ($r_{\text{эмп}}=0,409$, $p\leq 0,01$), а также средним уровнем эмоционального интеллекта ($r_{\text{эмп}}=0,404$, $p\leq 0,01$). Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты, способные к управлению своим поведением за счет управления эмоциями также способны контролировать время, проводимое «онлайн».

Полученная корреляционная плеяда включает в себя несколько ядер, что характеризует ее как открытую, она имеет одну замкнутую связь, что свидетельствует об устойчивости данной структуры.

Таким образом, полученные данные характеризуют респондентов экспериментальной группы, как способных сопереживать другим и воздействовать на их эмоциональное состояние. Такие студенты имеют представление о своем внутреннем состоянии и способны его описать. Была развита способность к проявлению эмоциональной гибкости и отходчивости, а также такие студенты научились управлять своими эмоциями и, соответственно, поведением. Полученные данные свидетельствуют о развитии эмоционального самосознания таких студентов, способности понимать роль чувств в работе и в общении. У испытуемых повысилась потребность в познании самого себя. Такие студенты развили умение принимать и контролировать свои чувства и эмоции, а также возможность использовать свои эмоции для достижения поставленной цели. Научились отслеживать собственное состояние в данный момент и понимать происходящее в окружающем мире. Также они научились подмечать малозаметные, существенные эмоциональные особенности партнеров по общению, а также оказывать влияние на их эмоциональное состояние. А также полученные данные свидетельствуют о развитии у респондентов экспериментальной группы словаря эмоций. Такие студенты не испытывают затруднений в восприятии эмоций другого человека. Среди респондентов контрольной группы статистически значимых изменений не выявлено.

Проведенные занятия позитивно сказались на способности испытуемых экспериментальной группы осознавать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей. Также отмечено, что разработанная нами система занятий, основанная на развитии эмоционального интеллекта, способности осознавать свои эмоции и эмоции партнеров по общению, осуществлять влияние на эмоции других людей, способствует эффективному снижению выраженности склонности к Интернет-зависимости.

Таким образом, по результатам исследования наша гипотеза подтвердилась: эмоциональный интеллект студентов, склонных к Интернет-зависимости, характеризуется низкой способностью понимать, оценивать и выражать собственные эмоции и эмоции других людей, а также низким уровнем саморегуляции и контроля за своими эмоциональными проявлениями. Психокоррекционная программа, направленная на развитие эмоционального интеллекта, способствует снижению риска Интернет-зависимости.

Заключение

По результатам проведенного исследования нами было изучено понятие эмоционального интеллекта в психологии, были рассмотрены основные модели данного феномена. Анализ теоретических концепций позволяет нам определить феномен эмоционального интеллекта как способность человека понимать собственные эмоции и эмоции других людей, а также управлять ими.. Например, способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Также мы рассмотрели Интернет-зависимость как один из видов нехимического зависимого поведения и особенности ее формирования в студенческом возрасте. Студенческий возраст характеризуется постоянной потребностью в информации, высокой познавательной мотивацией и социальной активностью. Недостаток времени на удовлетворение высокой потребности в общении компенсирует легкость и доступность вхождения в Интернет-среду. Частое обращение к Интернету, легкость в получении любой информации и поиске собеседника, способного удовлетворить любую потребность, широкий спектр развлекательных ресурсов и возможностей киберпространства, а также особенности межличностных отношений в семье – основные причины Интернет-зависимости в студенческом возрасте

В ходе статистической обработки данных первичной диагностики значимых различий между группами выявлено не было. В связи с чем можно судить, что эмоциональный интеллект студентов, склонных к Интернет-зависимости, имеет уровневые и содержательные особенности:

Во-первых, студенты были недостаточно осведомлены о роли эмоциональных качеств и психологических характеристик различных состояний личности. У них отсутствовала склонность к самонаблюдению. В общении и деятельности их опора на эмоции являлась недостаточной.

Во-вторых, собственный словарь эмоций таких испытуемых беден, а также им было свойственно испытывать трудности при осознании и понимании своих эмоций. Респондентам сложно проявлять эмоциональную отзывчивость и эмоциональную гибкость.

В-третьих, респонденты испытывали трудности в понимании другого человека, что говорило о недостаточно развитом механизме идентификации. Они не умели оценивать эмоциональный окрас ситуации и настраиваться на переживания партнера, что существенно снижало их способности к прогнозированию и позитивному влиянию на результат процесса общения и продуктивному решению проблем. Таким студентам было сложно относиться к окружающим непредвзято и беспристрастно. В выстраивании отношений у них отсутствовала гибкость, они были не способны предвидеть развитие событий, результаты деятельности, в связи с чем были неспособны подготовиться к собственной реакции, а также внешним выражением своего состояния повлиять на партнера по общению. Такие студенты испытывали затруднения в восприятии эмоций другого человека.

В ходе исследования была разработана коррекционно-развивающая программа, направленная на развитие эмоционального интеллекта.

Полученные в результате итоговой диагностики данные характеризуют респондентов экспериментальной группы, как способных сопереживать другим и воздействовать на их эмоциональное состояние.

Во-первых, у респондентов экспериментальной группы стала наблюдаться тенденция к формированию представления о своем внутреннем состоянии и улучшилась способность его описать. Была развита способность к проявлению эмоциональной гибкости и отходчивости, а также такие студенты научились управлять своими эмоциями и, соответственно, поведением. Полученные данные свидетельствуют о развитии эмоционального самосознания таких студентов, способности понимать роль чувств в работе и в общении. У испытуемых повысилась потребность в познании самого себя.

Во-вторых, студенты повысили умение принимать свои чувства и эмоции, стала наблюдаться тенденция к высокой эмоциональной саморегуляции, а также возможность использовать свои эмоции для достижения поставленной цели. Научились отслеживать собственное состояние в данный момент и понимать происходящее в окружающем мире.

В-третьих, они чаще стали замечать малозаметные, существенные эмоциональные особенности партнеров по общению, а также оказывать влияние на их эмоциональное состояние. А также полученные данные свидетельствуют о развитии у респондентов экспериментальной группы словаря эмоций. Такие студенты не испытывают затруднений в восприятии эмоций другого человека.

Среди респондентов контрольной группы статистически значимых изменений не выявлено. В связи с чем можно сделать вывод о том, что проведенные занятия позитивно сказались на способности испытуемых экспериментальной группы осознавать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей. Также отмечено, что разработанная нами система занятий, основанная на развитии эмоционального интеллекта, способности осознавать свои эмоции и эмоции партнеров по общению, способствует снижению выраженности склонности к Интернет-зависимости.

Таким образом, по результатам исследования наша гипотеза подтвердилась: эмоциональный интеллект студентов, склонных к Интернет-зависимости, характеризуется низкой способностью понимать, оценивать и выражать собственные эмоции и эмоции других людей, а также низким уровнем саморегуляции и контроля за своими эмоциональными проявлениями. Психокоррекционная программа, направленная на развитие эмоционального интеллекта, способствует снижению риска Интернет-зависимости.

Список использованных источников

1. Айзенк, Г.Ю. Понятие и определение интеллекта / Г.Ю. Айзенк. // Вопросы психологии. – 1998. – №1. – С. 38-41.
2. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды. В 2-х т. Т. 1 / Б.Г. Ананьев. – М. : Педагогика, 2008. – 478 с.
3. Андреева, И.Н. О становлении понятия «эмоциональный интеллект» / И.Н. Андреева. // Вопросы психологии. – 2008. – №5. – С. 5-8.
4. Андреева, И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. // Вопросы психологии. – 2007. – №5. – С. 57-65.
5. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И.Н. Андреева. // Вопросы психологии. – 2006. – №3. – С. 78-86.
6. Андреева, О.С., Андреев, Е.С. Особенности представлений о коммуникации у студентов, зависимых от социальных сетей // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. 2009. №5 С.138-142.
7. Арестова, О.Н. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия / О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войскунский // Вестник Московского. Университета. Психология. - 1999. - № 4. - С. 14-20.
8. Бабанин, Л. Н. Мотивация пользователей интернета / Л. Н. Бабанин, А.Е. Войскунский. // Вопросы психологии. – 2009. – №6. – С. 31-34.
9. Белинская, Е.П. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты / Е.П. Белинская, А.Е. Жичкина. // Образование и информационная культура.. – 2007. – №3. – С. 27-31.
10. Березовская, Т.П. Эмоциональный интеллект сотрудников государственных организаций: акмеологический подход / Т.П. Березовская. // Акмеология. – 2008. – №1. – С. 63-70.

11. Войскунский, А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. – М.: Экопсицентр РОСС. – 2000. – С. 251-253.
12. Войскунский, А.Е. Исследования Интернета в психологии // Интернет и российское общество / Под ред. И. Семенова – М.: –2010. – С 235-250.
13. Войскунский, А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. – М.: – 2009. – С 100-131.
14. Воробьева, Т.А. Исследование проблемы зависимости студентов вуза от сети Интернет / Т.А. Воробьева, С.И. Глушкова, Д.А. Купко // Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. – 2011. – №2. – С. 67-74.
15. Выготский, Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века / Л. С. Выготский. // Вопросы психологии. – 2001. – №2. – С. 157-159.
16. Выготский, Л.С. Проблема эмоций / Л.С. Выготский. // Вопросы психологии. – 2008. – №3. – С. 19-21.
17. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – М. : Эксмо –2005. – 1136 с.
18. Гарднер, Х. Структура разума : теория множественного интеллекта / Х. Гарднер. – М. : Вильямс. – 2007. – 501 с.
19. Гарскова, Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию // Ананьевские чтения-99: Тезисы научно-практической конференции. – СПб. – 1999. - С. 25-26.
20. Гилфорд, Дж. Три стороны интеллекта / Дж. Гилфорд. // Психология мышления. – 1999. – №2. – С. 17-19.
21. Гоулман, Д. В лабиринте эмоционального интеллекта / Д. Гоулман. // Отдел кадров. – 2012. – №8. – С. 98-100.

22. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. - М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2012. - 478 с.
23. Гоулман, Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман. – М. : Альпина Бизнес Букс. – 2005. – 454 с.
24. Гудси Ф.Б. Проблемы психологической зависимости от Интернета в современный период // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. –2012. – №1. – С.100-103.
25. Двойнин, А.М. Эмоциональный интеллект и рефлексивность студентов-психологов / А.М. Двойнин, Г.И. Данилова. // Вестник ПСТГУ. Серия 4: Педагогика. Психология. – 2015. – №24. – С. 118-134.
26. Дружинин, В.Н. Психология общих способностей / В.Н. Дружинин. – СПб. : Питер. – 2007. – 368 с.
27. Егоров, А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор) / А.Ю. Егоров // Аддиктология. – 2005. – № 1. – С. 65-77.
28. Егоров, А.Ю. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью / А.Ю. Егоров, Н.А. Кузнецова, Е.А. Петрова // Вопросы психологического здоровья детей и подростков. – 2005. – №2. – С. 20-27.
29. Жиллов, В.С. Основные проблемы Интернет-зависимого поведения // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2008. – №54 – С.361-365.
30. Жичкина, А.Е. О возможностях психологических исследований в сети Интернет / А.Е. Жичкина // Психологический журнал. – 2000. – № 2 – С. 75-78.
31. Жичкина, А.Е. Пространство, населенное Другими / А.Е. Жичкина // Планета Интернет. - 2008. - № 16. - С. 76-81.
32. Зимняя, И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. – Ростов-на-Дону: Педагогика – 1997. – 480 с.

33. Изард, К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб. : Питер – 2000. – 365 с.
34. Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение – 2001. - 225 с.
35. Короленко, Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц.П. Короленко // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. - 1991. - № 1. - С. 8-15.
36. Короленко, Ц.П. Интернет-зависимость в русскоязычном секторе интернета / Ц.П. Короленко, В.А. Лоскутова // Бюллетень СО РАМН. – 2004. – №3 – С.45-51.
37. Короленко, Ц.П. Семь путей к катастрофе. Деструктивное поведение в современном мире / Ц. П. Короленко, Т.А. Донских. - Новосибирск: Наука – 2007. – 224 с.
38. Кулаков, С.А. Практикум по интегративной психотерапии психосоматических расстройств. — СПб.: Речь. – 2007. – 294 с.
39. Кутейников, А.Н. Эмоциональный интеллект как фактор адаптации к учебному процессу/ А.Н. Кутейников, Д.Д. Шандлоренко // Фундаментальные исследования. – 2015. – №2– С.5019-5024.
40. Леонтьев, А.Н. Лекции по общей психологии / А.Н. Леонтьев. – М. : Смысл– 2010. – 511 с.
41. Лоскутова, В.А. Интернет-зависимость - патология XXI века? / В.А. Лоскутова // Вопросы ментальной медицины и экологии. –2000. – №1. – С. 11-13.
42. Люсин, Д.В. Связь эмоционального интеллекта и личностных черт с настроением/Д.В. Люсин, В.В. Овсянникова // Психология. Журнал ВШЭ. – 2015. – №4 – С.154-164.
43. 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.

44. Люсин Д.В. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями – эмпирический анализ/Д.В. Люсин, О.О. Марютина, А.С. Степанов. // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В.Люсина, Д.В. Ушакова. - М.: Институт психологии РАН – 2011–С. 129-140.
45. Люсин Д.В. Эмпирический анализ категоризации эмоций // Вопросы психологии. – 2005. –№ 2. - С. 50-61.
46. Менделевич, В.Д. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) / В.Д. Менделевич, Р.Г. Садыкова // Вестник клинической психологии. - 2003. - № 2. - С. 153-158.
47. Минаков, А.В. Некоторые психологические свойства и особенности Интернет как нового слоя реальности. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://flogiston.ru/articles/netpsy/minakov>, свободный. – Загл. с экрана.
48. Носенко, Э.Л. Эмоциональное состояние как опосредующий фактор влияния самооценки на эффективность интеллектуальной деятельности подростка/ Э.Л. Носенко // Психологический журнал. – 2004. - № 1. - С. 16-25.
49. Носов, Н.А. Виртуальная психология / Н. А. Носов. - М.: Аграф– 2000. – 486с.
50. 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.
51. Родионова, А. С. Исследование особенностей эмоционального интеллекта лиц, имеющих интернет-аддикцию // ПНиО. –2013. –№6 С.128-140.
52. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии. /Под ред.Е. Егерев / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер– 2000. – 713 с.

53. Симбирцева, Н. В. Современные теоретические представления об эмоциональном интеллекте // Вестник КемГУ. – 2008. – №3. – С.54-56.
54. Сулер, Дж. Люди превращаются в Электроников: основные характеристики виртуального пространства [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://flogiston.ru/articles/netpsy/electronic>, свободный. – Загл. с экрана.
55. Теперик, Р. Ф. Патологическая зависимость от азартных игр: психоаналитический подход / Р. Ф. Теперик. // Вестник Московского университета: Психология. – 2012. – №2. – С. 138-150.
56. Торндайк, Э. Процесс учения у человека / Э. Торндайк. – М. : Учпедгиз– 1935. – 437 с.
57. Фомина, Н. И. Эмоциональный интеллект как предмет психологического исследования // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. –2011. – №23. – С.53-57.
58. Чудова, И.В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И. В. Чудова // Психологический журнал. - 2002. - № 1. - С. 113-117.
59. Шаталина, М.А. Анализ факторов, влияющих на формирование Интернет-аддикции // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2009. – №1 – С.188-192.
60. Якушина, Е.В. Подростки в Интернете: специфика информационного взаимодействия / Е.В. Якушина // Педагогика. - 2001. - №4. - С.55-61.
61. Янг, К.С. Диагноз - интернет-зависимость / К.С. Янг // Мир Интернет. - 2000. - № 2. - С. 24-29.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Психодиагностические методики

Авторская методика диагностики

эмоционального интеллекта – МЭИ (М.А. Майнолова).

Эмоциональный интеллект (ЭИ) - это способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого. В структуре эмоционального интеллекта существует два аспекта: внутриличностный и межличностный, или социальный (иными словами, способность управлять собой и способность управлять отношениями с людьми).

Разработанная методика диагностики ЭИ представляет собой опросник, состоящий из 40 вопросов-утверждений. Обследуемому предлагается оценить степень своего согласия с каждым утверждением по 5-балльной шкале.

Опросник содержит 4 субшкалы и 3 интегральных индекса: общего уровня ЭИ, выраженности внутриличностного и межличностного аспектов ЭИ.

Методика МЭИ

Инструкция: Прочитайте внимательно следующие 40 утверждений и оцените их по пятибалльной шкале. Каждому утверждению присваивайте балл, который больше всего подходит лично Вам, по следующей шкале: 5- всегда; 4 – чаще всего; 3 – иногда; 2 – редко; 1 – никогда.

1. Я четко осознаю свои чувства и эмоции.
2. В моих публичных выступлениях отсутствуют эмоции.
3. Мое спонтанное поведение не мешает мне достигать намеченной цели.
4. В конфликтных ситуациях я скрываю свои эмоции, чувства.
5. Я внимательно слушаю партнеров по общению.
6. Принимать решение в конфликтной ситуации необходимо сразу.
7. Я стараюсь меньше влиять на поступки и чувства других людей.
8. Я предпочитаю контролировать людей.
9. Я в равной степени осознаю свою ранимость и свою силу.
10. Мне важно мнение людей, если я дал волю чувствам.
11. Мне удастся контролировать свои чувства, даже когда я сердит или расстроен
12. При общении с начальством я теряюсь и думаю только о том, чтобы поскорее закончился разговор.
13. Я сосредоточен на чувствах других.
14. Разногласия, я стараюсь, устранять сразу, как их обнаружил.

15. Я позволяю другим взять на себя мою роль руководителя и при этом их не контролирую.
16. Мне свойственно использовать власть, принадлежащую по должности.
17. Мне удастся скрывать неприязнь к плохому человеку.
18. В общении с коллегами я могу думать о чем-то своем.
19. Во всех ситуациях я открыто выражаю свои чувства.
20. Поломка телевизора (бытовой техники) может заставить меня растеряться, впасть в отчаяние.
21. Я общаюсь с другими так, чтобы они гордились своими успехами.
22. Я не обращаю внимание на психологические состояния коллег при достижении общих целей.
23. Я помогаю другим лучше понять себя.
24. В общении я сосредотачиваюсь на цели, а не на чувствах.
25. Я легко выражаю симпатию к другому человеку.
26. Близкие люди одергивают меня: расслабься.
27. Я свободно выражаю свои чувства.
28. Я ощущаю неуверенность в общении с людьми.
29. Я понимаю чужие чувства, даже если дискуссия проходит на повышенных тонах.
30. Мне безразличны чувства других возникающие в ходе совместной работы.
31. Я подбадриваю других, чтобы они делали работу лучше.
32. Мне сложно высказаться прямо о мешающем мне поведении другого человека.
33. Я доверяю своим чувствам при принятии серьезных решений.
34. Мне трудно смотреть прямо в глаза малознакомому человеку.
35. Я искренен, когда говорю о своих чувствах и намерениях с другими.
36. Когда я выражаю партнеру эмоциональную поддержку, он этого не воспринимает, не чувствует.
37. Мне важно, какие чувства и эмоции привели к конфликту.
38. Мне все равно, что чувствует неприятный мне человек.
39. Своей позой, глазами, интонацией я показываю свое отношение к другому человеку.
40. Мне сложно вести критический разговор, чтобы собеседник не обиделся, принял критику.

Ключ:

Шкалы	вопросы	всегда	Чаше всего	иногда	редко	никогда
1.	«Прямые» 1,9,17,25,33	5	4	3	2	1
	«Обратные» 2,10,18,26,34	5	4	3	2	1
11.	«Прямые» 3,11,19,27,35	5	4	3	2	1
	«Обратные» 4,12,20,28,36	5	4	3	2	1
111.	«Прямые» 5,13,21,29,37	5	4	3	2	1
	«Обратные»	5	4	3	2	1

6,14,22,30,38					
1У. «Прямые» 7,15,23,31,39	5	4	3	2	1
«Обратные» 8,16,24,32,40.	5	4	3	2	1

Обработка результатов:

В соответствии с ключом рассчитывается сумма баллов по «прямым» и «обратным» вопросам. Затем для каждой шкалы рассчитывается индекс по формуле А-В, где А – сумма баллов по «прямым» вопросам, В – по обратным. То есть, из суммы баллов по «прямым» вопросам необходимо вычесть сумму баллов по «обратным» вопросам.

Интегральные индексы:

1. Внутриличный 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 - -20 баллов, max - +20 баллов.

Интерпретация шкал опросника МЭИ:

1. Интегральный показатель.

Высокий уровень эмоционального интеллекта предполагает отсутствие или незначительное различие в иерархической зависимости отдельных компонентов, все формы интегративно проявляются на всех уровнях. Эмоциональный интеллект считается высоко развитым при условии, что все формы представлены качественными характеристиками и реализуются во взаимодействии, поведении и деятельности.

Средний уровень развития эмоционального интеллекта характеризуется яркой выраженностью развития отдельных аспектов эмоционального интеллекта и низким уровнем развития других его компонентов. Средний уровень предполагает наличие способности к развитию отдельных компонентов эмоционального интеллекта.

Низкий уровень развития эмоционального интеллекта представлен низкими количественными результатами диагностики и характеризуется отсутствием мотивации достижения успеха в профессиональной деятельности, во взаимодействии и общении. Эмоциональный интеллект можно развить в любом возрасте.

Внутриличный аспект

Шкала 1. Осознание своих чувств и эмоций.

Высокие показатели:

Развитое эмоциональное самосознание, способность жить «в унисон» со своими внутренними эмоциями хорошее понимание роли чувств в работе и в общении. Адекватная осведомленность о эмоциональных качествах, психологических

характеристиках состояний личности и их роли в профессиональной деятельности, что является важным критерием продуктивности деятельности.

Высокая потребность в познании самого себя. Высокая адекватная самооценка психолого – педагогических знаний, осознание своих способностей, высокая самооценка восприятия себя со стороны партнеров по взаимодействию и как вы выглядите в глазах окружающих. Развитая рефлексия - процесс зеркального взаимоотображения субъектов, содержанием которого является воспроизведение, воссоздание особенностей партнеров по общению. Рефлексия от процесса самопознания внутренних состояний переходит к пониманию другого путем размышления «с его позиции» и ведет к взаимопониманию. Рефлексия предполагает достаточную зрелость субъекта и целенаправленное внимание на деятельность собственной души.

Развитая интуиция. Активность и гибкость как личностные особенности эмоциональной сферы помогают быстро отзываться на окружающие события, сравнительно легко находить верное решение в проблемной ситуации.

Самонаблюдение играет важную роль в развитии самосознания и самоконтроля своих эмоциональных состояний и чувств.

Осознание и понимание собственных чувств и эмоций, то есть развитость внутриличностного аспекта эмоционального интеллекта, происходит за счет усиления внимания к своему духовному миру. Духовное взаимодействие есть высший уровень гуманистического, доверительного общения внутренне конгруэнтных партнеров.

Низкие показатели:

Низкая способность к пониманию роли собственных чувств в работе и в общении. Недостаточная осведомленность о эмоциональных качествах, психологических характеристиках состояний личности и их роли в профессиональной деятельности.

Невыраженная потребность в познании самого себя. Заниженная самооценка своих способностей, зачастую неадекватное представление о восприятии себя другими людьми. Низкий уровень рефлексии и понимания мыслей, чувств другого человека; конфликты и разногласия зачастую связаны с непониманием причин поведения другого, неумением понять его точку зрения. Отсутствии склонности к самонаблюдению. Недостаточная опора на интуицию в деятельности и общении, пассивность, ригидность коммуникации. Трудности в разрешении проблемных ситуаций, связанных с межличностным взаимодействием. Невысокий интерес к собственному внутреннему миру, духовному развитию.

Шкала 2. Управление своими чувствами и эмоциями.

Высокие показатели:

Развитая способность управлять своими эмоциями и чувствами, умение принимать и контролировать чувства и эмоции. Возможность использовать свои эмоции для достижения поставленной цели. Высокий уровень развития самоконтроля, глубокое осознание собственного психоэмоционального состояния в данный момент и понимания происходящего в окружающем мире.

Высокий уровень развития толерантности предполагает осознание человеком необходимости позитивного отношения к себе, осознание толерантной и интолерантной составляющих самого себя.

Развитое умение управлять собой, высокая наблюдательность, которая проявляется в умении подмечать малозаметные, существенные эмоциональные особенности партнеров по общению.

Высокий уровень развития управления своими чувствами и эмоциями, позитивное мышление, которое характеризуется единством позитивных эмоций и управлением поиском решения задач в профессиональной сфере. Позитивное

мышление является показателем оптимистичного понимания мира, других людей и самого себя.

Низкие показатели:

Низкая способность управлять своими эмоциями и чувствами, импульсивность; эмоции часто мешают достижению цели. Низкий самоконтроль, недостаточное осознание своих эмоциональных состояний и чувств других людей.

Нетерпимость к иным позициям, взглядам, ценностям, образам жизни. Низкая наблюдательность в общении. Отсутствие установки на позитивное, оптимистичное восприятие себя и других людей, жизни в целом.

Межличностный аспект

Шкала 3. Осознание чувств и эмоций других людей

Высокие показатели:

Вы легко можете распознавать эмоции других людей, понимать чувства партнеров по общению. Вы способны понять положение другого, представить мир глазами другого человека.

У Вас достаточно хорошо развит механизм идентификации, для которой необходима сильная эмоциональная связь и ориентация на другого человека.

Сопереживание - уподобление эмоциональному состоянию партнерам по общению и взаимодействию выражается в гуманном отношении к другим.

Высокий уровень межличностной симпатии, как одобрительного эмоционального отношения к партнерам по взаимодействию, проявляется в приветливости, восхищении, открытости во взаимодействии, оказании помощи на основе общих взглядов и интересов, выступает фактором интеграции людей и сохранению психологического комфорта в коллективе.

Благодаря способности к прогнозированию Вы умеете приписывать эмоциональный окрас ситуации, настраиваясь на те или иные переживания партнера по взаимодействию.

Вы способны позитивно влиять на результативность процесса общения, что служит источником самосовершенствования и саморазвития личностей, вовлеченных в конфликтную ситуацию, способствует поиску продуктивных решений проблем.

Высокий уровень развития осознания чувств и эмоций других людей является показателем целостного человековосприятия, то есть созданию образа партнера по общению, который включает в себя все уровни психического отражения и зависит от мировоззрения воспринимаемого.

Шкала 4. Управление чувствами и эмоциями других людей

Высокие показатели:

Высокий уровень развития умения управлять состоянием партнера подразумевает осуществление совокупности гуманистических индивидуализированных воздействий, выбранных Вами, направленных на предотвращение неблагоприятных состояний реципиента. Управление состоянием происходит в целях предупреждения снижения работоспособности и сохранения здоровья путем нормализации функционального состояния партнера по общению.

Вы умеете принимать решения, не ущемляя собственных интересов и не унижая другого.

У Вас высоко развито проникновение во внутренний мир другого человека за счет ощущения сопричастности к его переживаниям.

Высокий уровень развития Вашего эмоционального интеллекта характеризуется непредвзятостью и беспристрастным отношением к окружающим. Объективность

присущая Вам характеризует Вас как уверенного в своих силах человека. Вы проявляете высокий уровень психологической гибкости в выстраивании отношений, для выбора любого стиля взаимодействия в зависимости от требований ситуации, способны на достижение хорошего психологического климата в коллективе.

Вы способны предвидеть развитие событий, результаты деятельности и способны подготовиться к реакции своего организма на некое событие до его наступления, а также внешним выражением (позой, движением) своего состояния повлиять на партнера по общению.

Методика «Позы, жесты» (Н.С.Курек)

Для диагностики повышенного индивидуального риска с помощью анализа особенностей восприятия эмоций другого человека предлагается методика «позы, жесты». В ней испытуемые должны определить состояние другого человека по 20 рисункам жестов и поз, выражающих отрицательные эмоции: страха, печали, гнева; положительную эмоцию радости и смешанные эмоции — презрения и удивления. Позы и жесты были подобраны из Словаря русских жестов и мимики А. А. Акишиной, Х. Кано (1980).

Инструкция: «Определите по жестам и позам, изображенным на рисунке, в каком состоянии находится человек. При ответе используйте не больше 2—3 слов».

Форма протокола:

- | | | | |
|-----|------|-----|-----|
| 1. | 2. | 3. | 4. |
| 5. | 6. | 7. | 8. |
| 9. | 10. | 11. | 12. |
| 13. | 14. | 15. | 16. |
| 17. | 18.. | 19. | 20. |

Ключи для анализа результатов методики «позы и жесты»: Радость — 4, 11, 13, 14, 16. Удивление — 2, 7, 20. Страх — 8, 10, 15. Страдание — 3, 18, 19. Гнев — 1, 6, 12. Презрение — 5, 9, 17. *Примечание:* ответ «задумчивость» на карточку 2 считается правильным.

При анализе результатов в трех сериях подсчитывались: а) точность распознавания эмоций — количество верных ответов в % от общего количества для каждой из шести эмоций; б) общая точность распознавания — число верных ответов при распознавании всех 6 эмоций (суммарный показатель точности распознавания — STP); показатель неэмоциональных ответов (НЭО). — число неэмоциональных ответов при распознавании всех эмоций в %. Верность ответов устанавливалась с помощью списков слов-синонимов, близких по значению каждой из шести вышеназванных эмоций. Целесообразно считать опознанным эмоциональное состояние человека при условии, что испытуемый для описания состояния использует слова синонимической группы соответствующей категории.

Список слов-синонимов основных эмоций, необходимых для опознания верных ответов в методике «позы и жесты».

Радость: удовольствие, удовлетворение, наслаждение, блаженство, счастье, восторг, экстаз, веселье, восхищение, торжество, хорошее настроение, любовь, влюбленность, нежность, симпатия, чувство одобрения, чувство юмора, доброжелательность, добродушие, симпатия, кайф, эйфория, благодушие, благополучие, умиление, ожидание приятного, смех, улыбка; настроение: отличное, игривое, приподнятое, приятное.

Удивление: изумление, недоумение, интерес, смущение, стеснение, растерянность, озадаченность, обескураженность, любопытство.

Страх: ужас, испуг, боязнь, беспокойство, настороженность, опасение, тревога, паника, волнение, подавленность.

Печаль: отчаяние, мука, скорбь, беда, горе, кручина, тоска, подавленность, жалость, мрачность, сожаление, депрессия, досада, угнетение, боль, сострадание, меланхолия, стыд, раскаяние, разочарование, расстройство, озабоченность, безвыходность, чувство трагедии, несчастье.

Гнев: негодование, ярость, злоба, возмущение, досада, ненависть, антипатия, неприязнь, бешенство, раздражение, недовольство, сердитость, ожесточенность, осуждение, чувство мести, отвращение.

Презрение: пренебрежение, омерзение, отвращение, насмешка, ирония, усмешка, ехидство, злорадство, высокомерие, чувство превосходства, надменность, заносчивость, тщеславие, гордость, самодовольство, издевка, ухмылка, брезгливость.

Другие группы ответов:

- 1) *Неэмоциональные ответы:* внимание, понимание, задумчивость, сосредоточенность, равнодушие, безразличие, напряженность, энергичность; состояние: ровное, спокойное, обычное, естественное, неодушевленное, безразличное; сила, слабость, воля, усталость, болезнь, гипноз, зуд, ограниченность, правота, твердость, бдительность, мысли; делает зарядку, танцует, чешется, греет руки, жар в ладонях, смотрит в зеркало, спит, тонет, просит, готовится что-то сделать, массаж.
- 2) *Неспецифические эмоциональные ответы:* стресс, эмоциональная неустойчивость, положительные-отрицательные эмоции, плохое состояние, нервный срыв, нервное потрясение, дурачество, эмоциональный подъем, сумрачное состояние, протест, заискивание, не нравится, соблазн, жадность, скепсис, сомнение, ожидание неприятности, хамство, шоковое состояние, истерическое состояние, неуверенность, нетерпение, дурость, увлеченность, буреет, выкобенивается.
- 3) *Детские некатегоризированные (инфантильные) ответы:* аффективные возгласы, например: ну и ну!, вот это да!, не может быть!, эх! и так далее.

Таблица 9

Точность распознавания эмоций по жестам и позам у подростков здоровых и группы повышенного риска зависимости от психоактивных веществ (ГПРЗ), %

Группы подростков		Эмоции											
		радос ть	стра х	печа ль	гнев	уди ал.	през р	STP					
		X	X	X	X	X	X	X	X	5			
Здоровые подростки	Ю	83	86	71	82	55	52	59	54	38	40	60	10
	Д								62			66	11
Подростки ГПРЗ	Ю	62	72	62	54	43	56	47	33	16	49	15	47
	Д	58							52	21			

Существенным признаком повышенного индивидуального риска возникновения зависимости от психоактивных веществ является дефицит восприятия эмоций: снижение точности распознавания эмоций другого человека по невербальной экспрессии и усиление склонности к ее неэмоциональной интерпретации. У подростков ГПРЗ, по сравнению с подростками контрольной группы, существенно снижена точность распознавания (ТР) эмоций по жестам и позам. У девушек это снижение выражено в большей степени, чем у юношей: у них суммарный показатель ТР снижен на 19% (0,01), а у юношей — на 11% (0,05); у юношей снижена ТР трех эмоций — радости, удивления, презрения, у девушек — всех шести. При этом, если у здоровых *feFfweKTP* стр1лй гнева, удивления выше, чем у здоровых юношей, то у девушек из ГПРЗ, наоборот, ТР страха и гнева ниже, чем у юношей ГПРЗ.

Снижение ТР эмоций у подростков ГПРЗ в большей мере обусловлено увеличением числа ошибочных неэмоциональных ответов: у здоровых подростков отмечено 13% таких ответов, а у подростков ГПРЗ — 30% (0,01).

Вторым признаком индивидуального риска является нивелировка половых различий в распознавании эмоций. Так, если здоровые девушки лучше юношей распознавали эмоции (STP девушек — 66%, STP юношей — 60%), то у подростков группы риска эти различия исчезают (STP девушек — 47 %, STP юношей — 49 %).

Б. Субъективный компонент эмоциональной активности — внутреннее переживание, характеризующееся положительным-отрицательным знаком, определенной модальностью и чувством принадлежности к субъекту психической активности — «я».

Субъективный компонент эмоциональной активности можно рассматривать с двух точек зрения: во-первых, как устойчивое индивидуально-типологическое свойство, во-вторых, как актуальное состояние, обусловленное ситуацией. В зависимости от частоты, длительности, интенсивности переживания той или иной эмоции человека можно охарактеризовать как веселого, раздражительного или в целом как эмоционально-сенситивного или эмоционально-тупого. Но в тоже время индивид может переживать ситуативные актуальные эмоциональные состояния, не соответствующие его основному эмоциональному складу. Особое значение приобретает знание личностных эмоциональных особенностей и ситуативных актуальных чувств при различных формах патологии. На основе диагностики выраженности устойчивых индивидуально-типологических характеристик и уровня актуальных эмоциональных переживаний можно ответить на важный вопрос: какие особенности и нарушения субъективного компонента эмоциональной активности являются преморбидными, а какие следствием потребления алкоголя и наркотиков.

Основным признаком повышенного индивидуального риска возникновения зависимости от психоактивных веществ является устойчивое долговременное снижение уровня положительных и повышение отрицательных эмоциональных переживаний.

Для диагностики риска с помощью анализа уровня субъективного компонента эмоциональной активности предлагается методика, представляющая модификацию методики Л. А. Рабинович, А. Е. Ольшанниковой.

Методика диагностировала интенсивность субъективных переживаний радости, страха, гнева, печали в течение взрослого периода жизни.

Бланк методики «Позы, жесты»

Инструкция: «Определите по жестам и позам, изображенным на рисунке, в каком состоянии находится человек. При ответе используйте не больше 2—3 слов».

Форма протокола:

1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.
17.	18..	19.	20.

ДИАГНОСТИКА «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА» (Н. ХОЛЛ)

Шкалы: эмоциональная осведомленность, управление эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций других людей

НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Методика предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

1. эмоциональная осведомленность;
2. управление своими эмоциями (скорее эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность);
3. самомотивация (скорее как раз произвольное управление своими эмоциями, исключая пункт 14);
4. эмпатия;
5. распознавание эмоций других людей (скорее умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Инструкция к тесту

Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

- 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).

ТЕСТ

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не закидываюсь на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.

17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение других людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Ключ к тесту

<i>Шкалы</i>	<i>Вопросы</i>
Эмоциональная осведомленность	1, 2, 4, 17, 19, 25
Управление своими эмоциями	3, 7, 8, 10, 18, 30
Самомотивация	5, 6, 13, 14, 16, 22
Эмпатия	9, 11, 20, 21, 23, 28
Распознавание эмоций других людей	12, 15, 24, 26, 27, 29

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

- 14 и более – высокий;
- 8-13 – средний;
- 7 и менее – низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

- 70 и более – высокий;
- 40-69 – средний;
- 39 и менее – низкий.

Бланк теста на Интернет-зависимость

Инструкция: Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 20 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте рядом плюс или минус так, чтобы это лучше всего отражало Ваше мнение по отношению к использованию Интернета.

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своим партнером?
4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?
6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование и/или работа?
7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?
9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала в сети?
10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?
13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?
14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?
16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?
17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?
18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?
19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 1
Результаты статистической обработки данных (коэффициент корреляции r Пирсона)

Корреляции								
		НизкУр ЭИ	УпрСв Эм	Самомотив	ОсознЭм Др	СреднУр ЭИ	ОсознСв Эм	ОбщТочнРас позн
СильнИнтЗав	Корреляция Пирсона	,509**	,485**	,455**	,438**	0,011	-0,035	-0,22
	Знч.(2-сторон)	0	0,001	0,004	0,003	0,943	0,824	0,157
	N	36	36	36	36	36	36	36
СреднИнтЗавис	Корреляция Пирсона	,435**	-0,225	-0,278	,435**	-0,114	-0,009	0,039
	Знч.(2-сторон)	0,004	0,146	0,071	0,004	0,467	0,952	0,803
	N	36	36	36	36	36	36	36
НизкИнтЗавис	Корреляция Пирсона	-0,273	0,269	,409**	,436**	,491**	,472**	,423**
	Знч.(2-сторон)	0,077	0,081	0,006	0,004	0,001	0,001	0,005
	N	36	36	36	36	36	36	36
СреднУрЭИ	Корреляция Пирсона	0,203	-0,038	,404**	0,07	-0,098	0,093	0,146
	Знч.(2-сторон)	0,191	0,81	0,007	0,654	0,531	0,552	0,35
	N	36	36	36	36	36	36	36
**. Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).								

Таблица 2
Результаты статистической обработки данных (критерий t-Стьюдента)

	M1	M2	t	St.dev 1	St.dev 2	df
Интегративный уровень эмоционального интеллекта	2,85	7,1	2,902121	4,309822	3,280553	70
Эмпатия	5,72	2,62	2,21457	2,765203	3,026598	
Управление своими эмоциями	5,72	6	2,37844	2,765203	3,346551	
Управление эмоциями других	2,54	6	2,60486	4,152753	3,346551	
Самотивация	2,82	3,6	3,363114	1,513524	4,931125	
Осознание своих эмоций	2,82	4,93	3,36793	1,513524	3,446837	
Осознание эмоций других	2,69	4,93	2,85119	4,70027	3,446837	
Управление своими эмоциями	2,74	2,28	2,639128	2,420408	3,526375	
Управление эмоциями других	2,74	3,02	2,58865	2,420408	1,655559	
Неэмоциональные ответы	2,01	3,02	3,53002	4,104155	1,655559	
Радость	1,85	1,25	2,903526	3,100736	1,914933	
Страх	1,85	2,17	2,5854	3,100736	2,418284	
Печаль	0,92	2,17	2,45753	2,373364	2,418284	
Низкая Интернет-зависимость	3,55	3,12	2,04743	1,626686	2,897523	
Средняя Интернет-зависимость	3,55	4,64	2,3088	1,626686	2,322612	
Сильная Интернет-зависимость	2,2	4,64	3,6012	2,47579	2,322612	

Коррекционная программа

Цель: развитие эмоционального интеллекта у студентов, склонных к Интернет-зависимости.

Основные *этапы* коррекционной программы:

1. Установочный этап – включающий в себя сбор диагностического материала;

2. Коррекционно-развивающий этап;

2. Заключительный этап: анализ и подведение итогов работы.

Методы развития эмоционального интеллекта: игра, арт-терапия, поведенческая терапия, дискуссионные методы.

Для реализации психокоррекционной программы нами предусмотрено 10 групповых занятий. Упражнения были разбиты на блоки. Занятия проводились 2 раза в неделю, продолжительностью 40 минут.

Блок 1. Развитие способности осознавать и понимать свои эмоции

Занятие 1

Введение

Тренинг начинается организационным моментом, в который входят: знакомство, объявление содержания тренинга, опрос ожиданий участников, введение правил поведения.

Основные задачи:

- Научиться распознавать и осознавать свои и чужие эмоции
- Выделить собственные успешные стратегии самомотивации
- Устанавливать и поддерживать позитивные межличностные коммуникации
- Овладеть способами эффективного управления стрессом
- Научиться управлять собой, чувствами, состояниями, внутренним диалогом
- Специально подобранный набор эффективных упражнений позволит вам развить те из компетенций, которыми вы владеете недостаточно.

Упражнение «Мои сильные стороны»

Цель: Развитие способности уважать и принимать себя и свои поступки.

Упражнение может выполняться устно или письменно. Каждый участник тренинга рассказывает по кругу о своих сильных сторонах характера. После самопрезентации каждого группа аплодирует.

Упражнение «Назови эмоцию»

Цель: Развитие базовых эмоций, изучение специфики их проявления и распознавания.

Группе представляется слайд-шоу с фотографиями людей, изображающих различные эмоции. Участникам необходимо назвать эмоцию и аргументировать свой ответ.

Упражнение «Случай, за который мне стыдно до сих пор»

Цель: Развитие способности понимать свои чувства и причины, их вызывающие.

Упражнение выполняется письменно. Требуется описать подробно реальную ситуацию, когда участник группы повел себя непродуктивно. После создания такого мини-сочинения участник большими буквами внизу пишет: « Я принимаю себя вместе с этим!»

Занятие 2

Упражнение «Аналоговые состояния»

Цель: Развитие способности уважать и принимать себя и свои поступки.

Вспомните моменты, когда вы испытывали чувство максимальной уверенности в себе. Может быть, это был успешно сданный экзамен, лучший результат на спортивных соревнованиях, выступление на концерте, превосходный доклад, или вы просто что-то сумели сделать лучше других. Вспомните момент, когда вы почувствовали себя героем.

Еще раз эмоционально ярко переживите его. Отметьте опорные симптомы вашей уверенности.

А теперь постарайтесь детально вспомнить вчерашний день, восстановить в подробностях события прошедшей недели. Какой настрой у вас преобладал? Уверенность наполняла вашу душу или ее терзали бесконечные сомнения?

Вспомните пики своей уверенности и провалы в бездну неуверенности. Как в том и другом случае звучал ваш голос? Как работала голова? Каким было выражение лица?

Сделайте глубокий вдох, на выдохе улыбнитесь. Вдох, на выдохе улыбка. И так несколько раз до закрепления навыка, до автоматизма.

Добейтесь того, чтобы ваши глаза тоже освещались улыбкой.

Упражнение «Психологическая скульптура»

Цель: Развитие способности понимать свои чувства и причины, их вызывающие.

Участникам тренинга предлагается в статике и в динамике изобразить разные эмоции, например, радость, испуг, тоску, восторг и т.д. После упражнения необходим обмен чувствами.

Упражнение «Я – герой»

Цель: Развитие способности уважать и принимать себя и свои поступки.

Проанализируйте свою биографию. Найдите в ней что-либо героическое, ценное, хотя бы пять-шесть событий. И постарайтесь выстроить на них свою биографию. Красочно распишите ее в героическом ракурсе.

Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!».

Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущения страха, тревоги, мнительности.

А потом медленно «выйдите» из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.

Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Вы уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы были «на коне». Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности. Ваш внутренний голос прорвался наружу: «Я верю в себя! Я уверен в себе!». Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке.

Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: «Я уверен в себе!». Глубоко вдохните и откройте глаза.

Упражнение «Заполнение дневника чувств»

Цель: Развитие способности понимать свои чувства и причины, их вызывающие.

В качестве домашнего задания на время проведения коррекционной программы участникам предлагается вести личные дневники чувств, в которых необходимо отмечать все значимые события и свои реакции на них.

Занятие 3

Упражнение «Я и мои чувства»

Цель: Развитие способности уважать и принимать себя и свои поступки.

Каждому из участников необходимо ответить на следующие вопросы:

Какие чувства я испытываю большую часть времени?

Понимаю ли я, чем вызвано то или иное чувство?

подавляю ли я те чувства, которые в нашем обществе считаются негативными (гнев, зависть, разочарование и пр.)? Почему?

Знаю ли я, как правильно, неdestructивным способом выразить свои чувства? Как именно?

Упражнение «Мои недостатки»

Цель: Развитие способности выразить чувства, убеждения и мысли и защищать свои права в конструктивной форме.

По центру круга ставится стул, на который в порядке очередности садится каждый участник тренинга. Каждый участник, сидя на стуле, называет свои 3 недостатка. Участники тренинга начинают упрекать сидящего на стуле за его недостатки, а он активно оправдывается и защищается. Обмен чувствами и мыслями после упражнения обязателен.

Упражнение «Мой герб и девиз»

Цель: Развитие стремления реализовать свой потенциал, ставить и достигать цели.

Девиз и герб являются такими символами, которые предоставляют возможность человеку в предельно лаконичной форме отразить жизненную философию и свое кредо. Это один из способов заставить человека задуматься, сформулировать, описать и представить другим главные стержни своих мировоззренческих позиций. Герб рисуется в произвольной форме, главное, чтобы он отражал разные аспекты Я-образа его владельца. После создания герба прописывается девиз (жизненное кредо) человека. Каждый представляет свой герб и девиз по кругу по ходу часовой стрелки. Шеринг обязателен.

Блок 2. Развитие способности осознавать и понимать эмоции других

Занятие 4

Упражнение «Передай эмоцию»

Цель: Развитие способности понимать, различать и быть чувствительным к эмоциям других людей

Упражнение выполняется в круге. Тренер пантомимическими методами, без слов, передает по часовой стрелке какую-либо эмоцию участнику, находящемуся слева. Тот – следующему участнику. И так до конца круга. Последний участник в круге сообщает, что за эмоцию он получил. По окончании упражнения - обмен чувствами. Упражнение можно повторить с разными эмоциями 3-4 раза.

Упражнение «Я среди людей»

Цель: Развитие способности устанавливать и поддерживать эмоционально удовлетворяющие взаимоотношения.

Каждый участник группы исполняет по очереди роль скульптора. Он «ваяет» скульптурную композицию из других участников группы. Первая тема: «Я среди людей – реальный»; вторая тема: «Я среди людей – идеальный». В символической форме каждый тренируемый изображает свое место среди других более-менее приближенное к реальности; во втором случае – как бы ему хотелось, чтобы было на самом деле. Шеринг обязателен.

Упражнение «Живые руки»

Цель: Развитие способности понимать, различать и быть чувствительным к эмоциям других людей.

Выполняется в парах. Один участник передает руками другому какую-либо эмоцию (говорить нельзя). Второй пытается отгадать, какая это эмоция. Затем упражнение выполняется в обратном порядке. После него следует обмен чувствами.

Занятие 5

Упражнение «Нарисуй за минуту»

Цель: способности понимать, различать и быть чувствительным к эмоциям других людей.

За одну минуту необходимо нарисовать свое настроение, не рисуя ничего конкретного, только линии, формы, различные цвета. Затем передать свой рисунок соседу справа. Рассмотреть внимательно полученный рисунок и попробовать угадать, какое настроение на нем изображено.

Упражнение «Путешествие на воздушном шаре»

Цель: Развитие способности выявлять и определять проблемы, а также находить и внедрять эффективные пути их решения.

Каждый участник путем жеребьевки выбирает себе профессию: врач, инженер, учитель, художник, повар и т.д. Один участник в микрогруппе – наблюдатель. Всем участникам игры предлагается представить, что они оказались членами одного экипажа на

воздушном шаре. Шар начинает терять высоту и падать и остается совсем немного времени до того момента, когда он упадет в море. Чтобы этого не произошло, кто-то должен выпрыгнуть из корзины. Группа должна принять общее решение о том, кто прыгнет из корзины, исходя из того, кто из них будет менее полезен, если воздушный шар приземлится на необитаемом острове. После завершения дискуссии происходит оценка работы группы: Наблюдатель докладывает, что он заметил в ходе дискуссии:

Использование веских доводов, аргументов в защиту «своей» профессии

Умение выслушивать друг друга

Авторитарное давление

Сдача без борьбы, тактика ухода от активных действий.

Занятие 6

Упражнение «Разные маски»

Цель: Развитие способности понимать, различать и быть чувствительным к эмоциям других людей.

Из плотной бумаги вырезаются заготовки для масок – овал лица с прорезью для глаз. Участники разрисовывают маски так, чтобы получилось задуманное чувство. Когда маски готовы, можно предложить походить в них, озвучить маски, повзаимодействовать с другими масками. Шеринг обязателен.

Упражнение «Фантом».

Цель: Развитие способности понимать, различать и быть чувствительным к эмоциям других людей.

Каждый участник получает листок бумаги со схематичным изображением человеческого тела, и по одному карандашу синего, красного, желтого и черного цветов. Требуется заштриховать участки тела на рисунке следующим образом: черным цветом те места, которые реагируют на чувство страха (например, холодеет в желудке – заштриховываем область живота, и т.п.); синим цветом – места, которые реагируют на грусть, желтым – на радость, красным – на злость. Шеринг обязателен.

Упражнение «Вежливый отказ»

Цель: Развитие способности думать и решать за себя, не будучи излишне подверженным эмоциям других людей.

Выполняется в парах. Шеринг после упражнения обязателен. Предлагаемые шаги:

Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.

Попросить разъяснения, если что-то непонятно.

Остаться спокойным и сказать «нет».

Объяснить, почему вы говорите «нет».

Если собеседник настаивает и пытается манипулировать вами, давить на чувство вины, повторить «нет» без дополнительных объяснений, кратко и четко.

Блок 3. Развитие способности управлять своими эмоциями и эмоциями других

Занятие 7

Упражнение «Техника ИИП»

Цель: Развитие способности активно и позитивно противостоять стрессогенным ситуациям

Изменить – Избежать – Принять. Выполняется письменно. Каждый участник описывает типичную для себя стрессовую ситуацию в подпункте «сценарий». Затем он размышляет и записывает, как он может изменить эту ситуацию, избежать ее или принять. После этого выбирается лучший вариант. Обсуждение результатов и шеринг обязательны.

Упражнение «Давайте найдем в этом хорошее»

Цель: Развитие способности видеть светлую сторону жизни и сохранять позитивный настрой в любых, в том числе тяжелых, обстоятельствах

Участники группы по очереди рассказывают о своих реальных жизненных неудачах. Остальные участники находят положительные стороны ситуации и озвучивают ее говорящему.

Упражнение «Живые руки»

Цель: Развитие способности понимать, различать и быть чувствительным к эмоциям других людей.

Выполняется в парах. Один участник передает руками другому какую-либо эмоцию (говорить нельзя). Второй пытается отгадать, какая это эмоция. Затем упражнение выполняется в обратном порядке. После него следует обмен чувствами.

Занятие 8

Упражнение «Нарисуй за минуту»

Цель: способности понимать, различать и быть чувствительным к эмоциям других людей.

За одну минуту необходимо нарисовать свое настроение, не рисуя ничего конкретного, только линии, формы, различные цвета. Затем передать свой рисунок соседу справа. Рассмотреть внимательно полученный рисунок и попробовать угадать, какое

настроение на нем изображено.

Упражнение «Два королевства»

Цель: Развитие и отработка умений управлять и подчиняться, развитие способности приспосабливать свои мысли, чувства и поведение к изменениям условий и ситуации

Есть два Королевства и есть роли: Король/Королева, Первый министр, Казначей (Министр Финансов), Воевода (он же Министр Вооруженных Сил), и т.д. по понижению статуса до Крестьянина, Батрака и др.

В начале игры распределяются роли по определенным правилам. Например, Короли/Королевы выбираются первыми, сначала идут заявки, и их выбирает народ. Первого министра выбирает Король/Королева. Остальные роли: как участники сами заявят и докажут свое право.

Далее могут быть: интриги (смена должностей), соперничество между Королевствами (конкуренция), приход Супостата, т.е. завоевание более сильной Империей (включение компании в другие корпорации или угроза со стороны сильного конкурента) и т.д.

Правил очень много, и большинство из них выясняется во время игры (как и в жизни). В хорошем приближении к реальности проигрываются ситуации, часто возникающие в деятельности фирмы.

Лидерство и распределение ролей:

1. Кто на какой роли оказался и почему?
2. Что поменялось в процессе игры?
3. Как решались вопросы перемещения по должностям?
4. Какие решения принимались на соответствующей должности и как это отражалось на жизни Королевств?
5. Короли/Королевы, Первый министр и Верхнее сословие: их действия были на благо Королевства, для народа, для себя лично?

Как ведет себя вся команда в целом и отдельные члены во время прихода Супостата – разумно или эмоционально?

Занятие 9

Упражнение «Испытание».

Цель: Развитие способности сопротивляться импульсу к действию, контролировать агрессивность, враждебность и безответственное поведение.

По центру круга ставится стул, на который садятся по очереди участники тренинга. Группа говорит участнику неприятные и обидные фразы. Задача – никак не отвечать на

услышанное. В процессе обсуждения итогов важно сделать акцент на следующих моментах: легко ли было молчать в ответ? Какие слова задевали сильнее всего, какой тон? Что помогало сдерживаться и не реагировать? После этого упражнения желательно провести какую-то подвижную игру с юмористическим оттенком.

Упражнение «Давайте найдем в этом хорошее»

Цель: Развитие способности видеть светлую сторону жизни и сохранять позитивный настрой в любых, в том числе тяжелых, обстоятельствах

Участники группы по очереди рассказывают о своих ощущениях от предыдущего упражнения. Остальные участники находят положительные стороны ситуации и озвучивают ее говорящему.

Упражнение «Говорим гадости»

Цель: Развитие способности сопротивляться импульсу к действию, контролировать агрессивность, враждебность и безответственное поведение.

Группа объединяется в две команды, участники становятся друг напротив друга. Каждая получившаяся пара говорит по очереди. Члены одной команды говорят гадости. А члены другой команды отвечают на них комплиментами. Нецензурные слова не употреблять, говорить с улыбкой, ровно и спокойно. Затем команды меняются ролями и упражнение повторяется снова. При обсуждении итогов важно задать вопрос: в каких ситуациях было трудно удержаться в рамках упражнения.

Упражнение «Рисование коллективного рисунка»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Участникам предлагается создать совместный рисунок. Одновременно на большом ватмане не сговариваясь участники начинают рисовать. После окончания рисунок обсуждается.

Занятие 10

Упражнение «Проблема – задача».

Цель: Развитие способности ясно различать, что происходит в действительности «здесь и сейчас».

Участники группы по очереди рассказывают о своих реальных жизненных проблемах. Остальные участники помогают выделить основные задачи решения и озвучивают говорящему.

Упражнение «Отстаивание своего мнения»

Цель: Развитие способности думать и решать за себя, не будучи излишне подверженным эмоциям других людей.

Выполняется в парах, аналогично упражнению «Вежливый отказ». Шаги:

Расскажите человеку о своей точке зрения, касаясь какой-либо темы.

Обратите внимание на то, что происходит в вашем теле, чтобы помочь себе узнать, чем вы недовольны и что бы хотели изменить.

Подумайте, что случилось, из-за чего вы почувствовали себя недовольным.

Подумайте о способах, которыми вы можете отстоять свои права, и выберите один (конструктивный).

Последовательно отстаивайте свое мнение разумным способом.

Упражнение «Навык ведения переговоров»

Цель: Развитие способности думать и решать за себя, не будучи излишне подверженным эмоциям других людей.

Выполняется так же, как и предыдущее упражнение – в парах. Шеринг после упражнения обязателен. Предлагаемые шаги:

Решите, имеете ли вы и другой человек различия во мнениях.

Скажите другому человеку, что вы думаете о проблеме.

Спросите собеседника, что он думает о проблеме.

Выслушайте внимательно его ответ.

Подумайте, почему другой человек может выбрать этот путь

Предложите компромисс.

Завершение тренинга. Обратная связь.

Сбор оценочных листов участников тренинга:

Общая оценка эффективности тренинга

1. Как вы оцениваете тренинг в целом? 1 2 3 4 5

2. Какая часть тренинга была:

Наиболее удачной?

Наименее удачной?

3. Что Вам не понравилось?

4. На какие вопросы Вы не получили ответы?

5. Какой процент предоставленной на тренинге информации был полезен именно Вам? 100% 90% 80% 70% 60% 50% 40% 30% 20% 10% 0%

6. Оцените, пожалуйста, работу тренера по 5-бальной системе: 1 2 3 4 5

7. Поясните, пожалуйста, свою оценку.

8. Ваши пожелания организаторам тренинга

Оценочный лист участника тренинга

- Понравилось и пригодится
- Не знаю, может ли пригодиться
- Не понравилось и не пригодится