

**Министерство образования и науки Украины
Министерство образования республики Беларусь**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ВЫСШЕЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ
«ПЕРЕЯСЛАВ-ХМЕЛЬНИЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ГРИГОРИЯ СКОВОРОДЫ»
(Украина)**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»
(Беларусь)**

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

**Международная коллективная монография
за общей редакцией профессора И. В. Волженцевой**

**Брест,
Переяслав – 2020**



Северин Алексей Викторович
кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры психологии,
заведующий психологической
лабораторией «Психология труда
и здоровья личности»
**Учреждение образования «Брестский
государственный университет
имени А.С. Пушкина»
г. Брест, Беларусь**
E – mail: alex_severin@tut.by

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА СОСТОЯНИЕ ВИРТУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ИНТЕРНЕТА

В данной статье рассматривается проблема управления эмоциями и поведением человека. Автором приведены результаты исследования эмоционального интеллекта и виртуального здоровья пользователей интернета. Подтверждено, что использование и нахождение в сети интернета приводит к снижению уровня виртуального здоровья личности.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, управление эмоциями, виртуальное здоровье, интернет, пользователи интернета.

Aleksey Severin Influence of emotional intelligence on the virtual health of internet users

This article deals with the problem of managing human emotions and behavior. The author presents the results of a study of emotional intelligence and virtual health of Internet users. It is confirmed that long-term presence on the Internet leads to a decrease in the level of virtual health of the individual.

Key words: emotional intelligence, emotion management, virtual health, Internet, Internet users.

Современное общество ставит перед людьми задачи постоянного совершенствования знаний и умений, роста уровня профессионального мастерства, обогащения сферы интересов и общения, их практической реализации. В силу новых тенденций и развития кризисных явлений в обществе к человеку предъявляется все больше требований, как в профессиональной сфере труда, так и в сфере межличностных отношений. В этом контексте представляют интерес способности человека по саморегуляции индивидуального поведения и

эмоциональных состояний, успешной организации межличностных контактов и взаимодействия, повышения стрессоустойчивости и безопасности социальной среды.

В психологической науке существует специальный термин «эмоциональный интеллект», который характеризует способность человека справляться с собственными эмоциональными состояниями, анализировать информацию, выстраивать собственное поведение, выражать и откликаться на чувства и эмоции других людей и др. Исследованию разных сторон эмоционального интеллекта посвящены труды ученых: проблеме измерения эмоциональных состояний и применения на практике (Д.В. Люсин и др.), ситуативным аспектам актуализации (С.П. Деревянко и др.), специфике взаимосвязи с когнитивными стилями (В.В. Овсянникова и др.), с лидерством (И.Н. Андреева и др.). Тем не менее, не существует общепринятой концепции эмоционального интеллекта в психологии, которая остается недостаточно проработанной в научной психологии (Обозов, 1995; Горбунов, 2002; Андреева, 2011; Хедланд, 2002; Гарднер, 2007; Люсин, 2004; Ильин, 2001; Изард, 1980; Демина, 2008; Люсин, 2006).

Одним из видов интеллектов, обуславливающих успешность человека в социальной реальности, является социальный интеллект. Первым стал говорить о данном феномене Э. Торндайк. Он понимал социальный интеллект как «общую способность понимать других и действовать или поступать мудро в отношении других» (Форсайт, 2002). Идея об эмоциональном интеллекте выросла из понятия «социальный интеллект». Г. Гарднер, описывая в своей работе личностные интеллекты, по сути, впервые упомянул об эмоциональном интеллекте. Например, внутриличностный интеллект в понимании Г. Гарднер трактуется как «доступ к собственной эмоциональной жизни, к своим аффектам и эмоциям: способность мгновенно различать чувства, называть их, переводить в символические коды и использовать в качестве средств для понимания и управления собственным поведением» (Гарднер, 2007). Д. Гоулман выдвинул предположение, что «примерно 80% успеха, который не определяется тестами на IQ, обусловлено другими свойствами, одним из которых является эмоциональный интеллект» (Гоулман, 2002).

Первая научная модель эмоционального интеллекта разработана Питером Сэловеем и Джоном Мэйером. Именно они ввели в психологию термин «эмоциональный интеллект». П. Сэловей и Джон Мэйер определяют его как «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий». Далее авторы переработали свою теорию и выдвинули новое определение эмоционального интеллекта: «способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать

эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений» (Люсин, 2004).

Возникают два подхода к классификации эмоционального интеллекта:

1. Модель способностей;
2. Смешанная модель.

Рассмотрим их подробнее. Подход П. Сэловея и Дж. Карузо относится к модели способностей. Другими словами, эмоциональный интеллект представляется в данной модели как состыковка эмоций с познанием. Авторы выделяют три механизма, которые предполагают связь эмоционального интеллекта с умственными способностями:

1. Эмоции связаны с процессом мышления (конкретные эмоции могут благоприятно сказаться на продуктивности процесса мышления, а также сконцентрировать внимание на определенных задачах);
2. Такие способности как сопереживание и откровенность могут соотноситься с эффективным регулированием эмоций;
3. При исследовании алекситимии получены данные, которые говорят о возможном отсутствии взаимосвязи между ионами мозга, которые обеспечивают единство мышления и эмоций.

П. Сэловей и Дж. Карузо выделили компоненты эмоционального интеллекта. Компоненты выстраиваются в иерархию и последовательно осваиваются человеком в онтогенезе, по мнению авторов. Каждый компонент относится как к своим, так и к чужим эмоциям.

1. Идентификация эмоций. Данный компонент включает следующие способности: восприятие эмоций (обнаружение факта, что эмоция есть), идентификация эмоций (понимание какая именно эмоция появилась), адекватное выражение эмоционального состояния, умение отличить подлинную эмоцию от фальшивой.

2. Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности. В этот компонент входят способности использования эмоций для перенаправления внимания на нужное событие, вызывания тех эмоций, которые способствуют решению задачи, а также умение использовать перепады настроения как средство разбора разных сторон зрения на проблему.

3. Понимание эмоций. В данный компонент входят способности устанавливать связи между комплексами эмоций, понимать переходы одной эмоции в другую, также понимание причин эмоций. Сюда включается умение пользоваться вербальной информацией об эмоциях.

4. Управление эмоциями. В последний блок входит способность контролировать эмоции, снижать интенсивность отрицательных эмоций и продуцировать в себе позитивные эмоции (адекватно ситуации). Сюда входит осознание своих эмоций, в том числе и отрицательных. Одним из важных пунктов является способность решать эмоционально нагруженные проблемы без подавления негативных эмоций, вызванных данной ситуацией. По мнению авторов, данный блок способствует

личностному развитию и улучшению межличностных отношений (Горбунов, 2002).

Второй подход в классификации эмоционального интеллекта относится к смешанной модели. Здесь эмоциональный интеллект рассматривается «как сочетание умственных и персональных черт, присущих каждому конкретному человеку» (Стернберг, 2002). Сторонниками данной модели являются Д. Гоулман и Р. Бар-Он.

Под эмоциональным интеллектом Д. Гоулман понимает «такие способности, как самомотивация и устойчивость к разочарованиям, контроль над эмоциональными вспышками и умение отказываться от удовольствий, регулирование настроения и умение не давать переживаниям заглушать способность думать, сопереживать и надеяться» (Гоулман, Стернберг, 2002).

Р. Бар-Он понимает эмоциональный интеллект «как все некогнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями» (Бар-Он, 2002).

Согласно мнению И.Н. Андреевой, эмоциональный интеллект представляет собой совокупность эмоциональных и социальных способностей, таких, как способности к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, к управлению эмоциональной сферой и самомотивации (Андреева, 2011).

Другой автор Д.В. Люсин считает, что эмоциональный интеллект – это, прежде всего, «способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими» (Люсин, 2004). Он выделяет два аспекта эмоционального интеллекта: внутриличностный (понимание и управление своими эмоциями) и межличностный (понимание и управление эмоциями других людей).

Согласно Д.В. Люсину существует двойственность эмоционального интеллекта: с одной стороны он связан с личностными характеристиками, с другой стороны – с когнитивными способностями. Автор выделяет факторы, влияющие на эмоциональный интеллект:

1. Когнитивные способности (скорость и точность переработки эмоциональной информации);
2. Представления об эмоциях (как о ценностях, как о важном источнике информации о себе самом и других людях и др.);
3. Особенности эмоциональности (эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность и т.п.) (Люсин, 2004).

Л.Д. Демина эмпирически выявила пять функций эмоционального интеллекта в структуре психологической культуры личности, релятивные основным профессиональным функциям:

- 1) Оценочно-прогностическая функция – связана с оценкой эмоциональных переживаний как собственных, так и других людей через речь, звуки, внешний вид и поведение, т.е. формированием адекватного

отношения к действительности, к конкретным ситуациям, своему поведению и окружающим. Данная функция способствует развитию социально направленных форм поведения, мотивации успеха, поскольку конструктивное взаимодействие возможно на основе познания и понимания.

2) Коммуникативная – определяется потребностью понимать эмоции, выступающие как коммуникативные действия. Понимание эмоций сопровождается декодированием как вербального, так и невербального аспекта коммуникации. Внутриличностное понимание эмоций образует корреляционные отношения с чувствительностью к речевой экспрессии и эмпатийностью личности.

3) Регулятивно-контролирующая – обуславливается ролью эмоционального интеллекта в управлении эмоциями. Способность вызывать и контролировать эмоцию определенной модальности, препятствовать избеганию негативных переживаний, контроль за интенсивностью негативных эмоций и эмоциональных состояний, снижением уровня эмоционального выгорания личности.

4) Мотивирующая функция. Управление эмоциями является одним из факторов, определяющих развитие внутренней мотивации и мотивации успеха профессиональной деятельности.

5) Рефлексивно-коррекционная функция. Познание в области эмоциональных переживаний, как собственных, так и партнеров по взаимодействию, а также с уменьшением внутреннего конфликта, позволяющего контролировать эмоции, потребности. Коррекционный аспект функции заключается в соучастии эмоционального интеллекта в снижении рассогласованности в ценностно-смысловой сфере, агрессивного мироощущения (Демина, 2008).

Таким образом, эмоциональный интеллект выступает как структурообразующий (эмоционально-коммуникативный) компонент профессионально значимых качеств личности. Взаимодействуя с другими ее компонентами, эмоциональный интеллект «выстраивает» их последовательность для реализации определенной активности.

Исследования, проведенные И.Н. Андреевой позволяют предположить, что у юношей эмоциональный интеллект в целом и такой его компонент, как произвольное управление эмоциями в частности, обусловлены качеством межличностных связей. Это соответствует, что одной из предпосылок развития эмоционального интеллекта являются эмоциональные реакции окружения на действия ребёнка в период раннего онтогенеза. Очевидно, что у девушек, в отличие от юношей, распознаванию эмоций других людей способствует эмоциональная осведомлённость. У девушек уровень эмоционального интеллекта в целом и такого его компонента, как эмоциональная отходчивость в частности, в значительной мере связан с когнитивными процессами понимания и осмысления эмоций (Андреева, 2011).

Таким образом, обобщая представленные выше данные, отметим, что индивиды с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают выраженными способностями к пониманию эмоций (собственных и других людей), выражению эмоций и к управлению эмоциональной сферой, что обуславливает наличие у них более высокой адаптивности и эффективности в общении и деятельности.

Перейдем к рассмотрению второго ключевого понятия, а именно – виртуального здоровья пользователя интернета. Следует отметить, что жизнь современного человека насыщена интернет-технологиями. Поэтому значительное количество времени люди проводят в интернете.

Интернет имеет как позитивные, так и негативные последствия для психики и общения, поведения пользователя интернета. Так, интернет может заметно облегчать жизнь человека как пользователя различными сервисами и интернет-технологиями, ресурсами (данными электронных библиотек, справочников, просмотром виртуального телевидения, совершением виртуальных покупок, игры в видеоигры и др.). С другой стороны, постоянное использование интернета приводит к угасанию познавательной активности и снижению волевых усилий по поиску и анализу информации, восприятию и обработке данных о свойствах реальных объектов и предметов окружающего мира, замещению реального общения на виртуальное и зачастую с «вымышленными персонажами» (не людьми, а программами – ботами).

В научной литературе (Арестова, 1996; Войскунский, 2010; Северин, 2008; Северин, Ермоленко, 2011) приводятся результаты исследований различных аспектов влияния интернета на поведение, общение и здоровье человека. Однако, на наш взгляд, такие беспредметные дискуссии не способны привести к появлению решения поставленного вопроса. Проблема заключается в отсутствии специального термина, который мог быть применен для нахождения ответа на поставленный вопрос.

Очевидно, что следует немного выйти за рамки обсуждаемых проблем интернета и пользователя, а именно, обратиться к новому термину (точнее его ввести в научный оборот) – киберздоровье (виртуальное здоровье, электронное или цифровое благополучие).

В виду того, что большинство современных людей (детей и взрослых, пожилых) проводят достаточно много времени в интернете и необходимо нам ввести данный термин. Данный термин будет содержать в себе существенные характеристики состояния и поведения человека, особенностей его личности при использовании им интернет-технологий.

Возможное его определение может быть примерно составлено таким образом:

киберздоровье интернет пользователя – это *степень (мера) цифрового восприятия и благополучия* пользователя с условием сохранения его

цифровой идентичности как личности и активного субъекта досуговой, спортивной или профессиональной деятельности в реальной или виртуальной среде при использовании интернет и цифровых технологий, нахождения в интернете и др.

Логично предположить, что высокий уровень киберздоровья будет отрицательно коррелировать с нарушениями общения и деятельности, психических процессов и личностных структур, идентичности пользователя интернета. И, наоборот, низкий уровень киберздоровья интернет пользователя положительно будет коррелировать с риском появления или наличием интернет-зависимости и прочими нарушениями, указанными выше.

Возможными критериями сформированности киберздоровья интернет пользователя могут выступить следующие:

1) позитивное и критичное цифровое восприятие разного вида информации;

2) целостная цифровая идентичность;

3) сохранность личностных структур (ценностно-смысловой, эмоционально-волевой и других структур);

4) нормальное протекание психических процессов и состояний личности;

5) активная социальная позиция (как субъекта деятельности);

6) содержание и характер общения с другими людьми;

7) характеристика типа интернет-соединений и количества времени, проведенного в интернете;

8) наличие/отсутствие интернет-зависимости.

В научной литературе приводятся данные, подтверждающие логику наших рассуждений. Так, исследования американских психологов показывают, что «быстрый» интернет стимулирует работу мозга и активизирует память, воображение и скорость реакций человека как его пользователя. Низкая скорость интернет-соединений, наоборот, приводит к атрофии разных отделов мозга, вызывает повышение частоты сердцебиений и эмоционального возбуждения, стресса (Войскунский, 2004; Войскунский, 2011). В связи с этим возможно целесообразно запретить «низкоскоростной интернет», а способствовать распространению «быстрого интернета».

Другие исследователи указывают, что появление интернет-зависимости искажает общение и деятельность человека, негативно сказывается на его личности, приводит к нарушениям психических процессов (Войскунский, 2004; Северин, 2008; Северин, 2011; Северин, Ермоленко, 2017). Также и частота времени, проведенного человеком в интернете, влияет на содержание и характер общения с реальными людьми вне интернета. Чем больше человек находится в интернете, тем больше риск асоциализации его общения, перевода общения из реального в разряд виртуального (Арестова, 1996; Войскунский, 2010; Северин, 2008; Северин, Ермоленко, 2011).

Таким образом, можно отметить существование проблемы в определении нового термина «киберздоровье» интернет пользователя, в наличии как позитивного, так и негативного влияния интернета на личность, общение и деятельность человека. Кроме того, перспективность исследования данной проблематики обусловлена тем, что из года в год повышается количество интернет пользователей, также возрастает риск появления интернет-зависимости, внедряются новые интернет и цифровые технологии в жизнь человека, появляются новые феномены от «общения пользователя и интернета как системы», которые требуют объяснения, описания и изучения.

С целью изучения влияния эмоционального интеллекта пользователей интернета на состояние их виртуального здоровья нами было проведено специальное исследование.

Исследование проводилось в городе Бресте, в 2019 году. Выборка составила 300 респондентов в возрасте от 18 до 25 лет, которые имеют опыт использования интернета. Пол не учитывался.

Использовались следующие методики:

тест «Эмоциональный интеллект» (Д.В. Люсин);

тест «Виртуальное здоровье» (А. Миллер);

тест «Интернет-аддикция» (А.Ю. Егоров, Т.А. Никитина).

Для определения уровня эмоционального интеллекта пользователей применялась методика Д.В. Люсина. В основу теста эмоционального интеллекта Д.В. Люсина положена трактовка эмоционального интеллекта как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими.

Интерпретация данных осуществляется следующим образом:

Шкала	Очень низкое значение	Низкое значение	Среднее значение	Высокое значение	Очень высокое значение
МЭИ	0-34	35-39	40-46	47-52	53 и выше
ВЭИ	0-33	34-38	39-47	48-54	55 и выше
ПЭ	0-34	35-39	40-47	48-53	54 и выше
УЭ	0-33	34-39	40-47	48-53	54 и выше
ОЭИ	0-71	72-78	79-92	93-104	105 и выше

Опросник состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя четырех балльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка: понимание эмоций, управление эмоциями, межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект, общий уровень эмоционального интеллекта.

Приведем «расшифровку» шкал теста:

- Шкала МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.
- Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ). Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.
- Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.
- Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями.
- Субшкала МП (понимание чужих эмоций). Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.
- Субшкала МУ (управление чужими эмоциями). Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.
- Субшкала ВП (понимание своих эмоций). Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.
- Субшкала ВУ (управление своими эмоциями). Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.
- Субшкала ВЭ (контроль экспрессии). Способность контролировать внешние проявления своих эмоций

Для изучения состояния виртуального здоровья применялись методики: тест А. Миллера, включающий в себя 6 вопросов. При ответе «да» на 2 вопроса уже можно диагностировать нарушение виртуального здоровья. Для дополнения данного теста использовалась методика А.Ю. Егорова и Т.А. Никитиной на интернет-зависимость (мы предполагали ранее, что низкий уровень виртуального здоровья будет связан с наличием интернет-зависимости у пользователей). Методика на интернет-зависимость включала в себя 27 вопросов. Обработка результатов осуществляется путем подсчета совпадений ответов испытуемого с помощью ключа:

Баллы	Вопросы									
	12 г	–	16 а	–	19 е	20 б	–	24 е	25 е	–
1	12 а	13 а	16 б	18 б, в, г	19 а, б	20 а	–	24 а, б	25 а, б	26 а, в, г, д, е
2	12 б	13 б	16 в	18 а, г	19 в	–	23 а, б, в, г, д	24 в	25 в	
3		12	13 в	16 г	–	19 г	–	24 г	25 г	–
4		–	13 г	–	–	19 д	–	24 д	25 д	–

Ключ:

от 5 до 10 баллов – испытуемый не показывает признаков

аддикции;

от 10 до 15 баллов – испытуемый входит в группу риска по аддикции;

от 15 баллов и выше – испытуемый имеют интернет аддикцию.

Первичные данные, полученные в ходе проведения теста эмоционального интеллекта Д.В. Люсина представлены на рисунке 1.

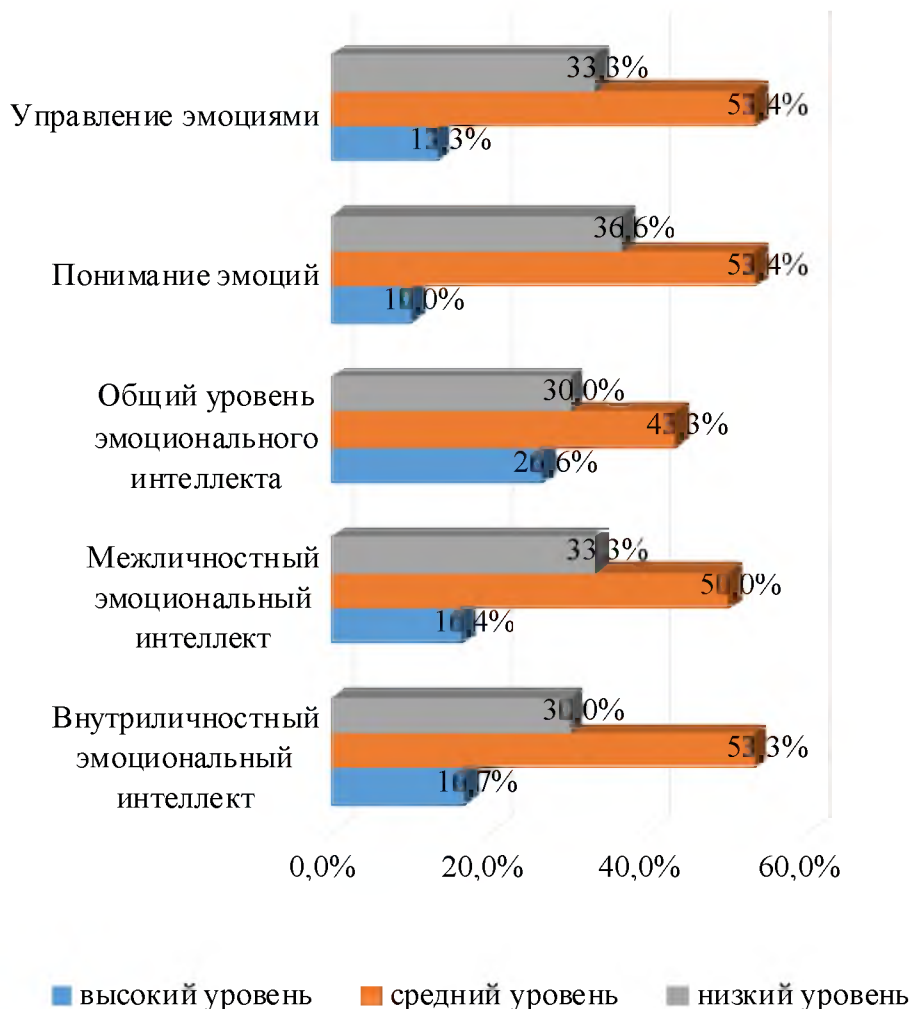


Рис. 1. Выраженность шкал эмоционального интеллекта (по Д.В. Люсину) у пользователей интернета (в %)

Как представлено на рисунке, у 26,6% опрошенных общий уровень эмоционального интеллекта находится на высоком уровне, у 43,3% – на среднем и у 30% – на низком уровне. Представленные шкалы эмоционального интеллекта у большинства находятся на среднем уровне выраженности.

Полученные в ходе проведения методики данные позволяют отметить, что низкий уровень внутрличностного эмоционального интеллекта наблюдается у 30% пользователей интернета (см. рис. 2).

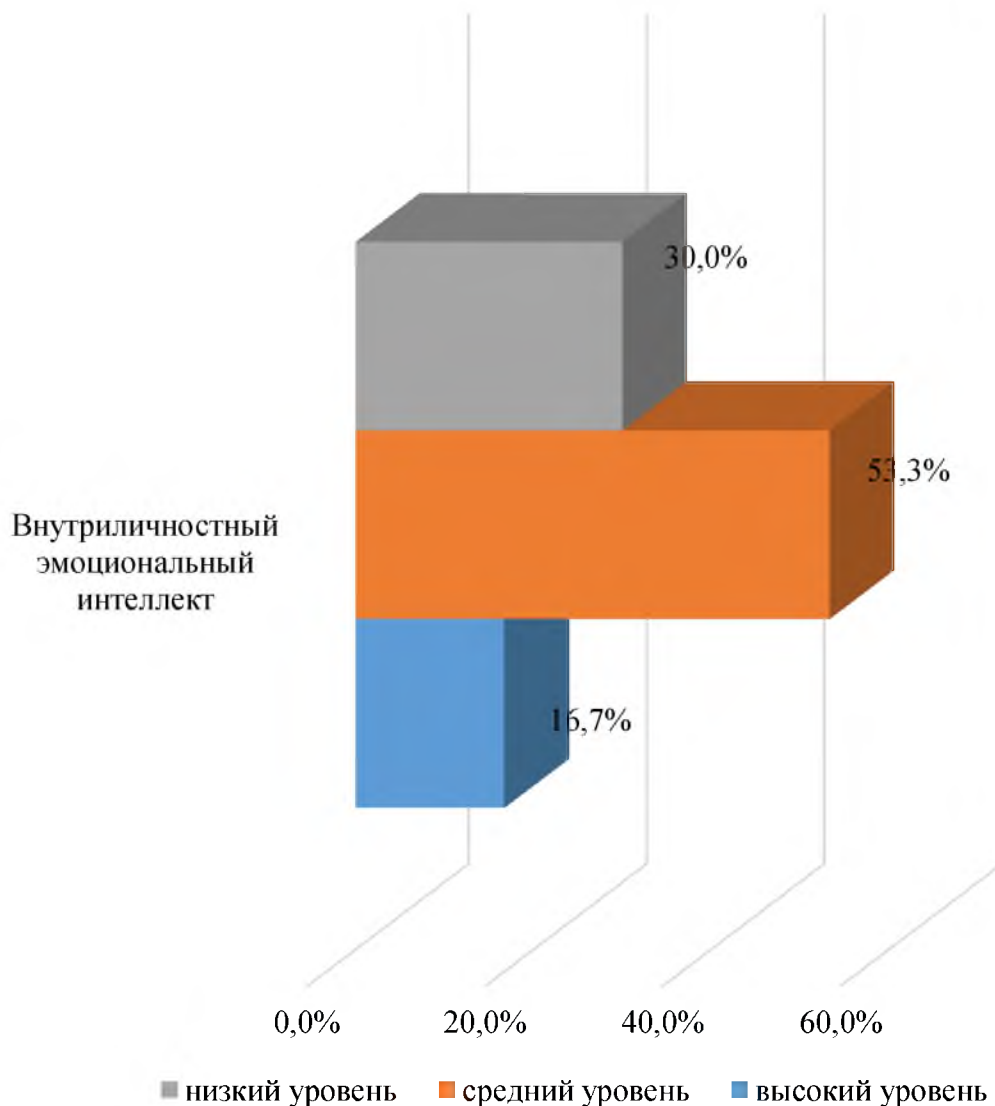


Рис. 2. Выраженность шкалы внутриличностного эмоционального интеллекта (по Д.В. Люсину) у пользователей интернета (в %)

Респонденты данной группы характеризуются низким уровнем осознания своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию, зачастую неспособны управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные, контролировать внешние проявления своих эмоций.

По шкале межличностного эмоционального интеллекта низкий уровень наблюдается у 33,3% пользователей интернета (см. рис. 3).

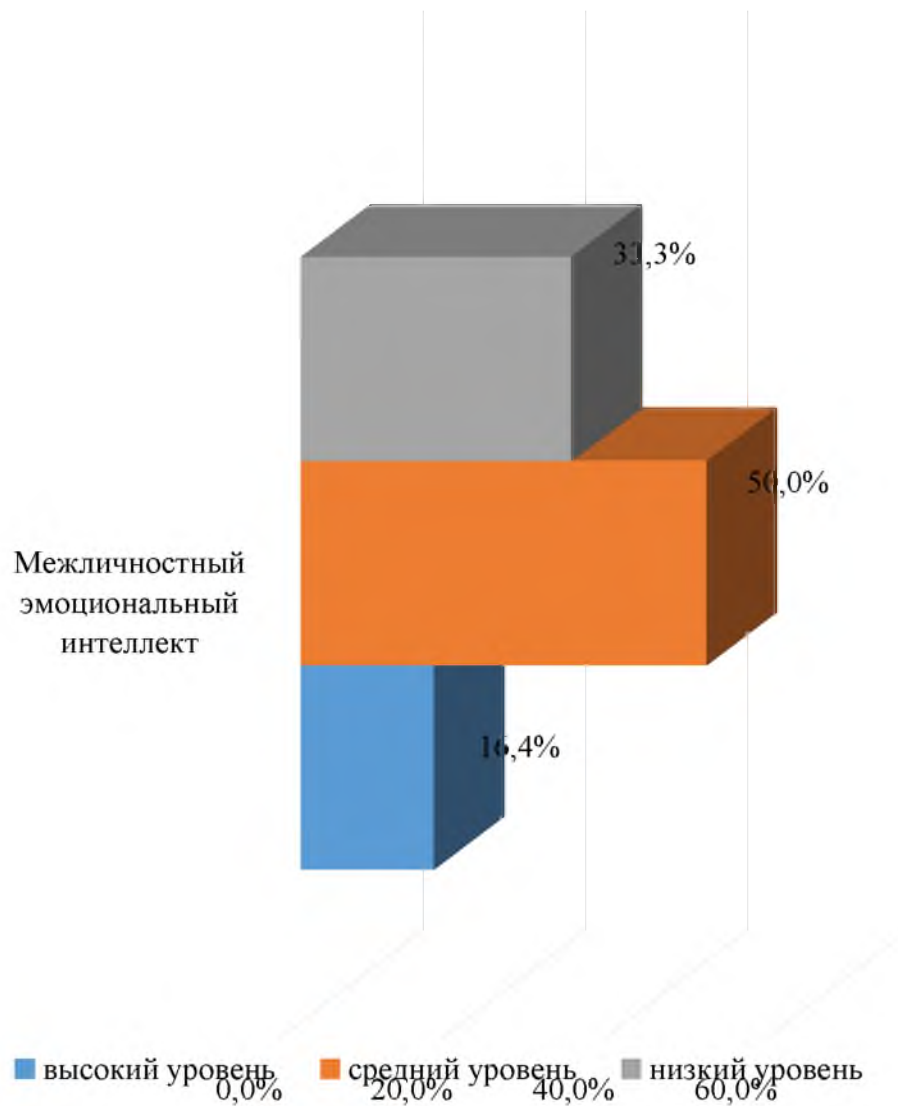


Рис. 3. Выраженность шкалы межличностного эмоционального интеллекта (по Д.В. Люсину) у пользователей интернета (в %)

Низкий уровень межличностного эмоционального интеллекта, проявляющийся в отсутствии способности понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткости к внутренним состояниям других людей, способности вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций наблюдается у 33,3% респондентов.

По шкале понимания эмоций результаты приведены в рисунке 4.

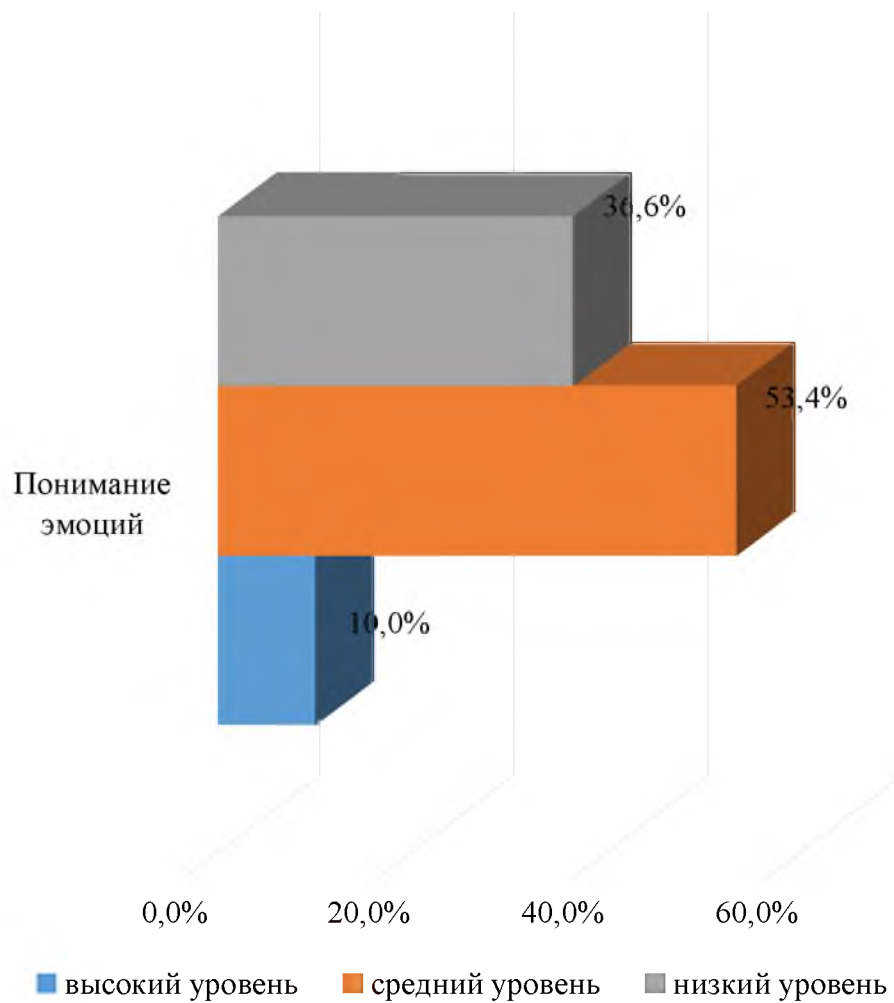


Рис. 4. Выраженность шкалы понимания эмоций (по Д.В. Люсину) у пользователей интернета (в %)

Низкий уровень к пониманию эмоций наблюдается у 36,6% респондентов. Респонденты данной группы не могут правильно распознать эмоцию, т.е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека; затрудняются идентифицировать эмоцию, т.е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение; не понимают причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

По шкале управления эмоциями результаты опрошенных пользователей интернета приведены в рисунке 5.

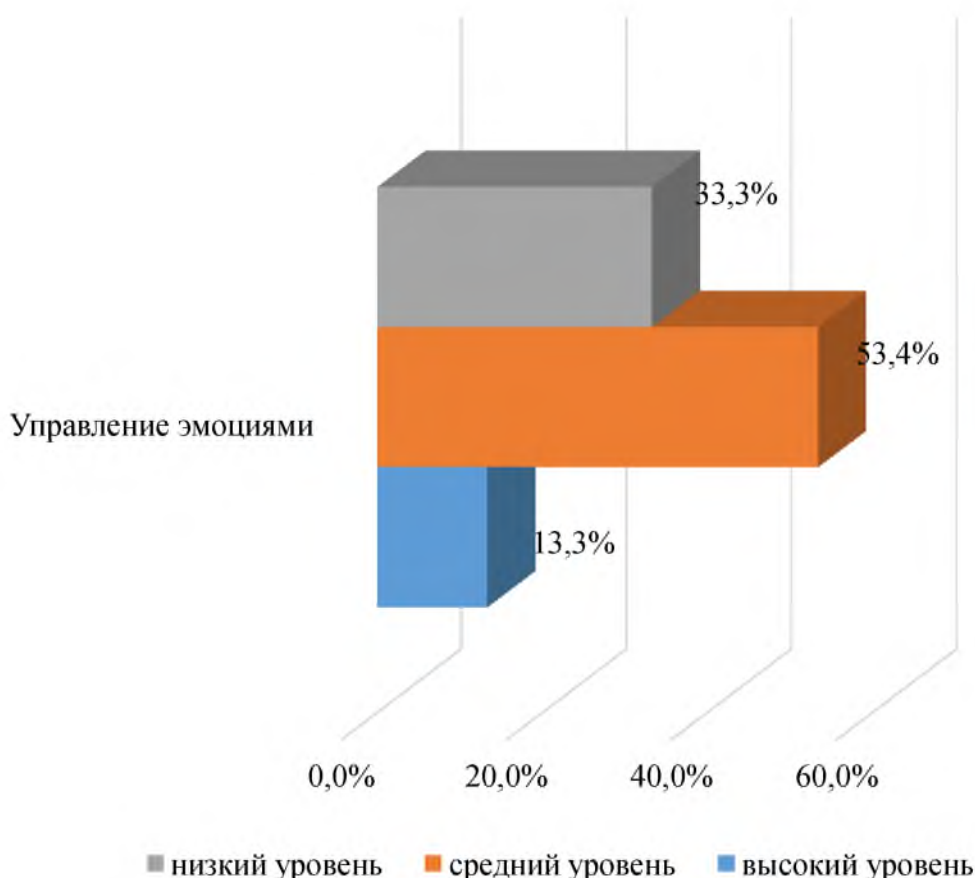


Рис. 5. Выраженность шкалы управления эмоциями (по Д.В. Люсину) у пользователей интернета (в %)

Выраженность способности к управлению эмоциями у 33,3% респондентов находится на низком уровне – они не могут контролировать интенсивность эмоций, прежде всего, приглушать чрезмерно сильные эмоции; не могут контролировать внешнее выражение эмоций; при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

Далее у респондентов определялся уровень интернет-зависимости и состояние виртуального здоровья. По методике А. Миллера получены данные: у 28% опрошенных имеются нарушения виртуального здоровья; 15,3% входят в «группу риска» у 56,6% респондентов нарушения не выявлены.

По методике на определение интернет-зависимости получены такие результаты (см. рис. 6).

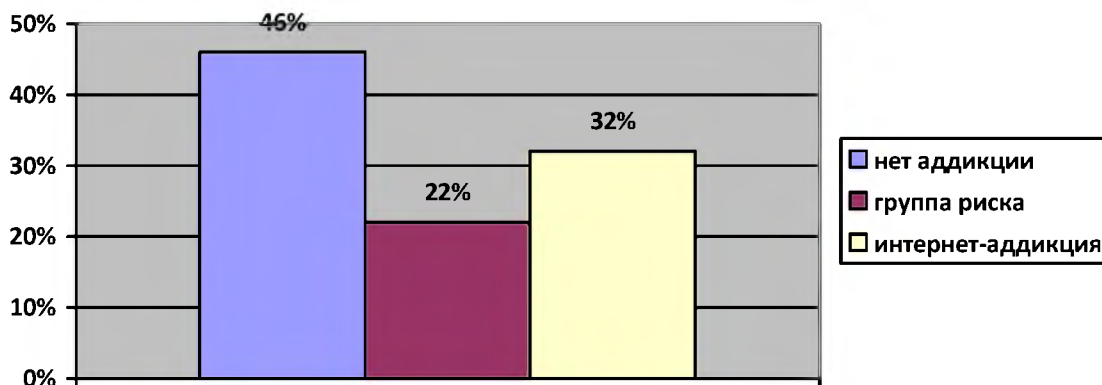


Рис. 6. Выраженность степени интернет-аддикции (по А.Ю. Егорову и Т.А. Никитиной) у пользователей интернета (в %)

Таким образом, у 32% пользователей присутствует интернет-аддикция, а следовательно и нарушение виртуального (кибер) здоровья, а 22% респондентов находятся в группе риска приобретения такой зависимости.

Приведем данные по всем трем методикам для сравнения в рисунке 7.



Рис. 7. Выраженность эмоционального интеллекта, виртуального здоровья и интернет-аддикции у пользователей интернета (в %)

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

Приведенные выше результаты по отдельным шкалам совпадают и с % общего уровня эмоционального интеллекта пользователей (низкий уровень выявлен у 30% опрошенных)

Примечательно, что также у почти у 30% пользователей выявлено нарушение виртуального здоровья.

Наличие интернет-аддикции выявлено у 32% опрошенных пользователей интернета.

В целом, полученные результаты о том, что нахождение и использование интернета приводит к снижению уровня виртуального здоровья пользователей, свидетельствуют о необходимости повышения безопасности интернет-среды и безопасности личности пользователей интернета. Становится очевидным, что перспективой дальнейших исследований в данном направлении могут выступать разные возрастные группы пользователей, пользователи разных социальных сетей в интернете, разный род деятельности в интернете (профессиональная и досуговая и др.), половозрастные признаки пользователей, структура их ценностных ориентаций, также критерии виртуального (кибер) здоровья, выделенные нами и др.

Список использованной литературы

- Обозов Н.Н. Психология взрослого человека. Санкт-Петербург: Сфера, 1995. 295 с.
- Горбунов С.А. Проблема эмоционального интеллекта, как аффективно-когнитивная координация профессиональной составляющей личности педагога. Магнитогорск : МГТУ им.Г.И.Носова, 2002.192 с.
- Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюцк : ПГУ, 2011. 388 с.
- Практический интеллект / под ред. Р.Дж. Стернберг, Дж. Б. Форсайт, Дж. Хедланд. СПб. : Питер, 2002. 272 с.
- Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта. Москва ООО «И.Д. Вильяме», 2007. 512 с
- 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, 2004. 176 с.
- Демина Л.Д. Структурно-образующие компоненты психологической культуры преподавателя высшей школы РФ. *Известия Алт. гос. университета*. 2008. № 2(58). С. 25–35.
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 752 с.
- Изард К. Эмоции человека. Москва: Просвещение, 1980. 260 с.
- Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта. *Психологическая диагностика*. 2006. №4. С. 3–22.
- Арестова О.Н., Банин Л.Н., Войскунский А.Е. Коммуникация__в компьютерных__сетях: __психологические__детерминанты и

- последствия *Вестник Московского университета*. Сер. 14. Психология. 1996. № 4. С. 14–20.
- Войскунский А.Е. Психология и Интернет. Москва: Акрополь, 2010. 439 с.
- Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета. *Психологический журнал*. 2004. № 1. С. 90–100.
- Северин А.В. Влияние компьютерных игр на общение подростков. *Психотерапия и клиническая психология*. 2008. № 1. С. 33–35.
- Северин А.В. Гендерный аспект проявления компьютерной зависимости в подростковом возрасте. *Психиатрия. Психотерапия и клиническая психология*. 2011. № 3. С. 60–65.
- Северин А.В., Ермоленко И.А. Компьютерная зависимость: теоретические и прикладные аспекты. Брест : Альтернатива, 2011. 103 с.
- Северин А.В., Ермоленко И.А. Информационно-компьютерные технологии и социально-психологическое здоровье личности подростка / *Психологический Vademecum: психологические предикторы индивидуального развития личности в условиях образовательной среды* : сб. науч. ст. Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. С. 44–49.