

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**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ САМООТНОШЕНИЯ У СТУДЕНТОВ,  
СКЛОННЫХ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ**

Дипломная работа  
студентки очной формы обучения  
специальность 37.05.01 Клиническая психология  
6 курса группы 02061203  
Аль-Макхмари Нура

Научный руководитель:  
к.психол.наук,  
доцент кафедры общей и  
клинической психологии  
Ковалева О.Л.

Рецензент:  
Возняк И.В.

**БЕЛГОРОД 2018**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Эпоха информационных технологий, компьютеризация современного общества, быстрые глобальные коммуникации и повсеместное распространение интернет, несомненно, оказывают колоссальное влияние на жизнь человека и на его личность. Такое влияние имеет как позитивные, так и негативные последствия. Опасный и разрушительный для личности путь от сужения круга интересов к уходу от реальности в виртуальный мир, а также способы коррекции интернет-зависимости – широко обсуждаемая проблема. Актуализация отрицательного влияния интернет на личностные особенности пользователей находит свое отражение во многих отраслях психологии и в первую очередь, в клинической психологии.

Основным потребителем интернет-продукта является студенческая аудитория, представляющая собой 48% пользователей по результатам опросов фонда «Общественное мнение». Для молодого поколения интернет – это основное средство образования и личной коммуникации, в связи с чем, длительность и частота пользования интернет неуклонно растет. При этом у 25% пользователей аддикция от интернет формируется после полугода его использования, потому число интернет-зависимых стремительно растет.

За рубежом проблема интернет-зависимости изучается в системе нехимических форм зависимости. К. Янг разработана трёхуровневая модель приверженности к применению интернет, в которой выделены основные предпосылки виртуальной аддикции и ее стадии. Р. Дэвисом предложена когнитивно-поведенческая модель интернет-аддикции. М. Орзак выделены психологические и физические симптомы интернет-зависимости и проведена систематизация ее критериев.

В России данная проблема разрабатывается последние два десятилетия. Критерии виртуальной аддикции описаны А.Е. Войскунским и А.В. Котляровым; типы интернет-зависимых личностей: В.Д. Менделевичем; особенности личности интернет-зависимых пользователей – А.Е. Жичкиной, А.Ю. Егоровым, Н.А. Кузнецовой и др.

В работах как зарубежных, так и отечественных авторов подчёркивается, что современная молодёжь в интернет-среде зачастую выдаёт себя за других людей, утаивая свои истинные качества и черты. Этот факт определяет наш интерес к проблеме самоотношения пользователей интернет и интернет-зависимых в особенности. Структура и специфика отношения личности к собственному «Я» оказывают влияние на постановку и достижение целей ею, на способы формирования и разрешения кризисных ситуаций, на адекватную включённость субъекта в различного рода деятельность. Для студенчества это в первую очередь овладение выбранной профессией и выбор спутника жизни, создание семьи.

Область интересов ученых включает ряд таких вопросов, как онтогенез самоотношения, его структура, функции, возможности и закономерности формирования. Наиболее полную разработку эти вопросы получили в трудах Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, И.С. Кона, М.И. Лисиной, А.И. Липкиной, - А.А. Налчаджан, С.Р. Пантелеев, В.В. Станина, В.В. Столин, В. Шибутани, Е.В. Шороховой; в зарубежной психологии – У. Джемса, Ч. Кули, Дж. Мида, К. Роджерса, Э. Эриксона и др.

Теоретический анализ специальной литературы и исследований по проблеме позволил выявить противоречия:

- между стремительным темпом роста распространенности интернет, его важной роли в жизни современной молодежи и отсутствием действующих программ профилактики виртуальной аддикции;

- между потребностью общества в квалифицированных специалистах и опытных интернет-пользователях с позитивным самоотношением и недостаточной разработанностью психологических основ понимания

особенностей самоотношения у студентов, склонных к интернет-зависимости и недостаточность разработанности моделей коррекционных программ. Выявленные противоречия позволили сформулировать **проблему исследования**: каковы условия психологической коррекции самоотношения у студентов, склонных к интернет-зависимости?

**Цель исследования**: обосновать эффективность психологической коррекции самоотношения у студентов, склонных к интернет-зависимости.

В качестве **объекта** выступает самоотношение студентов, склонных к интернет-зависимости.

**Предметом** исследования является психологическая коррекция самоотношения студентов, склонных к интернет-зависимости.

В соответствии с целью, объектом и предметом была сформулирована следующая **гипотеза** исследования:

Психологическая коррекция сниженных показателей позитивного самоотношения - самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самопринятие и выраженных показателей негативного самоотношения - внутренней конфликтности и самообвинения позволит снизить вероятность развития интернет-зависимости у студентов.

Для доказательства выдвинутой гипотеза были определены следующие **задачи** исследования:

1. Определить степень разработанности проблемы интернет-зависимости и предпосылок ее развития у студентов в публикациях отечественных и зарубежных психологов.
2. Выявить студентов, склонных к интернет-зависимости, определить степень зависимости и изучить особенности самоотношения у студентов данной группы.
3. Разработать, апробировать и доказать эффективность психологической коррекционной программы, направленной на формирование позитивного самоотношения у студентов, склонных к интернет-зависимости.

**Теоретической основой** нашего исследования служат исследования интернет-зависимости (А.Е. Войскунский, А.Е. Жичкина, Е.П. Белинская, А.Ю. Егоров, К. Янг, И. Голдберг); теоретические и эмпирические разработки по проблеме самосознания и самоотношения (Н.И. Сарджвеладзе, В.В. Столин, С.Р. Пантелеев, И.И. Чеснокова, В.Л. Ситников, Е.Т. Соколова).

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие **методы**: теоретические (аналитико-синтезирующий, сравнительно-сопоставительный); организационные (сравнительный метод); эмпирические (наблюдение, измерение); методы обработки данных (методы описательной статистики, анализ достоверных различий, корреляционный анализ). Математическая обработка данных осуществлялась с помощью компьютерной программы статистического анализа SPSS и Excel.

В качестве основных **психодиагностических процедур** в исследовании использовались:

1. Тест Зависимость от Internet Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбота;
2. Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн;
3. Тест самоактуализации (САТ) (адаптированная Л.Я. Гозман, М.В. Кроз и М.В. Латинской версия опросника личностных ориентаций Э. Шострома);
4. Тест-опросник самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев).

**Практическая значимость** исследования заключается в обосновании эффективности психологической коррекционной работы, направленной на формирование позитивного отношения к себе – повышение самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самопринятия и снижение выраженности показателей негативного отношения к себе – внутренней конфликтности и самообвинения. Разработанную программу возможно использовать в психологической службе НИУ «БелГУ». Данную работу необходимо проводить со студенческой молодежью с риском развития интернет зависимости.

Сформированное позитивное самоотношение будет способствовать снижению риска развития интернет-зависимости.

**База исследования** и характеристика испытуемых: исследование проводилось на базе факультет психологии Педагогического института НИУ «БелГУ». В исследовании приняли участие студенты в количестве 130 человек. Экспериментальная и контрольная группы формировались из 20 испытуемых с риском развития зависимости от Интернета. Критерии отбора обусловлены направленностью данного дипломного исследования. Итоговый количественный состав тренинговых групп: 10 человек в экспериментальной группе и 10 человек в контрольной.

**Структура работы:** дипломная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и практической), заключения, списка литературы (69 источников) и приложений. В работе содержатся 8 рисунков и 3 таблицы. Объем работы без приложений составляет 65 страниц машинописного текста.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ САМООТНОШЕНИЯ У СТУДЕНТОВ, СКЛОННЫХ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

## 1.1. Самоотношение как объект научного исследования

Самоотношение, как самостоятельный объект психологического исследования чаще всего рассматривают, разграничивая единый процесс самосознания на два аспекта; получение знаний о себе и собственно сами эти знания, и процесс самоотношения. Самоотношение при этом выступает как некоторая стабильная, достаточно устойчивая характеристика субъекта. При этом данное разделение не может не носить в определенной степени условный характер, так как по словам Р.С. Пантелеева «разделить знание о себе и отношение к себе и к этим знаниям в рамках единой психологической реальности (а не только концептуально) крайне трудно» [53, с. 312].

Целостную Я–концепцию, по определению Р. Бернса, можно рассматривать как совокупность всех представлений индивида о себе, и их оценку. Описательная составляющая Я–концепции и есть представление о себе или образ «Я», т.е. самоотношение [52]. При этом Р. Бернс рассматривает Я–концепцию как совокупность установок «на себя», с традиционно выделяемыми компонентами установки – когнитивным, эмоциональным и поведенческим. Таким образом, применительно к Я–концепции установки конкретизируются:

- образ «Я» - сумма представлений индивида о себе,
- самооценка - аффективная оценка этого представления, конкретные черты образа «Я» могут вызывать различный спектр эмоций, связанных со степенью их принятия,

- поведенческая реакция, которая может быть вызвана образом «Я» и самооценкой.

С.Р. Пантелеев, в своих исследованиях отмечает, что образ «Я» включает целый ряд категорий: самооценку, самоуважение, самопринятие, эмоционально-ценностное отношение, и просто самоотношение. Зарубежные исследователи Х. Маркус, П. Нуриус при рассмотрении Я-концепции используют такие понятия как: обобщенная и ситуативная самооценка, самочувствие, любовь к себе, самоуважение, самопринятие, установка на себя, публичная самооценка и др. [53].

При анализе такого терминологического и понятийного различия обнаруживается отсутствие в исследуемом аспекте каких-либо определенных и общепризнанных концептуальных разграничений. При этом понятийные осмысление каждого параметра выстраивается в рамках различных теоретических построений и конкретных исследований. Можно сделать вывод о том, что устойчивой терминологической базы в сфере исследований самоотношения пока не существует. Но, несмотря на указанную терминологическую «аморфность», существуют попытки осмысления феномена самоотношения и использование данного понятия при построении моделей профилактической и коррекционной деятельности практического психолога.

Предметом самовосприятия и самооценки индивида может выступать целый ряд личностных проявлений и индивидуальных особенностей; тело, особенности здоровья, способности, социальные отношения и т.д., выступающие частными самооценками. Частные самооценки, динамически сочетаясь, интегрируются и обобщаются в связи с целостным Я.

В большинстве исследований именно эта обобщенная и относительно устойчивая самооценка (self-esteem) и выступает предметом психологического исследования. Анализируя существующие в западной психологии точки зрения о строении обобщенного самоотношения можно



выделить пять основных подходов к пониманию структуры глобальной самооценки.

1. Самоотношение как динамическое сочетание, сумма частных самооценок, связанных с различными аспектами личности.
2. Самоотношение как интегральная самооценка на основе частных компонентов, в зависимости от их субъективной значимости.
3. Самоотношение как иерархическая структура, наверху которой находится обобщенное «Я», частные самооценки, интегрирование по сферам личностных проявлений при этом составляют фундамент, базовую часть.
4. Глобальная шкала самооценки, которая относительно автономна и одномерна, так как выявляет некоторое обобщенное самоотношение, одинаково сочетаемы с различными сферами «Я».
5. Самоотношение как чувство по отношению «Я», состоящие из различных переживаний - самопринятие, самоуверенность, аутосимпатия, и т. п.

При всем разнообразии подходов, рассматривающих смысловую составляющую и структуру глобального обобщенного самоотношения, можно выделить два положения, которые принимаются большинством исследователей:

- выступая целостным и универсальным образованием, выражает отношение индивида к представлению о самом себе,
- обобщенное самоотношение, самоуважение, самопринятие тем или иным образом интегрируется из частных самооценок.

Самоотношение выступает одной из важнейших детерминант становления, развития и саморазвития личности, выступая базовой основой самосознания человека. В работах А.Г. Спиркина, Н.И. Сарджвеладзе, Е.В. Сафоновой, Е.Т. Соколовой отмечено, что исследование самоотношения связано с изучением механизмов формирования, особенностей строения и функционирования [59]. В. Франкл характеризуя источник, движущие силы

развития самосознания писал: «Не сознание рождается из самосознания, из «Я», а самосознание возникает в ходе развития сознания личности, по мере того как она становится самостоятельным субъектом. Прежде чем стать субъектом практической и теоретической деятельности, «Я» самоформируется в ней» [61, с. 372].

Проведя теоретический анализ самоотношения, как объекта научного исследования можно выделить три различных подхода к рассмотрению отношения человека к себе:

- самоотношение выступает как аффективный компонент самосознания, при этом самоотношение рассматривается в структуре самосознания;
- самоотношение выступает как черта личности, при этом исследуется место самоотношения в структуре личности,
- самоотношение выступает компонентом саморегуляции, при этом подходе исследуется связь самоотношения с другими структурами системы саморегуляции.

По мнению И.И. Чеснокова интеграция данных подходов возможна в методологической концепции, рассматривающей единство личности, деятельности и самосознания. Рассматривая самоотношение с позиции системного подхода возможно говорить о его одновременной представленности на трех уровнях; деятельность, личность как субъект деятельности и самосознание выступающее смысловым ядром личности [64].

Характеризуя глобальное самоотношение невозможно ограничиваться рассмотрением через понятие самооценки как ценностного аспекта представления о себе, так как такое ограничение не дает нам адекватного знания о том, что же это такое. Л. Уэлс и Дж. Марвел выделяют три подхода к пониманию самоотношения (self-regard), каждое из которых отражает различные теоретические подходы и имеет свое собственное значение:

- любовь к себе (self-love),

- самопринятие (self-acceptance),
- чувство компетентности (sense of competence).

Эти понятия различаются в зависимости от того, в какой степени в них выражены элементы эмоциональной «привязанности» (affection), в противоположность «оценке», которая рассматривается как система различных процессов таким образом, сказал А.А. Налчаджян [49]. И хотя любовь к себе и самопринятие связаны с комплексом положительных эмоций в свой адрес различия обнаруживаются в глубинности этих чувств.

Чувство компетентности базируется на оценивании и сравнении существующего объекта или события с наличествующим эталоном, где ведущей характеристикой выступает переживание успеха или неудачи. Таким образом, самооценка по каким-либо качествам в своей основе чаще всего базируется на сравнении своих объективных достижений с достижениями других людей. Самопринятие выступает в этой системе не столько оценкой, сколько сформированным стилем отношения к себе, определяя ведущие жизненные установки. Тем самым самоотношение выступает одним из факторов, может быть не явно, но, тем не менее, значимо определяющим взаимоотношения «Я» и другого человека, опосредуя стили и формы, эмоциональную составляющую взаимоотношения личности с социумом. Позитивное или негативное самоотношение определяет во много степень развития эффективных, качественных форм взаимодействия индивида.

Важнейшее положение современной психологии заключается в том, что развитие способностей, их реализация в обществе, не может рассматриваться вне взаимодействия развивающейся личности с ее социальным окружением.

По мнению Ю.М. Орлов проблема средовой детерминации является на сегодняшний день наиболее острой. Подчеркивается значение внутренних факторов, влияющих на развитие и реализацию потенциала, к которым относятся личностные особенности, а также Я–концепция личности, ее

направленность [52]. Известно, что позитивное отношение в юношеском возрасте, в период студенчества, к своей личности и способностям является важнейшим условием реализации адекватных форм поведения и взаимодействия индивида в социуме. В настоящее время психология рассматривает процесс формирования личности и социальной группы в их диалектическом единстве. С одной стороны, положение человека в системе межличностных отношений, в любом возрасте, является существенным фактором формирования и развития положительного отношения к себе, с другой – особенности самооотношения обуславливают формирование и развитие личности в целом, и ее дальнейшую жизнь в социуме. При этом положительные результаты как правило поощряются, ошибки возможно исправить, за счет чего возможно проводить процесс коррекции. Снизив уровень негативного самооотношения, человек может раскрыть свой потенциал и развивать свои способности, стремясь к удовлетворению такой высшей потребности как самореализация, а развитие и расширение знаний о себе способствует формированию позитивного самооотношения.

Таким образом, на основе проведенного эмпирического анализа можно отметить, что «единая концепция самооотношения не сформирована и требует дальнейшего изучения». В данном исследовании самооотношение рассматривается нами, в следа за С.Р. Пантелеева с позиции иерархической модели структуры самооотношения с тремя уровнями, отличающихся по степени обобщенности: глобальное самооотношение; самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе; уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я» [53, с. 672].

Из теоретических положений возможно сделать вывод: структура и специфика отношения личности к собственному «Я» оказывают влияние на постановку и достижение целей, на способы формирования и разрешения кризисных ситуаций, на степень адекватности при включенности субъекта в различного рода деятельность. Нарушение форм самооотношения

способствует дезинтеграции личности, дисгармоничности социальных связей, что в свою очередь может обуславливать развитие аддиктивных форм поведения. Этому вопросу будет посвящена следующая глава нашего исследования

## **1.2. Интернет-зависимость как форма аддиктивного поведения личности**

К.С. Лисецкий подчеркивает, что «под понятием аддиктивное поведение принято понимать формы аутодеструктивного поведения в связи с зависимостью от определённой активности либо от употребления каких-либо веществ. Аддиктивное поведение переживается как непреодолимая тяга к объекту аддикции. На данный момент аддиктивное поведение рассматривают как одну из форм отклоняющегося поведения личности, связанную со злоупотреблением чего-либо с целью адаптации при нарушении процессов саморегуляции» [45, с. 251].

С точки зрения Ц.П. Короленко, аддикция является одной из форм девиантного поведения, которая характеризуется стремлением человека к уходу от реальности и поддержания интенсивных эмоций за счет искусственного изменения наличествующего психического состояния. Аддитивное поведение, начиная управлять жизнедеятельностью, приводит к ослаблению волевых усилий, что в свою очередь снижает возможность самостоятельно противостоять аддикции [40].

В.Д. Менделевич отмечает, что любое сверхценное увлечение, при котором на второй план оттесняется или полностью блокируется любая другая форма деятельности, можно рассматривать как проявление аддиктивного поведения [48].

По мнению Н.А. Носова учитывая вышеизложенное, в данном исследовании под аддиктивным поведением мы будем понимать аутодеструктивное поведение, выражающееся в стремлении человека уйти от

реального мира за счёт употребления определённых веществ или постоянного сосредоточения на определённых видах деятельности с целью искусственного изменения своего психического состояния [14].

С точки зрения Е.В. Грязнова, зачастую в литературе термины «аддиктивное поведение» и «зависимое поведение» используются как синонимы. Однако «аддиктивное поведение» имеет более выраженный негативный контекст, использование термина «зависимое поведение», подразумевая возможность выполнения позитивных функций [23].

А.Е. Войскунский отмечает, что аддиктивное поведение при своей реализации выполняет ряд основных функций:

- достижение эйфории, измененных состояний после включения в аддиктивную среду,
- квазизащита в связи с временным погружением в иллюзии, свободные от жизненных обязанностей, трудностей, неудач.
- дефектная адаптация, выражающаяся в устойчивости аддиктивных форм реагирования, сформированности привычек, изменяющих образ жизни.
- формирование и сохранение патогенного гомеостаза на биохимическом уровне.
- компенсация ролевой несостоятельности, у аддиктов бегство от реальности может сочетаться с ролевой виртуальной самореализацией [5].

Возникновение зависимого поведения определяет ряд специфических условий, способствующих степени проявления признаков аддикции. При этом поведение, имеющее признаки зависимости, характеризуется не внешним, а внутренним происхождением. Аддикция формируется не столько по причине внешнего давления, основной аспект в этом принадлежит готовности личности к подчинению. Внешние факторы при этом выступают как благоприятные условия, а не причина формирования зависимого поведения. В формировании аддикции ведущим выступает последовательное

чередование психических состояний, при которых сильная эмоциональная боль, эмоциональное напряжение сменяется на положительные ощущения. Таким образом формирование аддиктивного поведения основано на фиксации неадаптивных способов устранения напряжения.

С точки зрения А.Е. Войскунский человек с зависимым поведением за счет изменения существующего психического состояния стремится уйти от существующей реальности, которую аддикты воспринимают как «серую», «монотонную», желая испытать эйфорическое удовольствие или ограничиваясь каким либо видом деятельности, создающим иллюзию безопасности. Такая форма поведения создавая угрозу психического и физического здоровья аддиктов приводит к угрозам для окружающих в связи с особенностями поведения аддиктов и нарушения межличностных связей [16].

Если удаётся осуществить желаемое снятие напряжения, тревоги, отсутствия комфорта искусственными способами, то формируются устойчивые патологические связи между этими вновь созданными состояниями и действиями, приведшими к нему, это что С.А. Клименко отмечал [35]. Н.А. Носов отмечает, что каждый очередной эпизод аддикции усиливает вероятность его повторения в дальнейшем, и даже понимая вероятность негативных последствий, повторение будет все в более короткие интервалы времени. В результате неоднократных повторений и положительного эмоционального подкрепления формируется сверхценная значимость объекта зависимости, тем самым объект зависимости становится целью зависимого поведения. У индивида с аддиктивной нацеленностью поведения происходит снижение активности в обыденной жизни, снижается уровень самоконтроля, что в свою очередь приводит к нарушению адаптации при взаимодействии с микро- и макросредой [51]. Любая зависимость являясь с одной стороны свободным и добровольным личностным выбором, показывает степень утраты свободы и подчиненность аддиктивному агенту.

В развитии аддиктивного поведения условно можно выделить три этапа:

- этап формирования предпосылок к развитию аддиктивного поведения,
- этап формирования аддиктивной установки,
- этап непосредственного ухода от существующей реальности.

Перенос деструктивных аддиктивно-ролевых стереотипов в реальную жизнь способствует усилению дезадаптивности и маргинализации аддиктивной личности. Формирование маргинального образа жизни происходит вследствие наличия гипертрофированных потребностей в аддиктивных агентах и невозможности их реализации социально приемлемыми способами, а также неспособности аддиктов управлять своим поведением и эмоциональным фоном без применения аддиктивных агентов [65].

С точки зрения А.Е. Айвазова с учётом объекта аддикции выделяют основные формы зависимого поведения: химическая, физиологическая, виртуальная, интерперсональная, социальная зависимость и религиозные варианты деструктивного поведения. При нехимических формах аддикции аддиктивным агентом выступает поведенческий паттерн, а не психоактивные вещества [3].

Теоретический анализ исследований отечественных и зарубежных авторов позволяет выделить следующие виды нехимических форм аддикций: патологическое влечение к азартным играм, сексуальные аддикции и аддикция отношений, «Социально приемлемые» аддикции, технологические аддикции, аддикции пищевого поведения и т.д.

Для обозначения нехимических аддикций, связанных с современными технологиями, был предложен термин «технологические зависимости». Эту форму аддиктивного поведения разделяю на пассивную (зависимость просмотра телевизора, аудиостимулы) и активную (компьютерная и Интернет-зависимость).



Особенностью технологических аддикций, по мнению А.Ю. Егорова, выступает то, что объект зависимости (компьютер, мобильный телефон) на самом деле не являясь предметом зависимости выступает средством реализации других поведенческих форм аддикций [28].

В XX в. наряду с такими распространёнными зависимостями как химические аддикции, страсть к азартным играм, религиозный фанатизм, появился качественно новый феномен – зависимость от Интернета, или Интернет-аддикция, как результат взаимодействия информационных технологий и повсеместное освоения технологий рядовыми пользователями. Хотя Интернет-зависимость пока не включена в МКБ 10.

Изучение Интернет-аддикций ведётся в двух основных направлениях: изучение Интернет-аддикций в структуре зависимого поведения и выделение специфических особенностей Интернет-зависимости.

Родоначальником психологического исследования Интернет-зависимости считается американский исследователь К. Янг. В 1995 году – И. Голдберг предложил для описания патологической, непреодолимой тяги к Интернет, использовать название нового вида зависимого поведения: Internet Addiction Disorder (IAD), им так же были введены диагностические критерии Интернет-зависимости. Это расстройство поведения, в результате которого использование Интернет (любая форма активности в сети), оказывает негативное воздействие на семейную, бытовую, финансовую, учебную, рабочую, социальную или психологические сферы деятельности человека [69].

В настоящее время большинство исследователей аддиктивного поведения утверждают, что говорить о зависимости от Интернет как о болезни неправомерно, необходимо говорить о феномене, заниматься его изучением и оказывать психологическую помощь в снижении аддикции.

В исследованиях Н.Г. Идрисовой, посвященных эмоциональным состояниям подростков, вовлеченных в компьютерно-игровую среду в сети Интернет приводятся следующие компоненты зависимости. Вовлеченность

граничит с зависимостью, то есть характеризовалась: долгосрочной игрой – 2-5 часов времени в день (в выходные и каникулы значительно больше), увеличением интенсивности игры по мере увлечения стажа (около 6-7 лет), скрытием пристрастия к играм, неблагополучием семейной ситуации (родители не интересуются ребенком, иногда лишь запрещая ему играть).

Также сказала Н.Г. Идрисова, подростки, увлеченные компьютерными играми, имеют более высокий уровень физической и вербальной агрессии, обидчивы, подозрительны, характеризуются высоким уровнем эмоциональной неустойчивости и тревожности, который у них значительно выше, чем у подростков с не выявленным влечением к компьютерным играм [32]. Высокий уровень по показателям агрессивности автор связывает с содержанием компьютерных игр, которое в большинстве своем характеризуется возрастным рейтингом “М” (Mature - проекты с данным рейтингом могут содержать насилие, большое количество крови, непристойные сексуальные сцены и грубую ненормативную лексику) [10]. Большинство торговых сетей в странах Европы и США не продают игры с таким рейтингом несовершеннолетним без согласия родителей.

Н.А. Носов ставит под вопрос адекватное развитие коммуникативных навыков у «цифровых от рождения» детей в связи с недоразвитием нейронных сетей, участков мозга, отвечающих за способность к эмпатии – распознаванию чужих эмоций. Кроме того, исследователем представлена картина существующего межпоколенческого разрыва между «цифровыми от рождения» и «цифровыми мигрантами» [51].

В исследовании, проводимом Фондом Развития Интернет, данное утверждение было опровергнуто на российской выборке. Цифровая компетентность у подростков и их родителей развита на одинаково невысоком уровне – приблизительно 30% от 100% возможных. Также весьма неоднозначной представляется идея угнетения, сворачивания общения в реальности за счет перехода его исключительно в Интернет-среду. Общение является основной потребностью и сферой интересов подростков. Сами

авторы отмечают переориентацию пластичного мозга детей на многозадачность и многоканальность. Намного более перспективным представляется расширение сферы общения подростков за счет Интернета как дополнительного канала коммуникации. Данный канал требует развития у участников особого рода социальных умений и компетенций, входящих наряду с другими умениями в интегральное образование – цифровую компетентность. Это умение проводить «аудит» своего социального капитала, умение управлять своими аккаунтами и виртуальными идентичностями, умение расширять сферу своих профессиональных контактов через сеть, умение вести и модерировать виртуальные переговоры и обсуждения, умение аккумулировать рассеянный по сети коллективный опыт [37].

А.В. Гоголева отмечает, что дети, от рождения находящиеся в цифровой среде, воспринимают Интернет как «нормальное» явление и научаются с ним жить гораздо проще, чем взрослые, у которых возможны предубеждения. В качестве аргументов, свидетельствующих в пользу излишней идеализации Интернета, исследователи приводят данные о том, что "дети неправильно оценивают онлайн риски" [21, с. 240]. Исследование Фонда Развития Интернет показало, что подростки более эмоционально относятся к Интернету, чем взрослые, а среди эмоций преобладают интерес (80%), радость (48%) и удовольствие (41%). Это представляется закономерным в силу особенностей подросткового возраста, когда эмоциональная регуляция у подростка очень лабильна. Лабильность эмоций проявляется в ходе общения в реальности, хорошо известны эмоциональные всплески и «эмоциональные качели» у подростков, их категоричность в принятии и отвержении чего-либо [16].

Что же представляет собой обычное, нормальное использование Интернета? С точки зрения И.В. Чудовой здоровые пользователи Интернета имеют чёткую цель и тратят на её достижение разумное и ограниченное количество времени, не испытывая при этом психологического или

когнитивного дискомфорта. Здоровые пользователи Интернета в состоянии отграничить виртуальное общение от живого общения, Интернет выступает лишь полезным инструментом [65].

Соглашаясь с позицией К. Янг и Р. Дэвиса о неоднозначности феномена Интернет-зависимости, В.Д. Менделевич считает, что "зависимость от Интернета представляет сборную группу разных поведенческих зависимостей, где компьютер – лишь средство из реализации, а не объект " [69, с. 24-29].

В современной литературе нет единых критериев развития Интернет-зависимости. Проведённый нами анализ отечественных (А.Е. Войскунский [15], Н.И. Алтухова [5] и К.Ю. Галкин Н.П. Фетискин) и зарубежных, - Ю.А. Клейберг [34], М. Орзак, К. Янг [69]) исследований позволил выделить основные критерии Интернет-зависимости: проблемы контроля времени, проводимого в Интернете; лабильность настроения при использовании Интернета; наличие симптомов отмены при прекращении использования Интернета; включение в различные виды деятельности в сети Интернет и пренебрежение деятельностью вне сети; психофизиологические симптомы.

В свою очередь, А.Ю. Егоров, Г.И. Колесникова, и Е.А. Петрова выявили, что среди Интернет-зависимых преобладают подростки с шизоидным, истероидным, лабильным и эпилептоидными типами акцентуаций. У Интернет-зависимых лиц наблюдается снижение самооценки, самоинтереса, выраженности интегрального чувства за/против своего «Я» и повышение уровня самообвинения. С точки зрения авторов, для Интернет-зависимых подростков изменённое самовосприятие является желаемым и одобряемым им и виртуальным сообществом, с которым они активно взаимодействуют [28, 37].

Таким образом, проведённый теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы, позволил выявить, что Интернет-зависимость, в отличие от традиционных форм зависимого поведения, характеризуется быстрыми темпами развития, существенными изменениями психологических

характеристик личности. Преобладание в структуре пользователей Интернета лиц студенческого возраста актуализирует необходимость выявления Интернет-зависимых студентов и изучения психологических характеристик их личности.

Современное общество как никогда подвержено влиянию новых технологий и влияния эти не всегда положительны. Молодой человек в современной информационной среде, выбирая между общением со сверстниками и общением посредством виртуального пространства, компьютерных и видеоигр зачастую предпочитает именно второй вариант. Причиной этого служит простота реализации, доступность, анонимность.

Желание лиц студенческого возраста сепарироваться от взрослых и преуспеть в той или иной деятельности также может повлиять на выбор Интернет среды, так как именно там человек может стать значимым, успешным в той или иной деятельности. Либо создать иллюзию значимости и успешности вокруг своей персоны, которая всегда может быть скрыта под аватаром.

Приведенные выше исследования нарушений, возникающих в следствие Интернет зависимости, а также специфики межличностных отношений у студентов с риском Интернет-зависимости подтверждают необходимость диагностического обследования с целью выявления у них склонности к Интернет-зависимости. Также данные приведенные выше свидетельствуют о необходимости составления профилактической программы с целью формирования позитивного самоотношения зависимой личности.

### **1.3. Предпосылки развития зависимого поведения у студентов**

Современные условия жизни вынуждают молодое поколение обращаться к поиску средств, помогающих уходить от тяжелых

переживаний за счет погружения в виртуальную жизнь, следствием чего становится распространение проблемы пристрастия к Интернету. Наиболее актуальна данная проблема для студенчества в связи с тем, что студенты выступают активным субъектом динамичных и социальных взаимодействий.

В нашем исследовании под студенчеством мы понимаем имеющую собственный социальный статус самостоятельную социально-демографическую группу, приобретающую знания для успешной реализации дальнейшего жизненного пути и овладевающую профессионально-трудовыми и гражданскими ролями взрослого человека. В этот период происходит активное становление и стабилизация характера, развиваются эстетические и нравственные чувства. Еще очень важными направлениями "деятельности является создание своей семьи и начало трудовой биографии" [30, с.196].

О.Н. Безрукова в своем исследовании выделяет целый ряд особенностей студенчества. В ценностно-смысловой сфере окончательно оформляются ориентиры, цели и ценностные установки с их утверждением в поведении и сознании. Значимость ценности инициативности, самостоятельности и свободы выбора вырастает. Представления о социальных перспективах активно используются при построении долговременной стратегии жизни. Высокая значимость статусного продвижения с ориентацией на реальное при поиске собственного жизненного пути. Активная позиция личности студентов в условиях социальной неадаптированности и незащищённости в социокультурной среде [7]. Убеждения, знания и умения определяют созидательную или преобразовательную деятельность, основанную на их осмыслении. Студентам свойственно отказываться от устоявшихся моделей, и привычных норм, и напротив – открываться инновациям, экспериментам и изменениям. Еще одной особенностью является готовность к плюрализму мнений при наличии индивидуально-своеобразного видения мира. Все происходящее студенты подвергают критическому осмыслению через призму обостренного

чувства справедливости и убеждённости в зависимости реализации прогрессивных жизненных программ только от самого себя. Профессиональный облик студенчества неоднороден по национальности, социальному происхождению, по демографическим признакам [7, с. 35].

Такой перечень особенностей студенчества подчеркивает чёткую ориентировку при социальном и личностном самоопределении с выработкой мировоззрения и жизненной позиции, с развитием интересов, умственных способностей [17].

Эмоциональная сфера личности студента характеризуется непредсказуемостью, быстрыми и частыми перепадами настроения, подверженностью эмоциям, обидчивостью, импульсивностью, склонностью к недостаточно продуманным поступкам и категоричным суждениям. Особенными становятся страхи, меняясь качественно и сопровождаясь разочарованием в себе и повышенной невротичностью. Студент боится стать посредственностью, потерять себя, а также не состояться как личность [41].

Яркой особенностью студенчества является кризис идентичности, возникающий в условиях конфликта между самоидентичностью личности и предлагаемыми социальными ролями.

М.Л. Агранович подчеркивает множественность глубоких изменений, приходящихся на короткий период времени и требующих адаптации [2].

Личность в период кризиса идентичности не способна к самоопределению и построению жизненных планов, не готова мобилизовать внутренние ресурсы, боится взросления, опасается перемен, уходит от межличностных отношений. В результате формируется «негативная идентичность» с размытым представлением о себе самом, с невозможностью разобраться в собственных возможностях и желаниях [22].

В случае, когда личность преодолевает кризис, она принимает ответственность за собственную жизнь на себя, завершает выбор своего жизненного пути, испытывает удовлетворенность окружением, самим собой, и повышенный интерес к жизни. При таком позитивном исходе студент

принимает собственную неповторимость и индивидуальность, осознает свой личностный, профессиональный и социальный путь, свои надежды и стремления. Отношение студента к жизни изменяется: происходит индивидуализация мировоззрения и осмысление происходящего.

В случае если личность не может преодолеть кризис, образ «Я» оказывается слабым. Студент не вступает в близкие отношения с кем-либо, боясь потерять свою идентичность. Вследствие чего связи становятся формальными и юноша «изолирует» себя, не выдерживая напряжения [66].

Неполное разрешение кризиса зачастую сопровождается нарушением процесса адаптации студента. Молодые люди стремятся убежать от проблем в иллюзорный мир или сосредотачиваются на узконаправленной сфере деятельности. Очевидно, что реальность при этом не меняет, а меняет сам человека. Таким образом, к сложной жизненной реальности студент адаптируется в искаженной, неправильной, деструктивной форме и развивается зависимое поведение как альтернативный способ выхода из кризиса.

Студенчество быстро адаптируется к инновациям, свободно манипулирует Интернет-ресурсами, легко ориентируется в «виртуальной» реальности. Термин «виртуальная реальность» в 1984 году ввел специалист в области компьютерных технологий Ж. Ланье для обозначения трёхмерных макромоделей, реализующихся с использованием компьютера. Под этим термином автор понимал реальность, существующую в двух состояниях: потенциальном и действующем. В науке стало активно развиваться новое направление – виртуалистика. Большинство исследователей (Н.И.Алтухов, А.О.Бухановский, М.И.Дрепа) описывают виртуальную реальность в гуманитарном и технологическом аспектах [5, 10, 26].

С учетом анализа технических достижений виртуальная реальность рассматривается как информационная среда, искусственно созданная и подменяющая обычное восприятие окружающей действительности информацией, вырабатываемой разными техническими средствами [8,30,42].



Иной взгляд на виртуальную реальность с позиции гуманитарного направления в работах Н.А. Носова, В.М. Розина, М.Ю. Опенкова, М. Хейма, Ж. Бодрийяр, Ж. Делез, Ф. Гваттари, У. Эко, Р. Барта. В первую очередь, это просто информационно-телекоммуникационное пространство, а среда взаимодействия людей, представляющая собой совокупность потоков информации и систем компьютерных коммуникаций. Такая информация циркулирует в мировых сетях и создает эффект полного присутствия личности в них [8].

В нашей работе мы рассматриваем компьютерную виртуальную реальность как психотехнический образ реальности, в котором создается требуемый жизненный мир, возникающий компенсаторно и динамично [60]. В сознании человека такой образ формируется при использовании эффекта его присутствия в компьютерной реальности с помощью компьютерных технологий. Формирование данного образа сопровождается ощущением единства с компьютером и влиянием на психику, проявляющимся формированием изменённого состояния сознания и переносом личностных целей в виртуальную жизнь из реальной.

Н.А. Носов выделяет следующие свойства виртуальной реальности. Каждый раз виртуальный образ переживается как непривычное и необычное событие, независимо оттого, что сталкивается с ним человек не первый раз. Такое свойство Н.А. Носов обозначает термином "непривыкаемость". Возникновение виртуальной реальности не зависит от воли человека и не контролируется его сознанием, стирая временные границы виртуального, представляет собой нечто спонтанное. У пользователей Интернет-ресурсов появляется ощущение отдельности частей своего тела от себя – так называемая фрагментарность [51]. Сам пользователь объективируется, т.е. осуществляет общение в виртуальной реальности не как активное начало, а как объект действия. Изменения касаются целого ряда характеристик: телесности, сознания, личности, воли, что представлено нарушением разграничения ощущения собственного тела и ощущений внешнего

пространства, изменением характера функционирования сознания, переоценкой своих возможностей и себя: от появления чувства своего могущества, до чувства своего бессилия. На фоне таких изменений происходит полное погружение человека в мир виртуальной реальности и подчинение ей.

Сеть Интернет является прообразом виртуальной реальности и представляет собой глобальную сеть, объединяющую в себе расположенные на разных континентах миллионы пользователей компьютеров. В сети Интернет есть возможность поиска отвечающего любым критериям собеседника, что провоцирует обеднение межличностного взаимодействия в реальности. Кроме того, любой пользователь может создавать новый образ «Я», используя оригинальную самопрезентацию и воплощая представления и фантазии, невозможные в повседневной реальной жизни [54]. При этом на общение в Интернет-среде не влияют невербальных компоненты реального общения. Интернет дает возможность анонимных социальных интеракций в ролевых играх, в чатах, социальных сетях. Таким образом, человек виртуально включается в социальные звенья и получает иной социальный статус. Молодые люди, по сути, не взаимодействует с другим человеком непосредственно, а видят на экране текст с условными обозначениями в виртуальной среде переживаемых эмоций [55].

Пользование Интернетом провоцирует появление некоторых особенностей психики: эффекта дрейфа цели и эффекта азарта. Эффект дрейфа цели приводит к дополнительной информационной нагрузке и нарушению переживания времени. Решая определенную задачу, пользователи находят новую информацию, происходит замещение первоочередной цели на другую, а как следствие, отвлечение от сути решаемой задачи. Процесс поиска информации приобретает навязчивый характер и во вред её изучению, анализу и синтезу возникает «эффект азарта». То есть вместо аналитической деятельности мозг переключается на более архаичную и менее энергоёмкую поисковую активность [58, 60].

Социально изолированные люди, попадающие в Интернет-среду, путём создания нового образа «Я» заменяют реальную жизнь и собственную идентичность. В Интернете они получают возможность оригинально презентовать себя, проигрывать различные социальные роли, анонимно вступать в социальные контакты и свободно извлекать большое количество информации [43]. Человек может создать в виртуальном мире всё, чего не достаёт в жизни. В первую очередь, он переносит в него фантазии о своей успешности, власти и силе. В виртуальной реальности можно достичь истинных целей, или наоборот испытать ограничения своего выбора и процветание зависимости.

Цели человека определяют качество виртуальной реальности и ее взаимоотношений с внешней реальностью и с внутренним миром человека. Важное место в жизни человека Интернет-среда начинает занимать, если человек высоко оценивает вероятность достижения своих целей виртуально, меняя отношение к обычной жизни [7]. Создание виртуальной реальности привлекательно тогда, когда человек испытывает трудности с достижением своих целей в реальности. Постепенно виртуальная реальность становится пространством компенсации своих неудач и взаимоотношений, а на ее создание и развитие человек вкладывает все больше и больше сил.

Пребывание в виртуальной реальности создает иллюзию, что человеку для достижения своей цели не нужно развивать реальные способности. Пользователю интернета не нужно наращивать силы, а достаточно идти по пути наименьшего сопротивления в сторону ложных целей.

В патологических случаях человек полностью перемещает свои цели в виртуальную реальность. Тогда пользователь растворяется в ней, граница между компьютером и миром людей стирается, Интернет становится основным пространством существования. Так зарождается зависимость, когда виртуальная реальность признается единственным достойным местом для самореализации. Виртуальный мир становится настоящим. В дальнейшем человек перестает быть активным творцом своей жизни и

становится зависимым [21]. При этом обычная реальность становится мало желательным обременением виртуальной, человек ведет пассивный паразитический образ жизни. Восприятие действительности искажается, критичность нарушается, виртуальный мир выступает единственной или предпочтительной, комфортной реальностью, в то время как в обычной жизни нарастает ограничение выбора и количество проблем. Человек в зависимости предпочитает не решать их, а уходить в беспроблемную виртуальную реальность.

Как уже было сказано выше, 18-24 года – средний возраст пользователей сети и зависимых от неё. Эти годы как раз приходятся на годы юности и студенчества. Студенты чаще других групп населения обращаются к услугам «Всемирной паутины» по следующему ряду причин.

Во-первых, это постоянная потребность в информации при подготовке к семинарам, экзаменам, выполнении заданий. Интернет предоставляет доступную, полную и разнообразную информацию. Развитая сеть «поисковиков», таких как Google, Yahoo, Yandex, Rambler и других облегчает поиск нужных сведений. Такая доступность и лёгкость получения нужной информации нередко вызывает привыкание и заставляет отказаться от поиска сведений в книгах, журналах и других источниках, оставляя в качестве приоритетного только Интернет [8] .

Во-вторых, недостаток времени из-за учёбы для встреч с друзьями приводит к общению с ними при помощи Интернет – ICQ, e-mail или различных социальных сетей. Высокая социальная активность студенческого возраста выражается в поиске новых знакомств при помощи тех же услуг сети. Расширение возможностей для коммуникации в различных виртуальных группах позволяет получить определённый социальный статус, что является важным для студента. Общение и знакомства при помощи Интернет легки, необременительны, доступны в любое время. Компьютер и мобильный телефон помогают экономить время на общении с друзьями и знакомыми, позволяя для этого даже не выходить из дома [8]. По той же

причине недостатка времени Интернет становится отличным полем для поиска развлечений, расслабления, отвлечения от учёбы. Видео, картинки, музыка, игры, общение в чатах, на форумах, посещение различных увлекательных сайтов – всё это в изобилии представлено в сети Интернет. Немалую роль в этом играет и мода на Интернет, социальные сети и другие услуги «паутины» [20].

В-третьих, свою роль играет высокая познавательная мотивация студенческого возраста. Интерес к научному поиску, стремление к знаниям, самообразованию, поиску новой информации отлично удовлетворяется Интернетом, содержащим информацию на любой вкус и запрос.

Интернет-зависимость получает широкое распространение среди студенчества в связи с рядом особенностей. Во-первых, анонимность позволяет скрывать любые проявления жизни и уходить от ответственности за свои действия. Отсутствие ответственности приводит к возникновению иллюзорного чувства свободы. Во-вторых, сокрытие реальных эмоций формируют устойчивый стереотип выбора «нереальных» переживаний. В-третьих, студенты реализуют возможность создать виртуальную новую личность с желаемой жизнью, полом, возрастом, социальным статусом, внешностью, благодаря чему они управляют впечатлением о себе. В-четвертых, студенты избавляются от душевного дискомфорта за счет конструирования другой реальности, замены не устраивающей объективной реальности.

По словам В.Н. Маркова, основным видам деятельности за компьютером, развивающимся до уровня зависимости, относятся: игры за компьютером, сетевые действия, криминальные действия при помощи компьютера [46].

С.И. Левикова утверждает, что зависимость возникает, если человек основное время проводит в виртуальной реальности, в которой находятся основные желания и потребности и если человек только вынужденно выходит в реальное пространство. С.И. Левикова выделяет ряд свойств,

способствующих превращению Интернета в аддиктивный агент: сверхличностная природа межличностных взаимоотношений; анонимные социальные интеракции; реализация собственных фантазий и представлений; поиск уникального нового собеседника; широкие возможности коммуникации в различных виртуальных группах; неограниченный доступ к информации [43].

А.В. Котляров описывает «три стадии формирования любого типа виртуальной зависимости:

1. Выбор привлекательного варианта виртуальной реальности. Студенты в процессе различного рода взаимодействия на различную тематику, с разными партнерами, в разных ролях обнаруживают для себя вариант виртуального общения, который наилучшим образом компенсирует недостаток общения в обычной жизни. Находясь offline, молодежь периодически испытывает желание вернуться в сеть, просмотреть новости, проверить электронную почту. Общение в Интернете не имеет аналогов в реальном мире, виртуальные интеракции остаются приятной, но незначительной частью жизни.

2. Перенаправление цели в виртуальную реальность, ограничение выбора и формирование зависимости. Наиболее подходящая для взаимодействия виртуальная реальность уже выбрана и теперь студенты переносят в неё свои цели. Время общения в сети, количество партнеров, интенсивность общения резко увеличивается. Темы для обсуждения в Интернете всё меньше связаны с жизнью в реальности. Общению в реальном мире предпочитается общение в сети. Весь свой внутренний мир молодежь заполняет виртуальными переживаниями и событиями, перестает отличать их от действительности, способность взаимодействовать в реальной жизни утрачивается.

3. Стадия стабилизации. Зависимость на этом этапе становится менее выраженной, деятельность в сети угасает, исчерпывается взаимодействие в виртуальности. Молодежь возвращается в реальность, но в

стрессовых ситуациях или при появлении значимых интересных тем и собеседников потребность вернуться к виртуальным взаимодействиям резко возрастает» [41, с. 49].

Таким образом, практически все потребности студенчества иллюзорно удовлетворяются в виртуальном пространстве. Интернет заманчив легкодоступными, очевидными преимуществами перед реальностью: возможностью добиться успеха за счет подмены реальных физических данных, возможностью анонимно исполнять любую роль, отсутствием контроля и оценки эмоциональных проявлений [35, 56].

Благодаря анонимности и недостижимости студенты получают в Интернете возможность любого поведения без ответственности за него, без страха осуждения или отвержения, без необходимости оценивания последствий. Важным условием формирования зависимости также является иллюзия защиты от одиночества, возникающая путём признания в сети и получения эмоциональной поддержки. Эта иллюзия затрудняет критическую оценку своего поведения и понимания действительных шагов для устранения трудностей в реальном общении не наступает. Молодежь получает возможность уйти от взаимодействия с реальными людьми с их особенностями и целями [28].

Таким образом, студенты формируют в Интернет-пространстве настолько комфортный виртуальный мир, что границы между Интернетом и реальностью стираются, и проблема зависимости актуализируется.

## **ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ САМООТНОШЕНИЯ У СТУДЕНТОВ, СКЛОННЫХ К ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТИ**

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

Теоретические положения, изложенные в первой главе, мы использовали при организации исследования особенностей самоотношения у студентов, склонных к интернет-зависимости, разработке и апробировании психокоррекционной программы, направленной на формирование позитивного самоотношения.

В данном параграфе представлено описание этапов исследования, выборки испытуемых, методов диагностики и способов обработки эмпирического материала.

Описание этапов исследования:

Первый этап - теоретический анализ литературы, формулировка рабочей гипотезы, определение объекта, предмета, этапов и базы исследования, определение содержания понятий «самоотношение личности», «интернет-зависимость».

В качестве объекта выступает самоотношение студентов склонных к интернет-зависимости.

Предметом исследования являются условия психологической коррекции самоотношения студентов, склонных к интернет-зависимости.

В соответствии с целью, объектом и предметом была сформулирована следующая гипотеза исследования:

Психологическая коррекция сниженных показателей позитивного самоотношения - самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самопринятие и выраженных показателей негативного самоотношения - внутренней конфликтности и самообвинения позволит снизить вероятность развития интернет-зависимости у студентов.



Для доказательства выдвинутых гипотез были определены следующие **задачи** исследования:

1. Выявить студентов, склонных к интернет-зависимости, определить степень зависимости и изучить особенности самоотношения у студентов данной группы.
2. Разработать, апробировать и доказать эффективность психологической коррекционной программы, направленной на формирование позитивного самоотношения у студентов, склонных к интернет-зависимости.

Исследование проводилось в течение 2016-2017 учебного года в НИУ «БелГУ». В исследовании участвовали студенты в возрасте от 18 до 22 лет.

В пилотажном исследовании приняли участие 130 человек, в экспериментальной работе - 20 человек.

Второй этап – экспериментальный. На данном этапе осуществлялась проверка и уточнение гипотезы. Проводился эксперимент с предварительным тестированием, в ходе которого выявились особенности самоотношения у студентов, склонных к интернет-зависимости, и итоговым тестированием, направленным на выявление и измерение изменений, происшедших в ходе эксперимента. Разрабатывалась и реализовывалась программа коррекции негативного самоотношения студентов.

Нами был проведен формирующий эксперимент, который проводился по плану для двух неэквивалентных групп с предварительным и итоговым тестированием:

O1 X O2

O3 O4

**Независимая переменная** – система заданий, направленная на коррекцию самоотношения у студентов. В ходе проведения специально организованных занятий со студентами осуществлялся контроль независимой переменной путем ее активного варьирования

**Зависимая переменная** – степень увлеченности интернет.

Экспериментальная и контрольная группы состояли из 10 человек в каждой группе.

Математическая обработка данных осуществлялась с помощью методов описательной статистики и статистической проверки гипотез (статистических критериев): коэффициент корреляции Спирмена ( $r_s$ ), критерий парных сравнений Вилкоксона для зависимых выборок (обработка результатов исследования проводилась с помощью компьютерной программы «SPSS»).

Для экспериментального воздействия была разработана программа коррекции самооотношения студентов (см. Приложение 5).

В соответствии с планом экспериментального воздействия в качестве инструментов измерения нами применялись методики и тесты: тест Зависимость от Internet Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбота; методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн; тест самоактуализации (САТ) (адаптированная Л.Я. Гозман, М.В. Кроз и М.В. Латинской версия опросника личностных ориентаций Э. Шострома); тест-опросник самооотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев) (Приложение 1-4).

Методика Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот представляет собой скрининговый самоопросник, направленный на выявление компьютерной зависимости (в том числе интернет-аддикции). Тест содержит 11 вопросов относительно проявлений эмоционального состояния личности за компьютером или в интернете, рассуждений относительно реализации замыслов и предчувствия удовольствия, количества времени пребывания за компьютером и материальных расходов, связанных с этим, волевых свойств, ощущений, получаемых во время проведения компьютерного досуга, ассоциативного характера восприятия получаемого удовольствия, влияния увлечения компьютером на социально-бытовые обязанности, роли социальных обязательств в повседневном быте, влияния компьютера на психофизическое состояние, режим сна и бодрствования. При этом возможным ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто»

присваиваются баллы. Отличительными признаками предложенного способа является использование промежуточных вариантов ответов, а именно — «редко» и «часто», как дополнительных оценочных критериев. Это выводит ожидаемые ответы к более достоверной области, содействует гибкой интерпретации состояния личности, поэтому позволяет дать объективный конечный результат. Косвенным образом результаты тестирования позволяют выделить «группу риска» с признаками компьютерной зависимости с целью применения эффективных профилактических программ, которые направлены на предупреждение развития психических и поведенческих расстройств.

Изучение высоты, устойчивости и адекватности СО выполнялось помощью методики Дембо–Рубинштейн. Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) ряда личных качеств человека, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств, а также уровень развития этих качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Самоактуализационный тест (САТ) позволяет определить ценностную ориентацию, гибкость поведения, сенситивность по отношению к себе, самоуважение и самопринятие и т. д. САТ измеряет самоактуализацию по двум базовым и ряду дополнительных шкал. Базовыми являются шкалы компетентности во времени и поддержки. 12 дополнительных шкал составляют 6 блоков — по две в каждом. Каждый пункт теста входит в одну или более дополнительных шкал и, как правило, в одну базовую. Таким образом, дополнительные шкалы фактически включены в основные, они содержательно состоят из тех же пунктов. Подобная структура теста позволяет диагностировать большое число показателей, не увеличивая при этом в значительной степени объем теста.

Методика В.В. Столина, С.Р. Пантелеева – МИС была разработана 1988 году, после проведения процедуры факторного анализа было выявлено 9 устойчивых факторов, интерпретация которых позволила сформировать девять шкал опросника. Понимание самоотношения в контексте представлений о смысле «Я» (В.В. Столин, 1983) позволяет в определенной степени снять некоторые проблемы большого разнообразия понятий, в которых фиксируется содержание этого феномена. Ведь смысл «Я» предполагает определенный язык его выражения, а этот «язык» может обладать некоторой спецификой, как для различных индивидов, так и для различных социальных групп или других социальных общностей. Причем алфавит этого языка должен быть широким, так как в связи с противоречивостью бытия, пересечением деятельностей и «противоборством» мотивов субъект должен испытывать достаточно широкую гамму чувств и переживаний в свой адрес.

Данные методики информативны и адекватно отражают характеристики выделенных объектов исследования, являются наиболее основательными и позволяющими выделить достаточное количество изучаемых переменных.

Последний этап работы – обобщающий, в ходе которого были сформулированы основные результаты и выводы проведенного исследования.

## **2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования**

На этапе пилотажного исследования нами были выявлены студенты, склонные к интернет-зависимости, и определена у них степень зависимости. В исследовании приняло участие 130 студентов.

На основании теста "Зависимость от Internet" Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбота все испытуемые были разделены на 3 группы (рисунок 2.2.1).

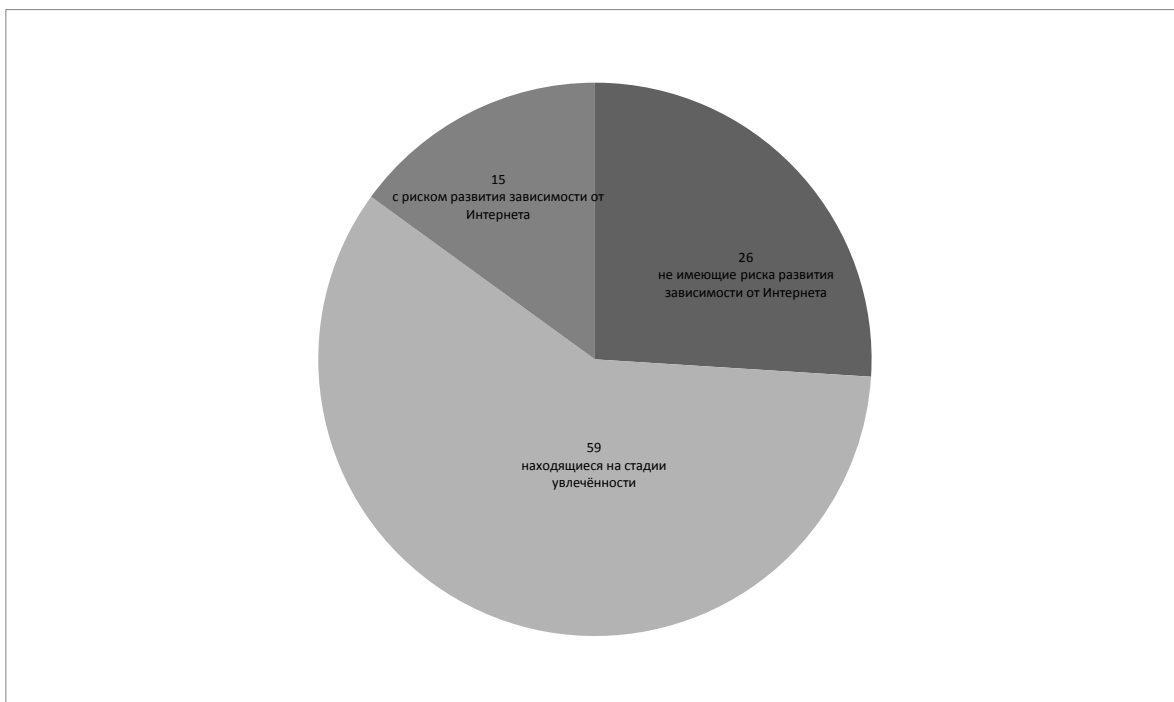


Рис. 2.2.1. Распределение студентов по степени сформированности интернет-зависимости (%)

В 1 группу вошли 33 человека (26 % от общей выборки), не имеющие риска развития зависимости от Интернета. Такие студенты осознанно относятся к использованию Интернета, "проводят в сети" небольшое количества времени. Таких студентов можно охарактеризовать как людей с высокоэффективными поведенческими стратегиями и личностными ресурсами. Они эффективно выстраивают межличностное общение и успешно разрешают стрессовые ситуации. В беседе с испытуемыми мы отметили, что они не замечают за собой каких-либо эмоциональных всплесков и заметных колебаний настроения при нахождении за компьютером; для них не являются значимыми новые знакомства в виртуальной реальности; семейные отношения, общественные обязанности и занятия учёбой для них выступают более значимыми объектами времяпрепровождения, чем посещение Интернет-сайтов.

Во 2 группу вошли 77 человек (59 % от общей выборки). Эти студенты находятся на стадии увлечённости Интернетом. Испытуемые данной группы характеризуются слабой способностью регулировать время пребывания за

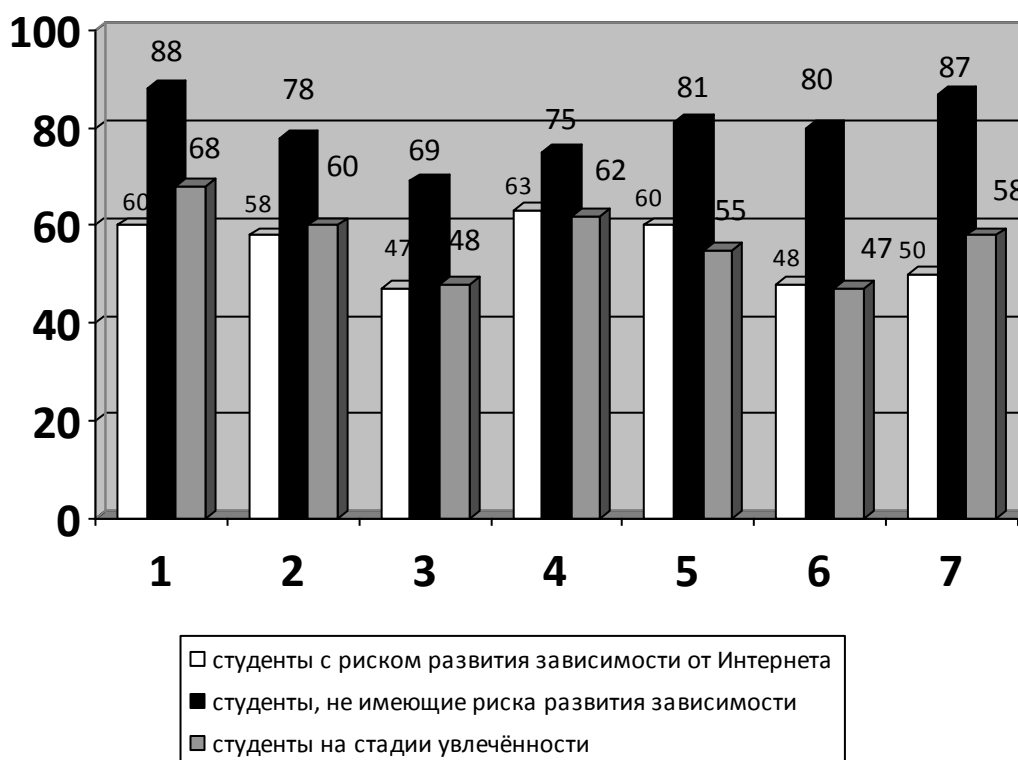
компьютером, присутствием нервозности и напряжения «вне сети», наличием конфликтов в семье и на учебе вследствие пребывания в сети. В целом такие ребята испытывают удовольствие относительно реализации замыслов посещения и иногда скрывают время, проводимое в Интернете. Для них Интернет – средство проведения досуга.

Риск развития зависимости от Интернета определен у 15 % от общего количества выборки, что составило 20 человек (3-я группа). Для испытуемых данной группы Интернет играет важную роль в жизни. Они ежедневно посещают глобальную сеть, очень часто превышают время пребывания в Интернете (в среднем 10-20 часов в неделю), пренебрегая личными делами. Такое частое посещение студентами сети Интернет свидетельствует об их патологической увлеченности глобальной сетью. Они стремятся таким образом заместить реальную жизнь виртуальной. Основной целью использования Интернета большинство опрошенных студентов называют общение. Мы можем предположить, что для этой группы характерно наличие трудностей в формировании и успешном осуществлении межличностного общения в реальной жизни. Жалобы окружающих на проведение студентом слишком большого времени в Интернете свидетельствуют о потере самоконтроля и безуспешности попыток сократить зависимое поведение, что, в конечном счете, приводит к ухудшению или разрушению отношений интернет-зависимых студентов со значимыми для них людьми.

Таким образом, мы выделили три группы студентов с разной степенью зависимости от Интернета.

В дальнейшем изучим особенности самоотношения данных студентов используя следующие методики: методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн; тест самоактуализации (САТ) (адаптированная Л.Я. Гозман, М.В. Кроз и М.В. Латинской версия опросника личностных ориентаций Э. Шострома); тест-опросник самоотношения (ОСО) (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев).

Для анализа особенностей самооценки, в частности, изучение высоты, устойчивости, адекватности и степени дифференцированности самооценки мы использовали данные, полученные с помощью методики Дембо-Рубинштейн. Обработка полученных данных дала результаты, которые представлены на рисунке 2.2.2.

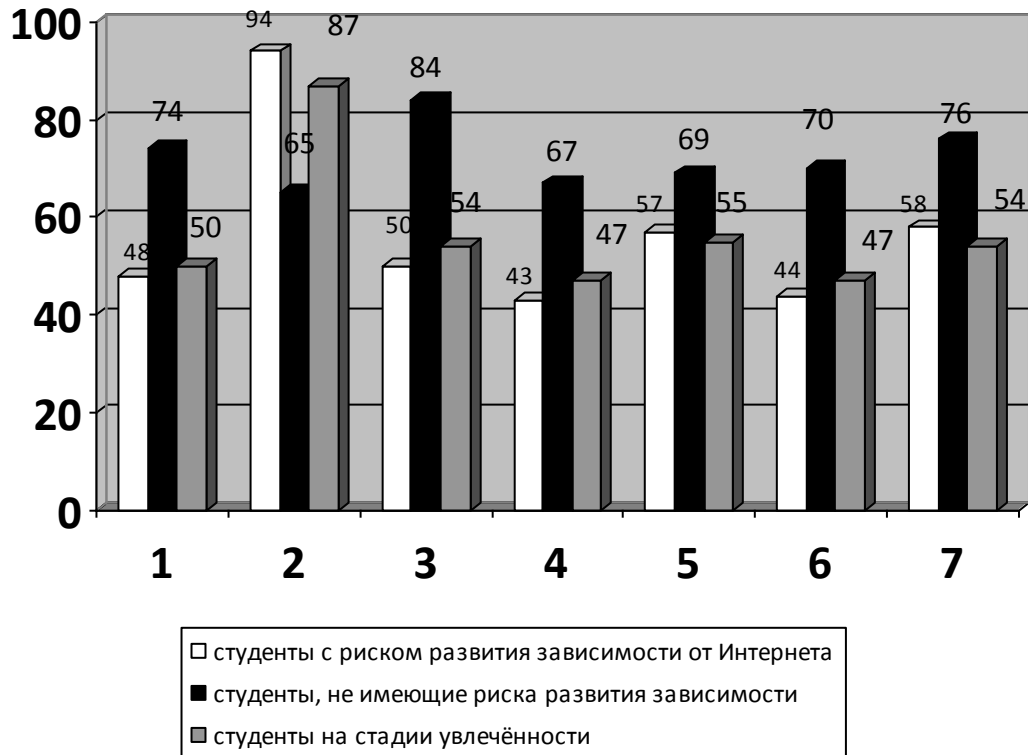


Примечание: показатели самооценки: 1-здоровье, 2-ум, 3-характер, 4-авторитет, 5-умелые руки, 6-внешность, 7-уверенность в себе

Рис. 2.2.2. Самооценка студентов с разной степенью интернет-зависимости (ср.знач.)

Студенты, имеющие риск развития интернет-зависимости, значительно отличаются от остальных по таким показателям самооценки как характер ( $t=2,436$ ,  $p<0,05$ ), внешность ( $t=3,117,436$ ,  $p<0,05$ ), уверенность в себе ( $t=2,260$ ,  $p<0,05$ ). Следует отметить, что в целом самооценка студентов с риском развития интернет-зависимости является низкой и очень заниженной по всем показателям.

Перейдём к анализу показателей уровня притязаний всей совокупности, результаты представлены на рисунке 2.2.3.



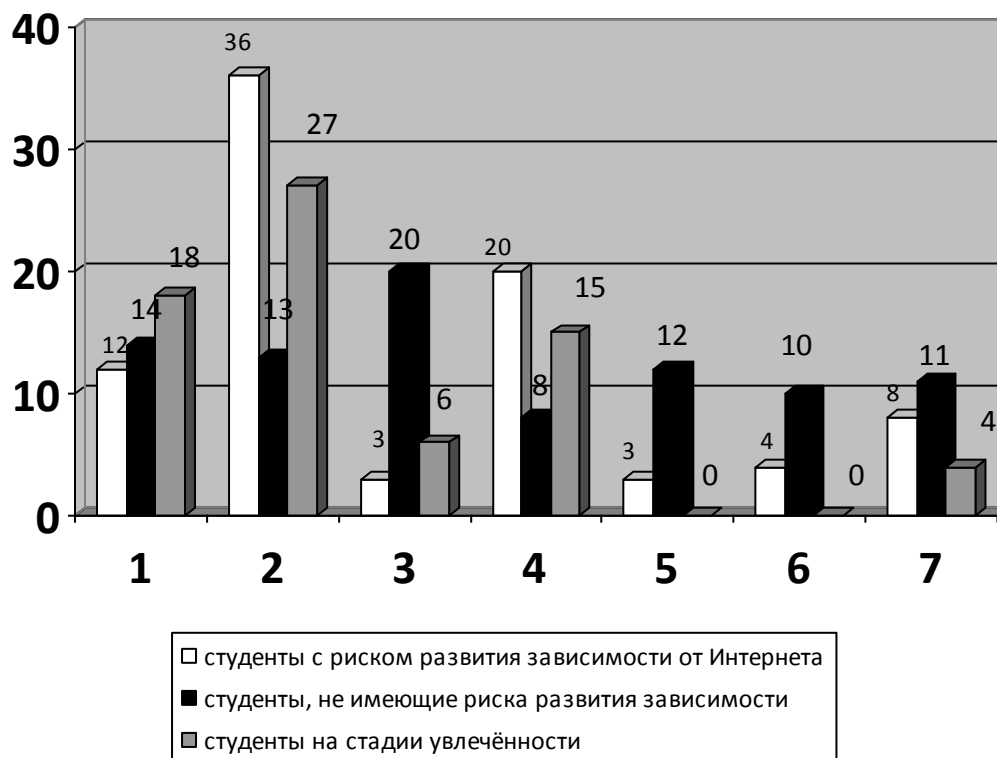
Примечание: показатели уровня притязаний: 1-здоровье, 2-ум,3-характер,4-авторитет, 5-умелые руки,6-внешность,7-уверенность в себе.

Рис.2.2.3. Уровень притязаний студентов с разной степенью интернет зависимости (ср.знач.)

Студенты, имеющие риск развития интернет-зависимости, обращают на себя внимание неадекватно завышенным притязанием относительно ума (своего интеллекта), свидетельствующем о неумении правильно ставить перед собой цели и, вероятно, о личностной незрелости ( $t=3,088$ ,  $p<0,05$ ). По другим параметрам притязания занижены и являются индикатором неблагоприятного развития личности.

Об адекватности самооценки свидетельствует соотношение самооценки и уровня притязаний. Поэтому для исследования адекватности самооценки, нами были рассмотрена высота характеристик дельта=УП-СО, представлена на рисунке 2.4, где УП – уровень притязаний, СО – показатели самоотношение в баллах, норма от 8 до 22 баллов.



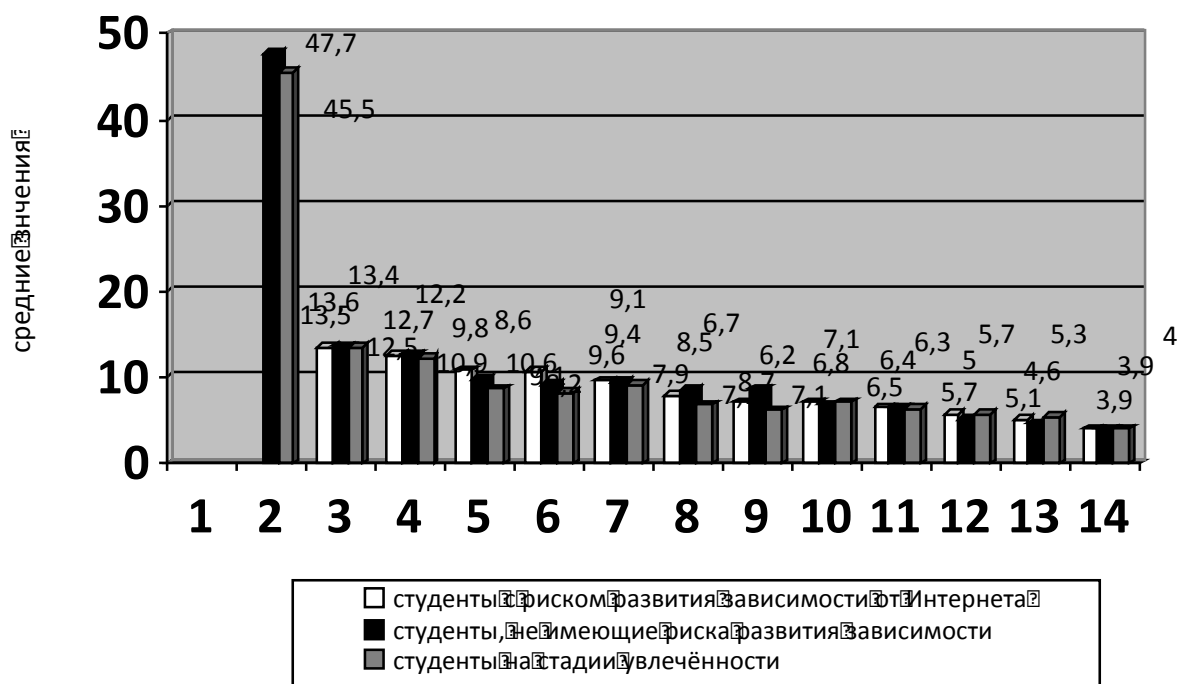


Примечание: показатели адекватности: 1-здоровье, 2-ум, 3-характер, 4-авторитет, 5-умелые руки, 6-внешность, 7-уверенность в себе

Рис. 2.2.4. Уровень адекватности самооценки студентов с разной степенью интернет-зависимости (ср.знач.)

Представленные данные говорят о том, что по шкалам здоровья, умелые руки и внешность притязания не служат стимулом личностного развития (различия значимы при  $p < 0,05$ ). Показатель по шкале ум свидетельствует о том, что уровень притязаний не только не стимулирует, но, напротив, тормозит личностное развитие. становления той или иной стороны личности.

Перейдем к анализу уровня самоактуализации студентов. Результаты представлены на рисунке 2.2.5.



Примечание: 1 Компетентность во времени, 2 Поддержка, 3 Гибкость поведения, 4 Ценностные ориентации, 5 Контактность, 6 Самопринятие, 7 Самоуважение, 8 Принятие Агрессии, 9 Спонтанность, 10 Креативность, 11 Сензитивность к себе, 12 Представление о природе, 13 Познавательные потребности, 14 Синергия

Рис. 2.2.5 Показатели самоактуализации студентов (ср.знач.) Значимые различия установлены по шкалам контактность, самопринятие, принятии агрессии, спонтанность.

Нами было выявлено, что для студентов, не имеющих риск развития зависимости, более выраженной является контактность, чем для студентов других групп ( $t = 3,112$ , при  $p < 0,01$ ,  $t = 2,742$ , при  $p < 0,05$ ). Можно сказать, что студенты без риска развития зависимости, способны к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми, к субъект-субъектному общению.

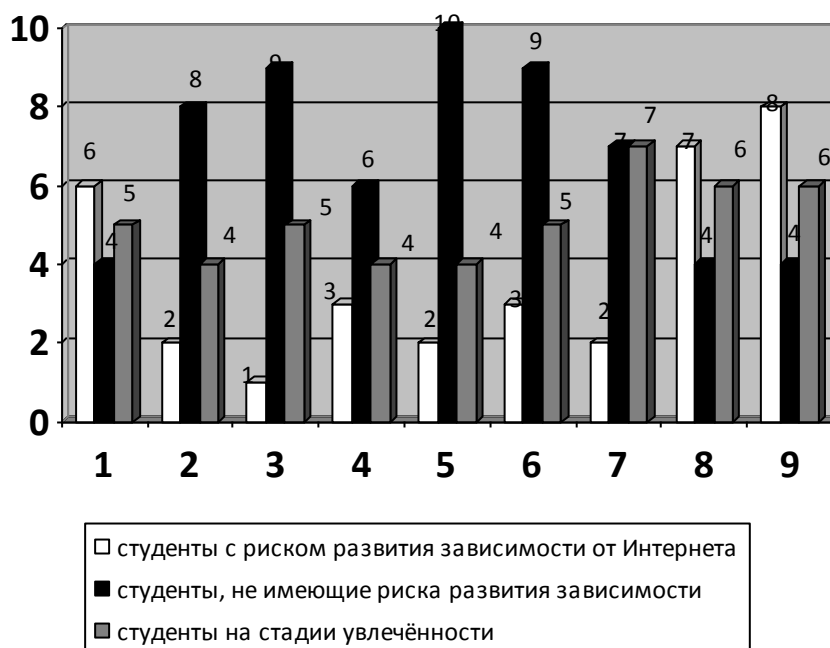
В степени самопринятия выявлено, что студенты, не имеющие риска развития зависимости в большей степени, чем другие студенты, принимают себя такими, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков. Различия статистически достоверны: I и II группа ( $t = 2,164$ , при  $p < 0,01$ ); II и III группа ( $t = 2,368$ , при  $p < 0,01$ ); I и III группа ( $t = 2,872$ , при  $p < 0,01$ ). Хуже всего способность к самопринятию развита у студентов с риском развития зависимости от Интернета.

Установлены различия в принятии агрессии студентами разных групп: I и II группы ( $t = 1,993$ , при  $p < 0,01$ ); II и III группы ( $t = 3,729$ , при  $p < 0,01$ ); I и III группы ( $t = 2,319$ , при  $p < 0,01$ ). Это значит, что студенты с риском развития зависимости от Интернета меньше, чем другие студенты способны принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы.

Обнаружены отличия в спонтанности между студентами I и II групп ( $t = 1,862$ , при  $p < 0,01$ ); II и III групп ( $t = 2,718$ , при  $p < 0,01$ ). Значит, студенты с риском развития зависимости от Интернета менее, чем остальные студенты, способны спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. Они демонстрируют слабую способность к продуманным, целенаправленным действиям, и другому, не рассчитанному заранее способу поведения, т.е. они боятся вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

Итак, установлено, что большинство студентов отличается средним уровнем самоактуализации. Низкий уровень самоактуализации характеризует студентов с риском развития зависимости от Интернета.

В соответствии с задачами нашего исследования мы изучили качественные характеристики самоотношения студентов с помощью методики В.В. Столина и С.Р. Пантелеева, результаты представлены в рисунке 2.2.6.



Примечание: 1 открытость, 2 самоуверенность, 3 саморуководство, 4 отраженное самоотношение, 5 самооценность, 6 самопринятие, 7 самопривязанность, 8 внутренняя конфликтность, 9 самообвинение

Рис. 2.2.6 Показатели самоотношения студентов (ср.знач.)

Значимые различия обнаружены по шкалам самоуверенность, саморуководство, самооценность и самопринятие.

По шкале самоуверенность выявляется самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать. Студенты с риском развития зависимости от Интернета обнаруживают неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Человек не доверяет своим решениям, часто сомневается в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели. Возможны избегание контактов с людьми, глубокое погружение в собственные проблемы, внутренняя напряженность ( $t = 2,812$ , при  $p < 0,01$ ).

Шкала саморуководство отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного «Я», либо внешних обстоятельств. Установлено, что у

студентов с риском развития зависимости от Интернета механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Основным источником происходящего с человеком признаются внешние обстоятельства. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, или, что встречается довольно часто, вытесняются в подсознание ( $t = 2,614$ , при  $p < 0,01$ ).

Шкала самооценки передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного «Я» для других. Данные, полученные по группе студентов с риском развития зависимости от Интернета, говорят о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного «Я». Неуверенность в себе ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает человека обидчивым и ранимым, склонным не доверять своей индивидуальности ( $t = 3,068$ , при  $p < 0,01$ ).

Шкала самопринятия позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости. Полученные нами данные указывают на общий негативный фон восприятия себя студентами с риском развития зависимости от Интернета, на склонность воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничтожения ( $t = 2,837$ , при  $p < 0,01$ ).

С целью подтверждения существования связи между особенностями самоотношения и склонностью к интернет-зависимостью студентов, мы осуществили расчёт коэффициента корреляции с использованием непараметрического критерия – коэффициент корреляции Спирмена ( $r_s$ ) (Приложение 6). Слабая способность регулировать время пребывания за

компьютером положительно значимо связана с внутренней конфликтностью ( $r=0,417$   $p<0,01$ ) и самоуверенностью ( $r=0,453$   $p<0,01$ ). Наличие конфликтов в семье и на учебе коррелирует с гибкостью поведения. ( $r=0,674$   $p<0,01$ ). Стремление заместить реальную жизнь виртуальной коррелирует с уровнем притязаний ( $r=-0,387$   $p<0,01$ ) и открытостью ( $r=-0,451$   $p<0,01$ ). Полученные данные позволяют обосновать разработанную нами программу коррекции самооотношения студентов, склонных к интернет-зависимости.

Опираясь на данные первого диагностического среза, мы разработали и реализовали тренинговую программу, направленную на коррекцию самооотношения студентов. Занятия длительностью 40 минут проводились раз в неделю в течение 12 недель.

Теоретической базой для построения практической структуры тренинговой программы послужили теоретические модели исследования самооотношения С. Р. Пантелеева, И. Ю Кулагиной и практические модели тренинговой работы Чурило Н.В., Большакова В. Ю. (1996), Харина С. С (1998), Трошкиной Е. В. (2001) (Приложение 5) [42, 53].

Группы формировались из 20 испытуемых с риском развития зависимости от Интернета. Критерии отбора обусловлены коррекционной направленностью данного дипломного исследования. Итоговый количественный состав тренинговых групп: 10 человек в экспериментальной группе и 10 человек в контрольной.

### **2.3. Модель психологической коррекции самооотношения студентов и анализ её эффективности**

В соответствии с задачами эксперимента обратимся к анализу эффективности коррекционной программы, разработанной на понимании связи, выявленной в ходе пилотажного исследования, между самооотношением студентов и степени зависимости от Интернета.

Предметом коррекционной работы выступали сниженные показатели позитивного самоотношения - самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самопринятие, и выраженные показатели негативного отношения к себе - внутренняя конфликтность и самообвинение.

Основные средства коррекционной работы - игра, элементы психогимнастики, специальные приемы неигровой деятельности, направленные на развитие навыков самоанализа, общения, релаксации, элементы психодрамы.

Тематика занятий предусматривает коррекцию представлений о себе, т. е. когнитивных компонентов сферы «Я», процесс самооценивания, эмоционально-ценностного отношения к себе.

При построении тренинга самоотношения учитывались следующие принципы:

- акцент на взаимоотношениях между участниками группы в ситуациях «здесь и теперь»;
- объективация субъективных чувств и эмоций участников группы по отношению друг к другу, выступающих в качестве материала для анализа;
- атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, которая создается для того, чтобы можно было искренней правдиво выражать свои чувства и ощущения по отношению друг к другу, а также получать «обратную связь» от других членов группы;
- климат психологической безопасности, при котором обеспечивается индивидуальный выбор как степени включения в групповой процесс, так и происходящих в ходе этого процесса изменений.

Технология социально-психологической коррекции самоотношения личности рассчитана на регулярные занятия в течение учебного года длительностью 50 часов, 12 занятий в течение 2 месяцев продолжительностью 4 академических часа два раза в неделю. Данная продолжительность занятий позволяет обеспечить включение в

коррекционный процесс. Недельный перерыв между занятиями предусмотрен для осмысления нового опыта, подготовки и выполнения домашних заданий.

В эксперименте участвовало две группы студентов с риском развития зависимости от Интернета (по 10 человек в каждой группе). С одной из групп осуществлялась коррекционная работа, целью которой было формирование позитивного самоотношения у студентов. Обратимся к анализу данных предварительного и итогового тестирования особенностей самоотношения у студентов (таблица 2.3.1).

Таблица 2.3.1

Средние значения выраженности особенностей самоотношения у студентов с риском развития зависимости от Интернета (Методика Дембо-Рубинштейн)

Средние значения	В экспериментальной группе		В контрольной группе	
	O1	O2	O3	O4
Самооценка	49,2	54,6	50,4	48,8
Уровень притязаний	75,5*	88,7	78,3	79,2
Показатели адекватности	9,8	9,4	9,8	9,6

Таким образом, количественный анализ показал, что после воздействия ряд показателей изменили свою выраженность. В частности, по шкале «Уровень притязаний» обнаружены значимые различия ( $t=2,319$ ,  $p<0,05$ ). Уровень притязаний является показателем удовлетворенности или недовольства собой, внутриличностной конгруэнтности индивида. В результате коррекционной работы студенты начали более оптимистично представлять свои возможности, что является важным фактором личностного развития.

Тест самоактуализации (САТ) (адаптированная Л.Я. Гозман, М.В. Кроз и М.В. Латинской версия опросника личностных ориентаций Э. Шострома) позволяет судить о таких параметрах самоотношения как самопринятие, самоуважение, сензитивность к себе, спонтанность и другие (таблица 2.3.2).



Таблица 2.3.2

Средние значения выраженности особенностей самоотношения у студентов с риском развития зависимости от Интернета (САТ)

Средние значения	В экспериментальной группе		В контрольной группе	
	O1	O2	O3	O4
Поддержка	7,7	8,2	6,4	6,6
Гибкость поведения	47,7	50,4,7	45,5	40,9
Ценностные ориентации	13,6*	16	13,4	12,9
Контактность	12,7	12	12,2	12
Самопринятие	9,8*	11,4	8,6	8,8
Самоуважение	9,1*	10,6	8,2	8
Принятие агрессии	9,4	9	9,1	7,6
Спонтанность	8,5	9	6,7	6
Креативность	8,7	8,9	6,2	7,1
Сензитивность к себе	6,8	7,7	7,1	8
Представление о природе	6,4	6,2	6,3	6,9
Познавательные потребности	5	5,9	5,7	5,4
Синергия	4,6	6	5,3	6

Обнаружена значимость различий по шкале «Ценностные ориентации» ( $t=2,791$ ,  $p<0,05$ ), «Самопринятие» ( $t=3,147$ ,  $p<0,05$ ), «Самоуважение» ( $t=3,442$ ,  $p<0,05$ ) теста самоактуализации (САТ) (адаптированная Л.Я. Гозман, М.В. Кроз и М.В. Латинской версия опросника личностных ориентаций Э. Шострома). Данные свидетельствуют о том, что после коррекции самоотношения студенты в большей мере стали разделять ценности, присущие самоактуализирующейся личности. Студенты стали по-другому оценивать свои достоинства и положительные свойства характера – уважать себя за них. Они научились принимать себя такими, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков.

Результаты теста-опросника самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев) в исследуемых группах представлены в таблице 2.3.2

Таблица 2.3.2

Средние значения выраженности особенностей самоотношения у студентов с риском развития зависимости от Интернета (теста-опросника самоотношения)

Средние значения	В экспериментальной группе		В контрольной группе	
	O1	O2	O3	O4
открытость	6,6	7	5	5,4
самоуверенность	6,1	6,8	5,5	5
саморуководство	5,72*	8	5	4,8
отраженное самоотношение	6,4	6,2	6,75	6
самоценность	6,8	6,9	5,25	6,1
самопринятие	6,5*	8,8	7,5	6,8
самопривязанность	6,1	6	7	7,1
внутренняя конфликтность	5,67	4	5,25	5
самообвинение	4,88	4	4	4,9

Обнаружена значимость различий по шкале «Саморуководство» ( $t=3,487$ ,  $p<0,05$ ), «Самопринятие» ( $t=3,752$ ,  $p<0,05$ ), теста-опросника самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев). Это дает нам основания свидетельствовать о том, что у студентов, вошедших в экспериментальную группу появилось в результате проведения тренинга чувство симпатии к себе, согласие со своими внутренними побуждениями, принятие себя, своих планов и желаний и дружеским отношением к себе, в то же время нежелание изменяться по отношению к наличному состоянию; консервативная самодостаточность.

В тоже время различия в показателях выраженности особенностей самоотношения студентов в контрольной группе оказались незначимыми. Это свидетельствует о том, что цели, выдвинутые нами при разработке программы коррекции самоотношения в процессе ее реализации, в целом были достигнуты.

Таким образом, проведенная коррекционная работа позволила повысить уровень развития самооценки, сформировать представления о себе как о ценной зрелой личности, имеющей богатый внутренний мир и

способной вызывать в других глубокие чувства. Эмоциональная оценка себя осуществляется с позиции своего «Я» по внутренним интимным критериям духовности, богатстве внутреннего мира. Общий фон отношения к себе – более положительный, принимающий.

В связи с тем, что целью нашего исследования являлось определение влияния особенностей самоотношения студентов на уровень склонности к интернет-зависимости, перейдем к анализу изменений, произошедших в показателях степени выраженности интернет-зависимости.

Коррекционная работа позволила получить сдвиги в значениях выраженности интернет-зависимости.

Если учесть, что 23-37 баллов свидетельствует о наличии стадии риска компьютерной зависимости, а 16-22 баллам – стадии увлеченности, обратимся к анализу этих сдвигов, представленных графически на рисунке 2.3.7.

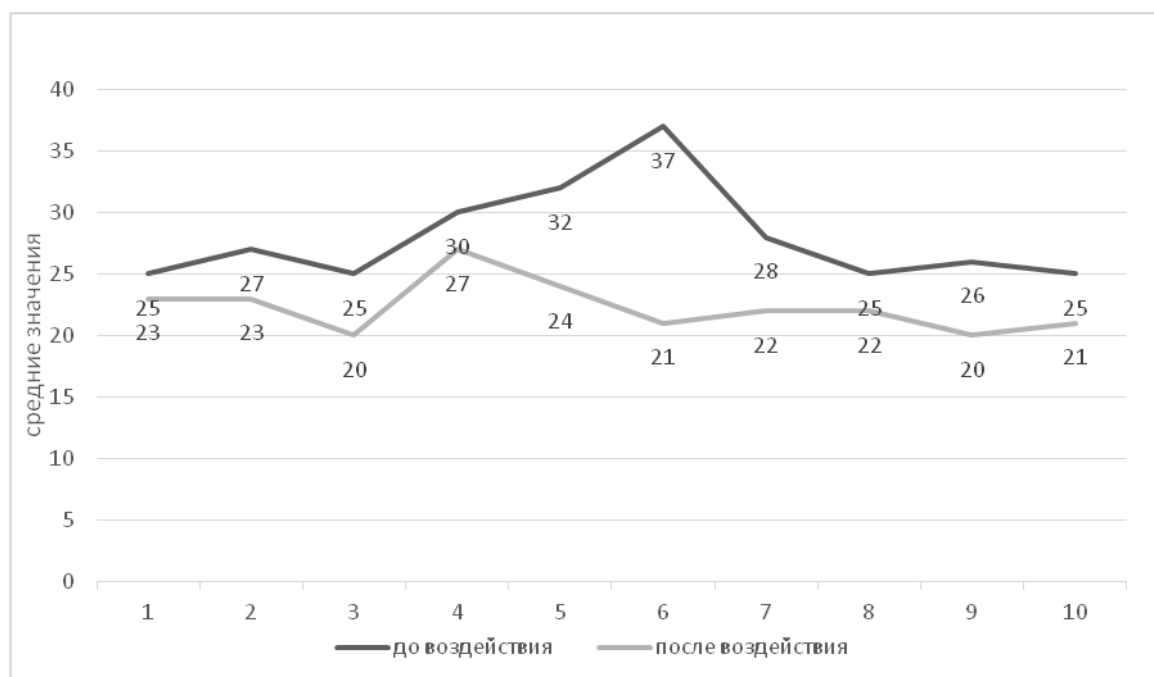


Рис. 2.3.7. Уровень выраженности интернет-зависимости студентов в экспериментальной группе

Так, в экспериментальной группе показатели до воздействия находятся в пределах 25-37 баллов. Л.Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот утверждают, что в при таких показателях наблюдаются признаки как психической, так и физической

зависимости. Использование интернет превращается в «злоупотребление», несмотря на существующие проблемы социального и личного характера. Контролировать пользование Интернет-ресурсами студенты не способны. Влечение к интернету сопровождается агрессивностью, злобностью, психомоторным возбуждением, рассеянным вниманием, произвольным «печатаящим движением» пальцев рук, встречается депрессивный синдром. Кроме того, беседа с испытуемыми позволила выяснить, что присутствуют физические симптомы: головная боль по типу мигрени, боль в позвоночнике, сухость в глазах, онемение и боль в пальцах кисти. На этой стадии интернет-зависимости появляются признаки дезадаптации, социальные и психологические проблемы, связанные с обучением, отношением с родителями, друзьями.

После коррекционной работы значения по тесту Зависимость от Interneta Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбота в экспериментальной группе варьируются от 20 до 27 баллов. Удалось достичь снижения пребывания в интернете, хотя навязчивые мысли о пользовании интернетом и фантазирование остались, что сопровождается эмоциональным подъемом. Наблюдается некоторая актуализация базовых потребностей (сна, отдыха, употребления пищи, личной гигиены).

Однако большинство показателей остались практически неизменны, что, по нашему мнению, обусловлено необходимостью более длительной коррекционной работы.

Как видим, в контрольной группе есть некоторые изменения, но все они находятся в пределах значений 23-37 баллов, что свидетельствует о стадии риска компьютерной зависимости (рисунок 2.3.8).

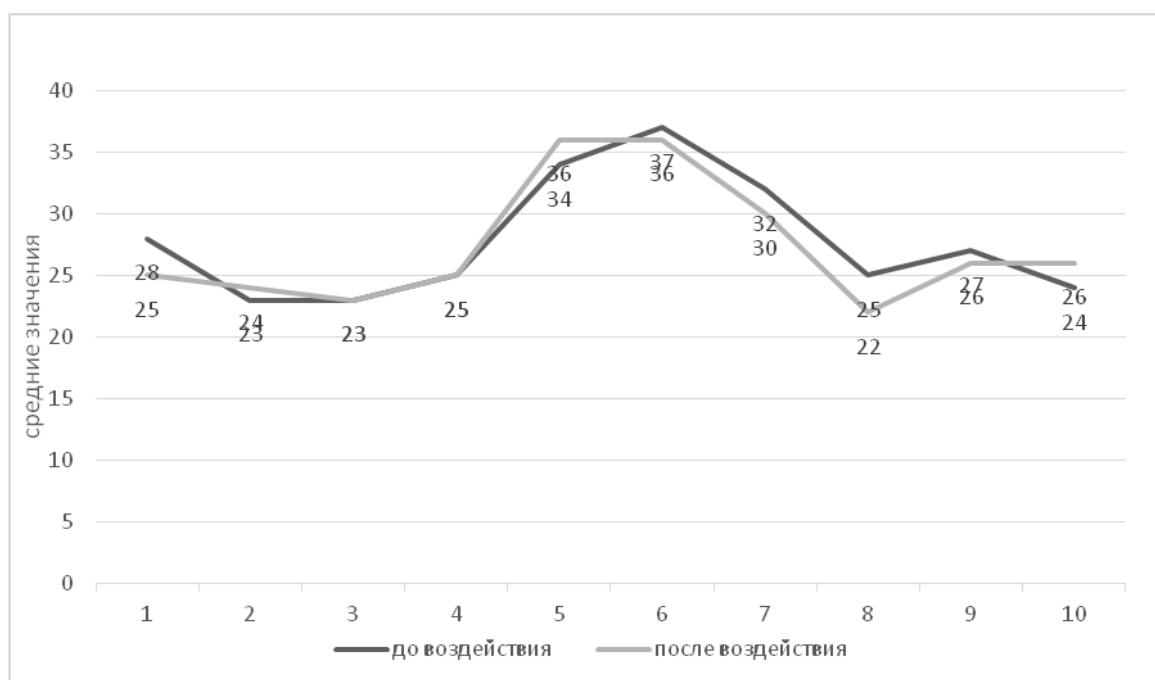


Рис. 2.3.8. Уровень выраженности интернет-зависимости студентов в контрольной группе

Статистическая достоверность различий устанавливалась нами с помощью критерия парных сравнений Вилкоксона для зависимых выборок.

Статистический анализ не выявил наличие значимых различий, таким образом, мы можем говорить лишь о наличии тенденции к снижению риска интернет-зависимости, обнаруживаемой при первичном рассмотрении данных.

Подведём итоги второй главы:

1. Установлено, что 15% от общей выборки по итогам обследования, имеют риск развития зависимости от Интернета. Они ежедневно посещают глобальную сеть, пренебрегая личными делами. Для этой группы характерно наличие трудностей в формировании и успешном осуществлении межличностного общения в реальной жизни. Также следует отметить потерю самоконтроля.
2. Исследование показало, что студенты, не имеющие риска развития зависимости от Интернета характеризуются высокими показателями по отраженному самоотношению и самооценности; самоотношение обладает такими свойствами, как самооценность и саморуководство. У

студентов на стадии увлечённости зависимости от Интернета доминируют такие характеристики самоотношения как самооценność и открытость; студентам с риском развития зависимости от Интернета свойственны самопринятие и самопривязанность.

3. Студенты с риском развития зависимости от Интернета принимают себя и не желают в себе ничего менять, что может выступать препятствием к дальнейшему саморазвитию.
4. Установлено, что программа коррекции самоотношения студентов привела к изменениям показателей склонности к интернет-зависимости в сторону улучшения.
5. Доказавшая свою эффективность программа коррекции самоотношения студентов была внедрена в инструментарий студенческой психологической службы факультета психологии для дальнейшей работы со студентами.

Таким образом, поставленная гипотеза нашла свое подтверждение: психологическая коррекция сниженных показателей позитивного самоотношения - самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самопринятие и выраженных показателей негативного самоотношения - внутренней конфликтности и самообвинения позволит снизить вероятность развития интернет-зависимости у студентов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Повсеместное распространение интернет и рост глобальных коммуникаций оказывают колоссальное влияние на жизнь человека и на его личность.

Основным потребителем интернет-продукта является студенческая аудитория, представляющая собой 48% пользователей по результатам опросов фонда «Общественное мнение». Для молодого поколения интернет – это основное средство образования и личной коммуникации, в связи с чем, длительность и частота пользования интернет неуклонно растет. При этом у 25% пользователей аддикция от интернет формируется после полугода его использования, что приводит к опасному и разрушительному для личности сужению круга интересов, к уходу от реальности в виртуальный мир. В интернет-среде современная молодёжь зачастую персонифицирует себя с другими людьми, трансформируя свои истинные качества и черты. Этот факт определяет наш интерес к проблеме самоотношения пользователей интернет и интернет-зависимых в особенности. Анализ теоретических положений исследований С.Р. Пантелеев, И.И. Чеснокова, Н.А. Носов и др; позволил сделать вывод, что структура и специфика отношения личности к собственному «Я» оказывают влияние на постановку и достижение целей, на способы формирования и разрешения кризисных ситуаций, на степень адекватности при включенности субъекта в различного рода деятельность. Нарушение форм самоотношения способствует дезинтеграции личности, дисгармоничности социальных связей, что в свою очередь может обуславливать развитие аддиктивных форм поведения.

Нарушения, возникающих в следствие Интернет зависимости, а также специфики межличностных отношений у студентов с риском Интернет-зависимости подтверждают необходимость диагностического обследования с целью выявления у них склонности к Интернет-зависимости. Также данные исследования свидетельствуют о необходимости составления коррекционной

программы с целью формирования позитивного самоотношения зависимой личности.

Проведенное исследование показало, что студенты, не имеющие риска развития зависимости от Интернета характеризуются высокими показателями по отраженному самоотношению и самооценности; самоотношение обладает такими свойствами, как самооценность и саморуководство. У студентов на стадии увлечённости зависимости от Интернета доминируют такие характеристики самоотношения как самооценность и открытость; студентам с риском развития зависимости от Интернета свойственны самопринятие и самопривязанность.

Студенты с риском развития зависимости от Интернета обнаруживают неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях.

Наше исследование подтвердило существование связи между особенностями самоотношения и склонностью к интернет-зависимостью студентов. Слабая способность регулировать время пребывания за компьютером положительно значимо связана с внутренней конфликтностью и самоуверенностью. Наличие конфликтов в семье и на учебе коррелирует с гибкостью поведения, а стремление заместить реальную жизнь виртуальной - с уровнем притязаний и открытостью. Полученные данные позволяют обосновать предмет разработанной нами программы коррекции самоотношения студентов, склонных к интернет-зависимости.

Коррекционная работа имела вид тренингов, направленных на развитие позитивного самосознания через проработку таких его компонентов как самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самопринятие.

Разработанная и внедренная нами программа коррекции позволила повысить уровень развития самооценки, сформировать представления о себе как о ценной зрелой личности, имеющей богатый внутренний мир и способной вызывать в других глубокие чувства, что в итоге дало



возможность получить сдвиги в значениях выраженности интернет-зависимости экспериментальной группы.

Таким образом, в рамках исследования подтвердилась поставленная нами гипотеза:

психологическая коррекция сниженных показателей позитивного самоотношения - самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самопринятие и выраженных показателей негативного самоотношения - внутренней конфликтности и самообвинения позволит снизить вероятность развития интернет-зависимости у студентов.

В ходе работы подтверждена эффективность психологической коррекции самоотношения студентов с риском развития интернет-зависимости

Поставленные нами задачи были решены, заявленная цель достигнута.