

Я-КОНЦЕПЦИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ ВЫРАЖЕННОСТИ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ

Кушнерова Ю.Ю.¹, Кушнерова О.Ф.²

¹ФГОУ ВПО Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС; Новосибирск, Россия (630102, г. Новосибирск, ул. Нижегородская, 6), e-mail: yulia1146@yandex.ru

²ФГОУ ВПО «Новосибирский государственный технический университет»; Новосибирск, Россия (630092, г.Новосибирск, пр. К. Маркса, 20), e-mail: yulia1146@yandex.ru

С целью разработки и проведения мероприятий, направленных на профилактику формирования Интернет-аддикции у молодежи, в частности у студентов вуза, необходимо изучить определенные теоретические подходы к процессу, а также провести практическое исследование тех причин, которые приводят к уходу личности от реальности в виртуальный мир. Определена сущность Интернет-аддикции как разновидности нехимических зависимостей, проявляющейся смещением целей личности в виртуальную реальность для восполнения недостающих сфер реальной жизни. Выявлены особенности развития Я-концепции у молодежи без признаков формирования Интернет-аддикции и склонных к формированию данного вида зависимости. Выделены профилактические задачи в работе со студентами вуза на начальном этапе формирования Интернет-аддикции. Полученные результаты могут быть использованы работниками сферы образования и психологами для составления программ профилактики аддикций у студентов вузов.

Ключевые слова: аддикция, Интернет, студенты, вуз.

SELF-CONCEPT OF STUDENTS WITH DIFFERENT SEVERITY OF INTERNET-ADDICTION

Kushnerova Y.Y.¹, Kushnerova O.F.²

¹Federal State Budget Educational Institution of Higher Professional Education – Siberian Institute – Branch of Russian Academy of National Economy and Public Administration; Novosibirsk, Russia (630102, Novosibirsk, Nizhegorodskaya St., 6), e-mail: yulia1146@yandex.ru

²Federal State Educational Institution of Higher Professional Education «Novosibirsk state tehnioogical university»; Novosibirsk: Russia (630092, Novosibirsk, K. Marksa St., 20), e-mail: yulia1146@yandex.ru

With the aim of developing and carrying out measures aimed at preventing the formation of Internet ddition among young people, in particular students of the University, it is necessary to study some theoretical approaches to the process, and also to carry out a practical investigation of the causes that lead to the departure of the person from reality into the virtual world. Defined the essence of Internet addiction as a kind of non-chemical dependencies, manifested by the shift of the objectives of the personality in virtual reality to fill in the missing areas of real life. The peculiarities of the development of self-concept in young people with no signs of the formation of Internet addiction and prone to the formation of this type of dependency. Selected preventive tasks in working with the students at the initial stage of the formation of Internet addiction. The obtained results can be used by educators and psychologists for the preparation of programmes for the prevention of addiction among University students.

Keywords: addiction, Internet, students, University.

Широкое внедрение информационных технологий в жизнь современного человека имеет как позитивные, так и негативные последствия. Отрицательными последствиями длительного использования информационных технологий является сужение круга интересов, уход от реальности в виртуальный мир и развитие зависимости.

В рамках зарубежной психологии проблема Интернет-аддикции изучается более 20 лет. Для отечественной психологии данная проблема достаточно новая и малоизученная. Увеличение количества пользователей сети Интернет школьного и студенческого возраста, разработка все более реалистичных компьютерных online – и offline игр, различных

социальных сетей, с одной стороны; и отсутствие комплексной профилактики, с другой – привело к стремительному росту числа Интернет-аддиктивных пользователей.

Известно, что виртуальная реальность является мощным аддиктивным средством, и при чрезмерном увлечении ей отмечается значительное количество негативных последствий, приводящих, в том числе, и к формированию аддикции. Зависимость от Интернета, как и любая другая аддикция, ведет к ухудшению психологического состояния, угрозе социальному статусу, потере собственного «Я», и, в конечном счете, деградации личности.

Развитие аддикции ведет к искажению нормального развития личности и к постепенному формированию аддиктивной личности с деформированной Я-концепцией.

Я-концепция – целостное образование, все компоненты которого хотя и обладают относительно самостоятельной логикой развития, тесно взаимосвязаны. Она имеет осознаваемый и неосознаваемый аспекты и описывается с точки зрения содержания представлений о себе, сложности и дифференцированности этих представлений, их субъективной значимости для личности, а также внутренней цельности и последовательности, согласованности, преемственности и устойчивости во времени [1].

Я-концепция формируется под воздействием различных внешних влияний, которые испытывает индивид. Особенно важными являются для него контакты со значимыми другими, которые, в сущности, и определяют представления индивида о самом себе. На первых порах практически любые социальные контакты оказывают на него формирующее воздействие. Однако с момента своего зарождения Я-концепция сама становится активным началом, важным фактором в интерпретации опыта. Таким образом, Я-концепция играет, по существу, тройную роль: она способствует достижению внутренней согласованности личности, определяет интерпретацию опыта и является источником ожиданий [4].

Чем моложе аддикт, тем быстрее происходят с ним эти изменения, так как незрелая личность быстрее подвергается воздействию аддиктивного агента, по сравнению с личностью с уже сформированным «Я».

В современных исследованиях Интернет-зависимость изучается как вид компьютерной зависимости (кибер-аддикция). Изучая взаимосвязь идентичности и поведения в Интернете, А. Жичкина выявила, что особенность идентичности интернет-зависимых пользователей состоит в стремлении избавиться от требований социального окружения и удовлетворить потребность в эмоциональной поддержке [3]. Для пользователей Интернета характерно создание виртуальных личностей, в основе которого лежат мотивационные причины (удовлетворение уже имеющихся желаний). Виртуальные личности являются компенсацией недостатков реальной ситуации. Они могут существовать как «для

себя», осуществляя идеал «Я», или, наоборот, реализуя деструктивные тенденции пользователя, так и «для других» – с целью произвести впечатление на окружающих.

Цель исследования: изучить особенности Я-концепции студентов вуза, склонных к формированию Интернет-аддикции.

Материалы и методы: для достижения поставленной цели в своем исследовании нами использовался общенаучный поисковый метод – анализ научно-методической литературы по исследуемому вопросу, метод обобщения и систематизации психолого-педагогической и философской литературы по проблеме, концептуальный анализ ранее проведенных исследований (сравнение, обобщение и интерпретация научных данных), а также тестирование, опрос и метод статистической обработки данных.

Результаты и обсуждение. Эмпирической базой исследования является выборка, состоящая из 44 студентов первого курса ФГОУ ВПО «Новосибирского государственного технического университета», из них 77 % девушек и 23 % юношей, время проведения исследования – весенний семестр 2012/2013 учебного года по направлению подготовки 260800 «Технология продукции и организация общественного питания, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.12.2009 г. № 753.

В качестве диагностических методик нами были использованы:

1. Модифицированный опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ (А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калиной) [5];
2. Тест на выявление уровня Интернет-аддикции К. Янг;
3. Тест на определение Интернет-зависимости (Т.А. Никитина и А.Ю. Егорова) [1].

Для выявления стремления к самоактуализации нами был проведен опрос при помощи методики «Диагностика самоактуализации личности САМОАЛ», что дало нам следующие результаты: у группы испытуемых, девушек, преобладает средний уровень самоактуализации личности. Самый низкий показатель, (6,97) наблюдается по шкале «Взгляд на природу человека». Поскольку данная шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей, можно говорить о слабом основании для искренних межличностных отношений. Самый высокий показатель (9,35) принадлежит шкале «ценности», что в свою очередь позволяет сделать вывод о стремлении к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми.

Затем нами был исследован уровень самоактуализации личности у юношей. В результате проведения методики САМОАЛ были получены следующие результаты: группе испытуемых присущ средний уровень самоактуализации. В результате низкие показатели по шкале «Взгляд на природу человека» (6,68) говорят о том, что данная группа испытуемых имеет слабое основание для искренних межличностных отношений. Самые высокие

показатели наблюдаются по шкалам «Автономность» (9,29) и «Контактность» (9,34), что свидетельствует о преобладании в группе испытуемых независимых, общительных личностей.

Тестирование респондентов с помощью методики «Выявление уровня виртуальной аддикции» показало следующие результаты: большинство испытуемых (56 %) обладают низким уровнем склонности к Интернет-аддикции. Они обычные пользователи Интернета. Могут путешествовать в сети сколько угодно, так как умеют контролировать себя. Вторая группа испытуемых попадает в группу риска (29 %). Им свойственно иметь проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом, что проявляется в снижении успеваемости, систематических прогулах, ограниченном общении с друзьями, родителями, родственниками. Третья группа испытуемых обладает высокой склонностью к Интернет-аддикции (15 %). Использование Интернета вызывает у них серьезные проблемы в жизни, такие как: частые и беспричинные перемены настроения, ухудшение памяти и внимания, болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания и советы.

Полученные результаты позволяют разделить общую выборку на три группы: группа «норма», группа «риск», группа «высокий уровень» склонности к Интернет-аддикции».

Далее мы предполагаем, что между склонностью к Интернет-аддикции и уровнем самоактуализации не будет существенной корреляции.

Для исследования корреляции между уровнем самоактуализации и уровнем склонности к Интернет-аддикции мы использовали метод корреляционного анализа с помощью коэффициента корреляции Пирсона.

В результате корреляционного анализа были получены средние отрицательные значения. Уровень самоактуализации обратно пропорционален степени склонности к Интернет-аддикции.

Далее мы провели корреляционный анализ результатов двух проведенных методик: «Тест на выявление уровня аддикции» К. Янга и «Тест на определение Интернет-зависимости» Т.А. Никитина.

Таким образом, обнаружена положительная корреляция, что позволяет говорить о наличии прямо пропорциональной зависимости между методиками.

Затем было проведено сравнение компонентов самоактуализации в группах «норма», «риск» и «высокий уровень склонности к аддикции». В сравнении использовались результаты лиц, ответивших на все предложенные методики. Далее была проведена оценка различий степени выраженности анализируемого признака одновременно между тремя группами испытуемых. Для этого был использован Н-критерий Крускала Уоллиса.

В результате проведения оценки было выявлено, что группы различаются по следующим шкалам:

1. В группе с «высокой склонностью» к Интернет-аддикции низкие показатели (0,05) по шкале «Взгляд на природу человека». Это может являться показателем того, что данная группа испытуемых обладает слабой верой в людей, в могущество человеческих возможностей.
2. В группе «риска» низкие показатели по шкале «Гибкость в общении (0,003)». Что свидетельствует о том, что испытуемые этой группы склонны прибегать к манипуляции и фальши, не уверены в своей привлекательности для собеседника.

Таким образом, мы получили следующую ситуацию:

1. Для группы испытуемых «норма» характерен средний уровень самоактуализации. Им свойственно не доверять окружающим, но в то же время они стремятся к здоровому общению с другими людьми.
2. Для людей, склонных к чрезмерному увлечению Интернетом (группа «риска»), существует ряд проблем, таких как: снижение успеваемости, систематические прогулы. Также для них характерно придерживаться общих принципов.
3. Для людей, у которых использование Интернета вызывает серьезные проблемы в жизни (группа с высокой склонностью к интернет-аддикции), имеется ряд серьезных проблем в психологической и физической областях. Им свойственно не доверять окружающим и предвзято относиться к собеседнику.

Профилактика Интернет-аддикции предполагает систему общих и специальных мероприятий на различных уровнях социальной организации. Суть профилактики может состоять в том, чтобы выявить степень предрасположенности к аддикции, а затем понизить уровень вероятности возникновения зависимости от компьютера (работа с убеждениями студента, изменение их). То есть после профилактических занятий юноша или девушка смогут более спокойно относиться ко всему, связанному с Интернетом.

Психологическая профилактика Интернет-аддикции представляет собой комплексный процесс развития психологических характеристик личности, обеспечивающих ее устойчивость к зависимому поведению с формированием навыков здорового образа жизни для предупреждения развития и прогрессирования зависимости. Основными направлениями психологической профилактики Интернет-аддикции являются: информирование подростков о механизмах воздействия сети Интернет на личность, причинах, клинических проявлениях, методах диагностики и последствиях Интернет-зависимости; выработка у них стратегий высокофункционального поведения; развитие устойчивости к отрицательным социальным влияниям; формирование внутриличностных мотивов и системы ценностей,

соответствующих здоровому образу жизни; расширение круга альтернативной зависимому поведению деятельности; развитие личностных ресурсов и навыков достижения поставленных целей в реальной жизни.

Необходимым условием успешного преодоления Интернет-аддикции является осознание самим человеком своей проблемы и желание от нее избавиться. Но чаще всего получается так, что зависимость в первую очередь осознают окружающие – друзья, родственники, знакомые – но не сам «зависимый».

Подросткам, обладающим Интернет-аддикцией, могут быть предложены следующие рекомендации:

1. Самый простой и доступный способ решения зависимости – это приобретение другой зависимости. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие как рисование, как правило, выводят человека из зависимости. Необходимо найти какой-нибудь интерес, который станет альтернативой Интернету.
2. Необходимо установить лимит времени работы компьютера, определить, сколько раз в неделю необходимо выходить в Интернет.
3. Стараться держаться в стороне от сайтов, которые могут вызвать привыкание. В основном это социальные сети, форумы или сайты развлечений.
4. Отрегулировать график сна. Многие люди находящиеся в Интернет-зависимости, имеют серьезные проблемы со сном из-за того, что целыми ночами не смыкают глаз перед монитором.

Работа специалистов социально-психологической службы по профилактике и преодолению Интернет-аддикция должна проводиться по следующим этапам:

1. Диагностика причин формирования, а также исключение у человека возможных болезненных расстройств, в частности, депрессии. В случае обнаружения скрытой депрессии необходимо обратиться к соответствующим специалистам.
2. Психологическая коррекция, которая проводится индивидуально и в специальных тренинговых группах. Основная помощь психолога направлена на улучшение взаимоотношений человека с близкими и сверстниками, обучение саморегуляции и умению справляться с трудностями, воспитание волевых качеств, повышение самооценки, формирование новых жизненных увлечений.
3. Коррекционная работа, направленная на формирование позитивной Я-концепции, повышения уровня удовлетворенности собой, самоотношения (если выявлен низкий уровень), формирование адекватного уровня уверенности в себе, реалистичной самооценки себя и своих действий.

4. Привлечение человека к деятельности, не связанной с компьютером. Необходимо помочь ему обнаружить, что существует масса других интересных развлечений помимо компьютера: общение с друзьями, боулинг, сноуборд.

5. Консультационная работа с родственниками человека, страдающего Интернет-аддикцией, с целью гармонизации отношений внутри семьи.

Выводы: таким образом, лица с разной степенью выраженности склонности к Интернет-аддикции имеют различия в структуре самоактуализации личности: при увеличении степени Интернет-аддикции происходит усугубление изменений личностных характеристик. Психологическая профилактика Интернет-аддикции у молодежи представляет собой комплексный процесс развития психологических характеристик личности, обеспечивающих ее устойчивость к зависимому поведению с формированием навыков здорового образа жизни для предупреждения развития и прогрессирования зависимости.

Основными направлениями психологической профилактики Интернет-аддикции являются: информирование о механизмах воздействия сети Интернет на личность, причинах, механизмах развития, клинических проявлениях, методах диагностики и последствиях Интернет-аддикции; выработка стратегий высокофункционального поведения; развитие устойчивости к отрицательным социальным влияниям, формирование внутриличностных мотивов и системы ценностей, соответствующих здоровому образу жизни; развитие личностных ресурсов Интернет-аддиктивных личностей с целью инициации их личностного роста; развитие навыков достижения личностных целей в реальной жизни и расширение круга альтернативной зависимому поведению деятельности студентов.

Перспективами дальнейшего изучения проблемы Интернет-аддикции является анализ ее проявлений в других возрастных группах. Необходима разработка программ психологической профилактики в семье и на социальном уровне.

Список литературы

1. Большой психологический словарь / [под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко]. – М.: Прайм-Еврознак, 2009. – 816 с.
2. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук – СПб.: Питер, 2008. – 688 с.
3. Егошкин Ю.В. Новые пути интеграции проблемных детей в школьный социум: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – М., 2002. – 24 с.

4. Первин Л., Джон О. Психология личности: Теория и исследования / Пер. с англ. М.С. Жамкочьян [под ред. В. С. Магуна]. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 607 с.
5. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. – 490 с.

Рецензенты:

Агавелян Р.О., д.псих.н., профессор, директор Института детства ФГБОУ ВПО «Новосибирского государственного педагогического университета», г. Новосибирск;

Дмитриева Н.В., д.псих.н., профессор кафедры личности и специальной психологии ФГБОУ ВПО «Новосибирского государственного педагогического университета», г. Новосибирск.