

СПЕЦИФИКА ЦЕННОСТЕЙ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, СКЛОННЫХ К «ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ», В АСПЕКТЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

© 2014 И.М.Захарова

Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов

Статья поступила в редакцию 04.03.2014

В данной статье приведены результаты исследования структуры ценностей молодых людей, склонных к интернет-зависимости. Определена сравнительная характеристика типологических особенностей саморегуляции «интернет-зависимых» и «интернет-независимых» людей юношеского возраста. Показана взаимосвязь «автономности-зависимости» как субъектной характеристики индивидов и склонности к зависимости от Интернета.

Ключевые слова: осознанная саморегуляция деятельности; «автономность-зависимость», «интернет-зависимость».

Для объяснения поведения индивидов важно выявить предпосылки, на основе которых люди ведут себя определенным образом, то есть, те критерии и ориентиры, которые используются человеком для сведения множества возможностей к единственному реальному действию. Чтобы иметь возможность прогнозировать поведение в максимально широком классе ситуаций, психологи стремятся изучить так называемые универсальные, или базовые, характеристики личности. Одним из наиболее общих и существенных проявлений субъектности человека является его произвольная осознанная активность, обеспечивающая достижение принимаемых человеком целей¹. В рамках субъектно-деятельностного подхода к изучению активности человека О.А.Конопкиным была предложена концепция осознанной психической саморегуляции деятельности.

В ситуации выбора снятие неопределенности при построении и управлении своей активностью возможно лишь средствами регуляции, а в случае психической регуляции – средствами саморегуляции в том смысле, что человек сам исследует ситуацию, программирует свою активность, контролирует и корректирует результаты².

Место и роль психической саморегуляции в жизни человека достаточно очевидны, если принять во внимание, что практически вся его

жизнь есть бесконечное множество форм деятельности, поступков, актов общения и других актов целенаправленной активности. Именно целенаправленная произвольная активность, реализующая все множество действенных отношений с реальным миром вещей, людей, средовых условий, социальных явлений, является основным модусом субъектного бытия человека. Более того, все индивидуальные особенности поведения и деятельности определяются функциональной сформированностью, динамическими и содержательными характеристиками тех процессов саморегуляции, которые осуществляются субъектом активности³.

В рамках структурно-функционального подхода к изучению процессов саморегуляции выделены индивидуально-типологические различия в реализации регуляторных функций – «автономный» и «зависимый» типы саморегуляции деятельности, в основе которых лежат особенности функционирования системы осознанной саморегуляции деятельности и определенный уровень развития личностных качеств, объединенных в понятие «эффективная самостоятельность»⁴.

По мнению Г.С.Прыгина, человек с «автономным» типом саморегуляции умеет эффективно выстраивать свою деятельность, достигая поставленных целей. «Зависимый» индивид испытывает трудности при построении деятельности, начиная с момента целеполагания и заканчивая оценкой достигнутых результатов своей деятельности, так как менее спосо-

⁰ Захарова Ирина Михайловна, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии им. З.Т.Шарафутдинова Набережночелнинского института социально-педагогических технологий и ресурсов. E-mail: zaharova-i@mail.ru

¹ Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // Вопр. психол. – 2004. – №2. – С.129.

² Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития. – С.130.

³ Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопр. психол. – 1995. – №1. – С.7.

⁴ Прыгин Г.С. Личностно-типологические особенности субъектной регуляции деятельности: Автореф. дисс. ... док. психол. наук. – М.: 2006. – С.23.

бен к саморегулированию деятельности, чем «автономный».

В современном обществе в связи с внедрением практически во все сферы нашей жизнедеятельности интернет-технологий меняются условия взаимодействия субъектов. Молодые люди настолько увлекаются виртуальным пространством, что начинают предпочитать Интернет реальности. В этом ключе важно определить, какие психологические особенности саморегуляции проявляются у субъектов, предпочитающих виртуальное взаимодействие реальной деятельности в обществе.

Актуальность исследования системы ценностей молодых людей, склонных к зависимости от Интернета, в аспекте изучения их типологических особенностей саморегуляции деятельности обусловлена тем, что вся наша культура становится более зависимой от информационных технологий, неудивительно, что у молодых людей возникают проблемы связанные с тем, что они много времени проводят в Интернете. Кроме того, в науке еще не исследованы психологические характеристики типологических особенностей саморегуляции деятельности у людей юношеского возраста, склонных к интернет-зависимости.

Известно, что, зависимое поведение является разновидностью девиантного поведения и характеризуется стремлением к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема психоактивных веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности. Сутью такого поведения становится значительное изменение иерархии ценностей человека, уход в иллюзорно-компенсаторную деятельность и существенная личностная деформация. А между тем, построение системы ценностей и этического сознания как ориентиров собственного поведения является основной задачей развития молодого человека.

Несмотря на большой интерес, особенно в онлайн-публикациях, научные исследования интернет-зависимости в нашей стране пока носят несистематизированный характер и сравнительно немногочисленны. Между тем наблюдаемый резкий прирост пользователей и отсутствие данных о патогенном потенциале данного вида опосредованной знаковыми системами и техническими средствами массовой коммуникации обуславливают остроту изучения проблемы интернет-зависимости. Кроме того, при определении исследователями данного феномена возникает ряд несоответствий. Встречаются такие названия как «Патологическое использование Интернета», «Зависимость от

Интернета», «интернет-аддикция», «Проблематичное использование Интернета»⁵.

Впервые термин «интернет-зависимость» предложил доктор И.Голдберг в 1995 году, для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернет, с 1996 г. психологи активно занялись разработкой методов для изучения и понимания феномена интернет-зависимости.

Термин «зависимость» (addiction) был заимствован из лексикона психиатров для облегчения идентификации проблемы Интернета путем ассоциации ее с характерными социальными и психологическими проблемами, обозначает зависимость к химическим веществам или любого рода физиологическую зависимость⁶. В то же время, принят термин «pathological use» (патологическое использование, склонность) для обозначения поведенческих расстройств, таких как, например патологическая склонность к азартным играм, где объектом зависимости становится поведенческий паттерн⁷.

По словам К.Янг, речь идет о так называемой «интернет-зависимости», под которой понимается психическое расстройство, проявляющееся в патологическом влечении к использованию Сети, в навязчивом постоянном стремлении выйти в Интернет и потере субъективного контроля над его использованием. Склонность к интернет-зависимости рассматривается К.Янг как промежуточная стадия между нормой и сформировавшейся зависимостью. На данной стадии Интернет начинает замещать значимые сферы жизни⁸.

В отечественной литературе, в основном, распространено использование двух терминов как синонимичных. По данным В.А.Лоскутовой, изучавшей интернет-аддикцию, как форму нехимических расстройств, данная зависимость обладает некоторыми характеристиками уже известных и изученных аддикций: пренебрежение важными вещами в жизни из-за аддиктивного поведения; разрушение отношений аддикта со значимыми людьми, раздражение или разочарование значимых для аддикта людей, скрытность или раздражительность,

⁵ Живкина А.Е. Взаимосвязь идентичности и поведения в Интернете пользователей юношеского возраста: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М.: 2001. – С. 5

⁶ Янг К. Диагноз – Интернет-зависимость. Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость [Электронный ресурс] URL: [http:// balancer.ru/](http://balancer.ru/) (Дата обращения 04.03.2014).

⁷ Холмс Л. «Норма» и «патология» в использовании Интернета / Пер. Щепиловой Е.А. [Электронный ресурс] URL: <http://hr-portal.ru/article/norma-ipatologiya-v-ispolzovanii-interneta> (04.03.2014)

⁸ Янг К. Диагноз – Интернет-зависимость

когда люди критикуют это поведение, чувство вины или беспокойства относительно этого поведения, безуспешные попытки сокращать такое поведение.

А.Г.Асмолов определяет склонность к интернет-зависимости как начальную стадию заболевания, для которой характерен симптом патологического использования Интернет. Патологическое использование Интернет рассматривается им как своеобразное компенсаторное образование, один из способов сравнительно безопасного и социально-приемлемого отреагирования агрессии и нон-конформных установок⁹. Следует отметить, что такие особенности интернет-среды, как анонимность, доступность, информативность, легкость установления контактов, по данным исследования В.А.Лоскутовой делает Интернет особенно привлекательным способом ухода от реальности.

Интернет-зависимость в отличие от других зависимостей обладает качеством, содержанием которого выступает виртуальный мир, где можно реализовывать свои скрытые желания, владеть ситуацией, чувствовать себя героем, лидером, принимать быстрые решения, т.е. быть противоположностью самому себе¹⁰, что особенно привлекает людей юношеского возраста, неудовлетворенных происходящим с ними в реальном мире. Социальные сети уже стали чрезвычайно популярными у молодых людей. В этом пространстве они общаются, играют, размещают свои фотографии и видеоролики и смотрят чужие, ведут блоги, публикуют данные о себе. Со временем юноши перестают замечать разницу между жизнью в реальном мире и в Интернете, эти границы размываются. Следовательно, у молодых людей, с интернет-зависимостью, как категории лиц с аддиктивным поведением, сознание заикливается на одной ценности, так называемой виртуальной реальности, которая со временем вытесняет все остальные, приобретая характер сверхценности.

Исходя из вышеизложенного, в условиях интернетизации современного общества сравнительное исследование структуры ценностей молодых людей, склонных к интернет-зависимости, и интернет-независимых юношей в аспекте осознанной саморегуляции деятельности, представляется особенно актуальным

На первом этапе исследования проведен диагностический срез по методикам определения

интернет-зависимости К.Янг (адаптация В.Лоскутовой) и шкале интернет-зависимости А.Е.Жичкиной (методика разработана, апробирована и стандартизирована на факультете психологии МГУ в 1999 году), с целью выявления молодых людей, склонных к интернет-зависимости и интернет-независимых пользователей Сети. В результате сопоставления данных по методикам были сформированы две группы испытуемых, составивших выборку нашего исследования:

1) группа молодых людей (юноши и девушки в возрасте 17 – 19 лет), склонных к интернет-зависимости (n=56), В данную группу вошли респонденты, имеющие психологические проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернет. Далее будем условно называть эту группу «интернет-зависимые».

2) группа независимых пользователей Интернет (n=51), возраст испытуемых составил 17-18 лет. В эту группу вошли юноши и девушки, набравшие баллы, которые соответствуют уровню обычного пользователя Интернет. Назовем эту группу «интернет-независимые».

На втором этапе исследования проведен диагностический срез, направленный на определение типа осознанной саморегуляции деятельности – Личностный опросник Г.С.Прыгина. Данный опросник позволяет не только типологизировать испытуемых по принципу «автономности-зависимости», но и осуществлять более детальную оценку испытуемых - ранжировать их по степени сформированности определенного комплекса деятельностных качеств.

Диагностические результаты по опроснику Г.С.Прыгина позволили типологизировать испытуемых на субъектов с «автономным» типом саморегуляции деятельности и «зависимых» испытуемых.

На следующем этапе было проведено диагностическое исследование по методике «Морфологический тест жизненных ценностей» (МТЖЦ) В.Ф.Сопова, Л.В.Карпушиной, для определения ценностей активных пользователей Интернет.

Структура ценностей молодых людей определялась подсчетом коэффициентов корреляции Пирсона между шкалами опросника МТЖЦ, презентующими ценности. С помощью попарного сравнения ценностей в группах «интернет-зависимых» и «интернет-независимых» была выявлена иерархия ценностей в группах испытуемых.

Далее был проведен сравнительный анализ структуры ценностей молодых людей, склонных к интернет-зависимости, и не имеющих такой склонности по критериям целостности и

⁹ Асмолов А.Г., Цветкова Н.А., Цветков А.В. Психологическая модель интернет-зависимости личности // Мир психологии. – 2004. – №1. – С. 178 – 190.

¹⁰ Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. – Новосибирск: 2004. – С.20.

иерархичности. Диагностический срез показал, что различия в структурах ценностей «склонных» и «независимых» пользователей сети заключаются в следующем: структура ценностей в группе «интернет-зависимых» обладает меньшей целостностью в сравнении с группой «независимых». Об этом свидетельствует наличие меньшего числа корреляционных связей между ценностями, а значит и большая независимость элементов структуры (ценностей). Данная структурная особенность может являться следствием патологического увлечения Интернетом. Известно, что как и любая сфера деятельности, Интернет является своеобразной средой функционирования человека, обладающей своими законами формирования внутренних отношений и собственным, уникальным набором факторов, воздействующих на личность.

На современном этапе развития общества можно говорить о формировании интернет-субкультуры, обладающей практически полным набором необходимых признаков: определенными этическими нормами, собственной языковой культурой, системой целей и ценностей, влияющей на мировоззрение членов виртуального пространства. Как всякая субкультура, Интернет формирует круг интересов и общения, стимулирует развитие межличностных отношений и имеет свои положительные и отрицательные факторы влияния на индивидуальную сферу психической деятельности своих членов. Как видим, результаты исследования показали, что ценности юношей и девушек, склонных к интернет-зависимости, не связаны между собой в единое целое, разобщены, следовательно, в реальной жизни и в виртуальном пространстве данные испытуемые направлены на достижение разных целей, никак не связанных между собой. Напротив, ценности интернет-независимых юношей и девушек выстроены в определенную иерархическую структуру, обладают свойством цельности, что характеризует этих испытуемых как целенаправленных личностей, реализующих свой потенциал более полно.

Охарактеризуем структуру ценностей «интернет-независимых» юношей и девушек. Более высокий иерархический уровень в ней занимает связь материальных ценностей и духовного удовлетворения; также обнаружены связи между ценностями: материальные блага – престиж, материальные блага – социальные контакты; престиж – достижения. Полученные связи определяют направленность юношей данной группы на достижение целей, реализацию своих возможностей через установление социальных контактов. Иными словами, для

данных испытуемых интернет-пространство является не целью, а средством для достижения своих личных целей и реализации своих реальных планов.

В группе «интернет-зависимых» юношей наивысший иерархический уровень занимает связь ценностей: духовное удовлетворение – престиж и значимость сферы увлечений. Выявленный факт согласуется с данными К.Янг, которая говорит о том, что для лиц, склонных к интернет-зависимости, характерно замещение значимых сфер жизни Интернетом. По данным нашего исследования, Интернет (как увлечение) занимает определенное место в жизни молодых людей склонных к зависимости, компенсируя некоторые фрустрированные потребности, в виртуальном мире и соответственно начинает вытеснять сферу семейной жизни и общественной активности.

Если же рассматривать склонность как начальную стадию заболевания (как предлагает А.Г.Асмолов), в качестве своеобразного компенсаторного образования, то полученные результаты могут говорить о тенденции ухода «интернет-зависимых» молодых людей, от решения определенных задач, характерных для возраста, в сферу увлечения и хобби, в отличие от их независимых сверстников.

Кроме того, в группе «интернет-зависимых» сфера общественной активности является наименее значимой (расположена на последнем иерархическом уровне), в то время как в группе «интернет-независимых» данной сфере придается большее значение. Интересен и факт того, что значимость сферы семейной жизни выше в группе «интернет-независимых» испытуемых.

На основании этого можно сделать вывод, что жизнь в реальном социальном пространстве более привлекательна для «интернет-независимых» испытуемых, тогда как «интернет-зависимые» предпочитают реализовываться в виртуальной сфере увлечений, что является тревожным симптомом, так как самореализация у таких людей становится возможной только в Интернете. В связи с этим, особый интерес представляет выявленная в группе «интернет-зависимых» связь ценностей «духовное удовлетворение – престиж». Этот факт заслуживает особенного внимания, так как для лиц, склонных к Интернет-зависимости, возможность постоянно подтверждать собственную значимость, пусть даже с помощью выдуманного «образа Я» есть источник самоуважения.

В научной литературе указывается¹¹, что юноши и девушки часто обнаруживают у себя интеллектуальный потенциал, совершенно новые способности и интересы, что вызывает у них повышение самооценки. В ходе работы с Интернетом некоторые испытуемые отмечают возникновение чувства удовлетворения от приближения к своему истинному «Я», заявляют о неожиданных для самих себя открытиях новых возможностей и о том, что Интернет способствует саморазвитию. Хотя говорить о степени обоснованности таких утверждений очень сомнительно, вероятнее всего, здесь возникает иллюзия благополучия, которая переносится на действительность. Признание и одобрение, получаемое интернет-зависимыми юношами и девушками в виртуальной среде, создает эффект достижения своих целей, что конечно же способствует получению морального удовлетворения. Появление чувства самосовершенствования и превосходства над другими людьми выполняет защитную психологическую функцию и способствует поддержанию самоуважения в неблагоприятных микросоциальных условиях, например, в условиях конфронтации личности со сверстниками или семьей. Чувство превосходства основывается на сравнении «серого обывательского болота», в котором пребывают все окружающие, и «настоящей свободной от обязательств виртуальной жизни» склонного к зависимости молодого человека.

Результаты исследования можно интерпретировать и с позиции типологических особенностей саморегуляции деятельности: результаты исследования показывают, что, чем выше показатели по шкале «автономности-зависимости», тем меньше показатели по методикам, диагностирующим интернет-зависимость (ранговая корреляция г-Спирмена 0,75 на уровне значимости $p \leq 0,01$). Иными словами, юноши и девушки, которые достигают значительных результатов в своей деятельности, благодаря своей «автономности» менее подвержены интернет-зависимости, чем молодые люди с «зависимым» типом саморегуляции деятельности.

Полученные результаты можно объяснить тем, что «автономные» субъекты более эффективно, чем «зависимые» осуществляют регуляцию своей деятельности. Целеполагание у таких испытуемых отличается осознанностью, четкими критериями оценки будущего результата; их отличает развитый самоконтроль, способность оценить объективные и субъективные условия выполнения деятельности, умение построить программу исполнительских действий

в зависимости от обстоятельств. Следовательно, субъекты юношеского возраста с «автономным» типом саморегуляции деятельности менее подвержены интернет-зависимости, так как могут оптимально использовать свои регуляторные способности для достижения поставленных целей. Эти индивиды способны быстро перестроиться, если обстоятельства выполнения действий изменились, так как система саморегуляции у них функционирует целостно. Как правило, «автономные» индивиды проявляют уверенность в своих силах, могут быстро мобилизовать знания и свои навыки на достижение поставленной цели.

У испытуемых, обладающих «зависимым» типом саморегуляции деятельности, процессы осознанной саморегуляции характеризуются структурно-функциональными дефектами звеньев саморегуляции, например, эти индивиды выбирают либо очень легкие цели, либо, наоборот цели с повышенной трудностью, так как эта регуляторная особенность позволяет им оправдать свои неудачи, если цель деятельности не достигнута.

Следовательно, субъектные характеристики «зависимых» молодых людей заключаются в том, что им достаточно трудно поставить адекватные цели деятельности, осознанно определить критерии их достижения, разработать адекватную целям программу исполнительских действий. Вследствие этого в реальности молодые люди с «зависимым» типом саморегуляции деятельности, как правило, неуспешны. Постоянные неудачи в значимых видах деятельности приводят к снижению удовлетворенности от жизни. Иными словами, у «зависимых» субъектов возникает множество проблемных ситуаций, и зачастую вместо того, чтобы решать их, они ищут способ повышения положительного эмоционального настроения путем создания себе нового «виртуального мира». Такие юноши легко входят в интернет-пространство, в котором забывают о том, что с ними происходит в реальности. В Интернете они находят себе друзей, намного легче делятся своими переживаниями, а также создают новое «Я», более успешное, уверенное, противоположное действительному.

Полученные данные можно объяснить тем, что «интернет-зависимым» юношам и девушкам требуются дополнительные усилия, трудная работа над собой для достижения положительных преобразований в реальности. Таким юношам намного легче изменить то, что их окружает, а именно, социальную среду, в которой происходит общение, что и предлагает интернет-пространство. Таким образом, во-первых, в исследовании обнаружено, что чем

¹¹ Жичкина А.Е. Взаимосвязь идентичности и поведения в Интернете пользователей юношеского возраста: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М.: 2001. – С. 20.

выше степень «автономности» в саморегуляции своей деятельности испытуемыми, тем меньше проявляется степень зависимости от Интернета: «автономные» юноши не «сбегают» в виртуальное пространство от реальных проблем, предпочитая решать свои задачи и достигать поставленных целей в реальной жизни. Тогда как интернет-зависимые, в связи с недостатками саморегуляции деятельности, не способные эффективно функционировать в реальной жизни, пытаются компенсировать это в виртуальном мире.

Во-вторых, в исследовании подтвердилось, что структура ценностей «интернет зависимых» юношей и «интернет-независимых» раз-

личается по следующим позициям: «интернет-независимые» молодые люди направлены на достижение и престиж через реализацию социальных контактов в общественных сферах жизни. Тогда как «интернет-зависимые» юноши предпочитают духовное саморазвитие в виртуальном мире. В группе «интернет-зависимых» юношей выявлена тенденция замещения значимых сфер жизни Интернетом.

В целом, полученные результаты дают основания предполагать, что отклонение поведения в сторону формирования патологической зависимости от Интернета, может сопровождаться определенными сдвигами в структуре ценностей юношей и девушек.

THE VALUES SPECIFICITY OF YOUTHS AND GIRLS INCLINED TO 'INTERNET-DEPENDENCE' IN THE ASPECT OF SELF-REGULATION ACTIVITY

© 2014 I.M.Zakharova^o

Naberezhnochelninsky Institute of Social Pedagogical Technologies and Resources

In the article a survey of the structure of the values of young people inclined to Internet-dependence is introduced. The comparative description of typological specifics of self-regulation of 'Internet-dependent' and 'Internet-independent' people of pre-adult age is defined. Interconnection of 'autonomy-dependency' is shown as a subject description of individuals and their propensity to Internet-dependency.

Key words: conscious self-regulation activity; autonomy-dependency; 'Internet-dependence'.

^o Irina Mikhailovna Zakharova, Candidate of psychological sciences, Associate professor of Department of pedagogics and psychology. E-mail: zaharova-i@mail.ru