

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

«Педагогика и психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Организационная психология

(направленность (профиль)/специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Исследование связи интернет-зависимости и личностных особенностей лиц
юношеского возраста

Обучающийся

А.Д. Костина

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук, И.В. Седова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

Аннотация

В данной выпускной квалификационной работе изучаются особенности взаимосвязи интернет-зависимости с личностными характеристиками у студентов. Актуальность исследования обусловлена массовым распространением интернета, влияющим на формирование интернет-зависимости, а также необходимостью выявления индивидуально-личностных факторов, определяющих предрасположенность к этой зависимости.

Цель исследования: изучить связь интернет-зависимости и личностных особенностей лиц юношеского возраста.

В ходе работы выполняется ряд задач: проведение теоретического анализа понятия «интернет-зависимость» и его взаимосвязи с личностными чертами, разработка и проведение эмпирического исследования для определения уровня интернет-зависимости и анализа личностных характеристик студентов, а также описание и интерпретация результатов, проверка выдвинутых гипотез.

Результаты работы показали наличие значимых различий в уровне осмысленности жизни, эмоциональной стабильности, моральных ориентаций, склонности к тревожности, практичности и других личностных особенностях между группами студентов с различным уровнем интернет-зависимости.

Бакалаврская работа включает введение, две главы, заключение и список используемой литературы. Общий объем работы составляет 65 страниц, включает 20 иллюстраций, 10 таблиц и 63 источника.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты исследования интернет-зависимости и личностных особенностей.....	7
1.1 Определение и исследовательские проблемы феномена «интернет-зависимость».....	7
1.2 Характеристика интернет-зависимой личности.....	14
1.3 Личностные характеристики как объект исследования в психологии.....	22
Глава 2 Изучение взаимосвязи интернет-зависимости и личностных особенностей.....	29
2.1 Организация и методики исследования	29
2.2 Результаты исследования	32
2.3 Анализ результатов исследования.....	53
Заключение.....	57
Список используемой литературы.....	59

Введение

В XXI веке уже давно не удивить наличием у людей гаджетов с возможностью выхода в интернет, что дает возможность людям открыть для себя огромный информационный мир. С течением времени появились и иные возможности. Многообразие интернет-сервисов сопровождают нас постоянно, и уже невозможно представить полное отсутствие таковых.

Но с этими плюсами и возможностями появилась и новая проблема, которую невозможно обойти стороной. Заключается она в появлении интернет-зависимости. С появлением развлекательной кибер-индустрии появились те, у кого стирается грань между онлайн и офлайн. На фоне замены реальности интернет-пространством у человека могут появиться проблемы, связанные с личной жизнью, до степени замены реального общения виртуальным. Подобный стиль жизнь может пагубно сказаться как на физическом здоровье, так и на психологическом.

Конечно, нельзя исключать тот факт, что подобный вид увлечения создает проблемы не абсолютно каждому человеку. Существуют те, кто достаточно редко прибегает к технологиям, либо же те, кто может сохранить баланс между онлайн- и офлайн-жизнью, без вреда для себя. То есть, существует теория, что появление и особенности интернет-зависимости зависят от личностных особенностей человека.

В связи с масштабным распространением Интернета, неудивительным является факт обращения к феномену интернет-зависимости специалистов из разных областей наук – психологии, психиатрии, и даже культурологии, и неврологии. Кроме того, информационные технологии постоянно совершенствуются и эволюционируют, а это значит, что у исследователей появляются новые возможности для изучения данного феномена.

В данной работе мы обратим внимание на особенности черт характера, свойственных людям, предрасположенным к интернет-зависимости. Мы полагаем, что, прояснив такое специфическое явление на основе последних

эмпирических данных и достижений в этой области, можно получить лучшее понимание этого явления, которое продолжает вызывать множество дискуссий. Интернет-зависимость может быть серьезным расстройством, и может быть понято и концептуализировано в рамках поведенческих зависимостей, несмотря на методологические и концептуальные ограничения, обычно связанные с этим явлением [1].

Объект исследования: интернет-зависимость.

Предмет исследования: исследование связи интернет-зависимости и личностных особенностей лиц юношеского возраста.

Цель исследования: изучить связь интернет-зависимости и личностных особенностей лиц юношеского возраста.

Задачи исследования:

- Анализ теоретических подходов к изучению заявленной проблемы.
- Подготовка и проведение эмпирического этапа работы: подбор методов, сбор данных, первичная обработка анкет.
- Качественный и количественный анализ полученных данных, их описание и интерпретация, проверка гипотез.
- Формулирование выводов и заключения.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что у студентов, не демонстрирующих интернет-зависимость, показатели по шкалам цели, локуса контроля-Жизнь, общего уровня осмысленности жизни, эмоциональной стабильности и независимости выше, чем у студентов, демонстрирующих интернет-зависимость, которые, в свою очередь, склонны к эмоциональной нестабильности и конформизму.

Методы исследования: теоретические (анализ и обобщение источников по проблеме исследования); эмпирические; методы обработки результатов (количественный и качественный анализ полученных данных, методы математической статистики).

Методики исследования: Большая пятерка (версия Т.В. Корниловой), Шкала проблемного использования интернета А.Б. Холмогоровой,

А.А. Герасимовой, 16-факторный опросник Р. Кеттелла (форма С), Тест смысложизненных ориентаций Леонтьева Д.А. (методика СЖО).

Эмпирическая база: исследование проводилось на базе ХО «Иш Нокады» - бизнес-школы, предлагающей обучение по различным направлениям, включая психологию, менеджмент и бизнес-администрирование. В исследовании приняли участие 60 студентов, 2-го и 3-го курсов, в возрасте от 19 до 21 года. Студенты обучаются по направлению «психология».

Новизна исследования состоит в том, что в работе изучалась выборка взрослых совершеннолетних людей, в то время как обычно исследователи изучают в контекст интернет-зависимости группы подростков.

Теоретическая значимость заключается в изучении широкого круга источников и уточнении термина «интернет-зависимость», который вызывает дискуссии в психологической науке из-за своей сложной природы. Особо необходимо отметить, что в работе использовались источники, которые ранее не включались в академический оборот в России.

Результаты данной работы могут быть полезны педагогам, в процессе проведения исследований на тему интернет-зависимости, а также практикующим психологам-консультантам, в чем и состоит практическая значимость работы.

Бакалаврская работа включает введение, две главы, заключение и список используемой литературы. Общий объем работы составляет 65 страниц, включает 20 иллюстраций, 10 таблиц и 63 источника.

Глава 1 Теоретические аспекты исследования интернет - зависимости и личностных особенностей

1.1 Определение и исследовательские проблемы феномена «интернет-зависимость»

Феномен интернет-зависимость был впервые описан в психологической литературе американскими учеными Янгом и Гриффитсом в середине 1990-х годов [54]. С этого времени интернет-зависимость стала предметом научных дискуссий и пристального изучения.

Необходимо вначале отметить, что в психологии до сих пор нет универсального определения понятия «зависимость», тем более отсутствует консенсус по поводу понятия «интернет-зависимость». Вследствие этого, возникает терминологическая путаница – например, часто для обозначения понятия «интернет-зависимость» в качестве синонимов используются следующие термины: патологическое использование интернета [11], компульсивное использование Интернета [48], виртуальная зависимость [12] и компульсивное использование компьютера [1].

На данный момент в науке продолжаются дебаты относительно того, может ли интернет-зависимость сама по себе рассматриваться как диагноз (то есть как первичное расстройство) или же она является следствием других существующих психических расстройств (например, депрессии, тревоги, синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, других расстройств контроля импульсов), что делает его вторичным расстройством.

В целом, интернет-зависимость характеризуется чрезмерной или плохо контролируемой тревожностью, настойчивым побуждением использования Интернета, которые приводят к ухудшению или дистрессу в нескольких сферах повседневной жизни [22]. Однако, по словам Янга, интернет-зависимость – это проблемное поведение, сродни патологической азартной игре, которое можно определить как расстройство контроля импульсов, не

связанное с введением психоактивных интоксикантов [54]. Другие ученые определяют интернет-зависимость как расстройство компульсивно-импульсивного спектра, включающее модели использования компьютера онлайн и / или офлайн, характеризующиеся чрезмерным употреблением, симптомами отмены, толерантностью и негативными последствиями [31]. Также интернет-зависимость можно охарактеризовать как форму технологической зависимости, которая в оперативном плане определяется как нехимическая (поведенческая) зависимость, связанная с чрезмерным взаимодействием человека и машины [55].

В общем виде интернет-зависимость можно охарактеризовать как неконтролируемое или плохо контролируемое использование интернет-ресурсов. Причем, необязательно, чтобы этими интернет-ресурсами становились сайты с азартными играми. Люди, страдающие интернет-зависимостью, могут постоянно совершать покупки онлайн, или общаться на форумах, чатах, вести блоги, смотреть порно-сайты и даже просто фотографии. Общим является лишь одно – чрезмерность использования, плохой контроль за временем или вовсе отсутствие такового, постоянная тяга к проведению времени именно в интернете, с разной силой проявления.

Отличительной чертой интернет-зависимости является также ее влияние на повседневную реальную жизнь пользователей – для тех, кто слишком много времени проводит в интернете, характерно нарушение социальных связей, отсутствие желания заводить новые знакомства, возможна также агрессия, повышенная раздражительность. В тяжелых случаях человек полностью «уходит» в онлайн, фактически отказываясь вести обычную жизнь, то есть от связей с реальными людьми, в том числе с родственниками. Известен случай, когда интернет-зависимый человек был принудительно помещен в больницу для лечения от истощения, не желая прерывать интернет-общение даже для того, чтобы купить еды в магазине.

Деструктивному влиянию подвергается не только социальная жизнь, но и самочувствие человека – он начинает страдать бессонницей, становится

апатичен либо, напротив, чрезмерно агрессивен, теряет мотивацию к учебе, работе. Возможны также нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, нейро-нарушения, проблемы с когнитивной деятельностью, падение зрения. Отдельные исследования продемонстрировали, что интернет-зависимость способна даже повлиять на структурные связи в мозге, изменяя тем самым его функциональность [63]. В частности, уже выявлено, что интернет-зависимость изменяет структуру не только серого (поверхностного) вещества в мозге, но и на глубинные слои белого вещества. Аксоны (пучки) нейронов, лишаясь своих частей, образуют новые аксоны, что и приводит к трансформации функциональности [63]. Кроме того, одно исследование показало, что интернет-зависимость влияет на гиппокамп, который считается центром памяти – то есть память ухудшается, причем не только кратковременная, но и долговременная. Далее, другое исследование показало, что у зависимых от интернета людей височно-теменной узел работает не так, как у здоровых людей, а именно: его функции снижаются. Это приводит к нарушению процедуры даже простейшего планирования, так как именно в височно-теменном узле, как считается, концентрируются задачи, связанные с первичными реакциями и получением вознаграждения [63]. Возможно, именно с нарушением работы височно-теменного узла и связано распределение приоритетности повседневных дел и использования Интернета, которое в разной степени наблюдается у людей, страдающих интернет-зависимостью. Однако, как отмечают исследователи, работ в области нейрофизиологии, связанных с изучением интернет-зависимости, пока еще очень мало, поэтому делать однозначные выводы рано.

В особенности это актуально, учитывая, что наиболее подвержены интернет-зависимости молодые люди, согласно наблюдениям ученых, организм которых только формируется. Но нельзя сказать, что интернет-зависимость – это болезнь только молодых. Эмпирические данные демонстрируют, что механизм развития интернет-зависимости одинаков у людей всех возрастов. Мнение же о том, что интернет-зависимость – это

болезнь молодых, вызвано, возможно, тем фактом, что в основном исследованиям подвергались подростки, в то время как изучения людей других возрастов в контексте интернет-зависимости почти не проводилось.

Учитывая, что возраст, судя по всему, не может являться однозначным критерием для появления интернет-зависимости, существует мнение, что ключевым фактором являются индивидуально-личностные характеристики, которые и определяют, будет ли тот или иной человек интернет-зависимым.

Основоположники изучения интернет-зависимости в психологии (Янг и Гриффитс) сформулировали пять типов аддиктивного поведения в Интернете: «киберсексуальная зависимость», «зависимость от кибер-отношений», «сетевые компульсии» (навязчивые онлайн-азартные игры, покупки или трейдинг); «информационная перегрузка»; и «компьютерная зависимость» (то есть навязчивая игра в компьютерные игры) [54].

Физиологический механизм формирования интернет-зависимости зиждется на гормональной реакции – достоверно доказано, что при просмотре веб-страниц важнейшей биохимической реакцией является выделение гормона радости дофамина. Особенностью данного гормона является тот факт, что постепенно действия, которые ранее вызывали удовольствие, при регулярном повторении приводят к снижению выработки дофамина [3]. Иными словами, нужно постоянно повышать частоту действий, чтобы выработка дофамина оставалась на прежнем уровне. Именно поэтому интернет-зависимые люди находятся в интернете такое длительное количество времени. Проблема усугубляется, если у человека есть биологические особенности, способствующие повышенной выработке дофамина – научно доказано, что такие люди есть [63]. Это делает их легкими мишенями для развития разного рода зависимостей, и в том числе интернет-зависимости.

Однако, ученые отмечают, что Интернет может быть просто средством или «местом», где чаще всего возникает аддиктивное поведение. То есть,

Интернет может быть всего лишь средством подпитки других зависимостей [61].

Безусловно, путаница в терминологии и отсутствие универсального определения интернет-зависимости, а также споры по поводу статуса такой зависимости (отдельная ли это форма зависимости, или одна из форм других зависимостей) вызваны относительно недолгим существованием феномена – он появился только с повсеместным распространением Интернета, то есть примерно с 2005-го года. По сути, пока не набрана достаточная доказательная база, чтобы как-то квалифицировать этот феномен, из-за того, что не накоплено удовлетворительное количество эмпирических исследований.

Это приводит к тому, что нет формальных диагностических критериев для оценки интернет-зависимости – чаще всего для оценки такого рода зависимости используются критерии, которые применяют для оценки зависимости от азартных игр. Вследствие всех этих обстоятельств, интернет-зависимость как отдельная форма зависимости не признана Всемирной организацией здравоохранения [7], упоминания о ней нет в международном Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам (DSM-5) [50] или Международной классификации болезней (МКБ-11) [52]. Мы упоминаем в данном случае международные классификации, потому что именно на них опираются российские ученые при разработке соответствующих национальных документов. Нетрудно догадаться, что упоминания об интернет-зависимости нет и в российских классификаторах болезней. В МКБ-11 и российских классификаторах упоминается лишь одна из форм интернет-зависимости – зависимость от онлайн-игр. Вероятно, потому что ее проще всего изучить, применяя к ней критерии зависимости от обычных игр, и по ней уже накоплен достаточный исследовательский багаж.

Однако вопрос о том, насколько применимыми к интернет-зависимости во всех ее формах (не только в форме зависимости от кибер-игр) являются те критерии, которые применяются к играм, в целом, остается открытым.

Одновременно, специалисты отмечают, что с определенными оговорками данные критерии все же можно применять к интернет-зависимости, поскольку у зависимостей, в целом – одна природа, что является очевидным: задействуются те же самые когнитивные и психологические механизмы.

Эти методологические проблемы неоднократно исследовались. На основе одного из таких исследований был сделан вывод, что интернет-зависимые демонстрируют более высокую психическую и поведенческую отстраненность, связанную со значительными нарушениями межличностных отношений [14]. Более того, паттерны темперамента, стратегии совладания и социальные нарушения, по-видимому, были различными при обоих расстройствах.

Тем не менее, сходство между интернет-зависимостью и патологическими азартными играми заключалось главным образом в психопатологических симптомах, таких как депрессия и тревога. Хотя люди с интернет-зависимостью и патологическими азартными играми, по-видимому, имеют схожие психологические профили, предыдущие исследования не выявили совпадений между этими двумя группами, таким образом, можно сделать вывод, что оба явления являются отдельными расстройствами [27].

Другие масштабные исследования также показали структурные различия между интернет-зависимостью, в целом, и зависимостью конкретно от онлайн-игр [42]. По результатам этих исследований было выявлено, что интернет-зависимость – это не то же самое, что другие более специфические формы зависимого поведения, осуществляемые онлайн (игровая зависимость), то есть эти формы поведения концептуально различаются [51].

В теоретической структуре зависимости, такие как интернет-зависимость, представляют собой подмножество поведенческих зависимостей, включающих шесть основных компонентов: выраженность, изменение настроения, терпимость, уход в себя, конфликт и рецидив [4].

Когнитивно-поведенческая концепция также вдохновила нескольких ученых на определение, концептуализацию и лечение интернет-зависимости.

Один из наиболее влиятельных когнитивно-поведенческих подходов был разработан Дэвисом. Его модель патологического использования Интернета была первой, которая четко разграничила специфическое патологическое использование Интернета (SPIU) и обобщенное патологическое использование Интернета (GPIU). По словам Дэвиса, SPIU можно в широком смысле определить как тип интернет-зависимости, при котором люди зависят от конкретной функции или приложения Интернета, в то время как GPIU относится к более общему, многомерному поведенческому паттерну чрезмерного использования Интернета [62].

В этой модели неадаптивные когнитивные способности играют важную роль в развитии и поддержании патологического использования Интернета. Чтобы описать природу когнитивной теории патологического использования Интернета, Дэвис ввел такие понятия, как дистальные и проксимальные причины, способствующие патологическому использованию Интернета. С одной стороны, отдаленные причины могут включать ранее существовавшую психопатологию (например, депрессию, социальную тревожность, зависимость от психоактивных веществ) и поведенческое подкрепление (обеспечиваемое самим Интернетом на протяжении всего опыта новых функций и ситуационных сигналов, которые способствуют условным реакциям) [49].

С другой стороны, непосредственные причины могут включать неадаптивные когнитивные способности, которые рассматриваются как достаточное условие, потенциально способное привести как к GPIU, так и к SPIU, а также вызвать набор симптомов, связанных с патологическим использованием Интернета.

Таким образом, заключая параграф, можно отметить, что в настоящее время существует большое количество методологических трудностей, связанных с определением и оценкой интернет-зависимости. Из-за недостаточной исследовательской базы к оценке интернет-зависимости зачастую применяются те же критерии, что и к исследованию зависимости от

азартных игр или от психоактивных веществ. Но даже те ученые, которые применяют эти критерии, сомневаются в возможности их применения к изучению интернет-зависимости и обязательно оговаривают это в своих работах [45]. Интернет-зависимость является непризнанным на высоком уровне (ВОЗ, МКБ) расстройством, которое пока никак не квалифицируется специалистами-практиками. Это определяет необходимость разработки методологической базы для изучения данного вида зависимости.

1.2 Характеристика интернет-зависимой личности

В данном параграфе приведем результаты нескольких исследований, посвященных зависимости как от интернета, так и от компьютера. Следует отметить, что в основном ученые изучают именно зависимость подростков, из чего следует, что, вероятно, это наиболее подверженная зависимости категория людей. Но, как уже было сказано в предыдущем параграфе, это может быть также и следствием того, что до сего времени в контексте интернет-зависимости изучались в основном подростки, а другие категории людей крайне редко становились объектом исследования. Этот факт является безусловной лакуной в психологической науке.

Проанализированные нами исследования можно сгруппировать по нескольким темам: влияние гендерных особенностей на проявление интернет-зависимости, изучение фактора возраста подростков (младшие и старшие подростки), выявление наиболее частых нахождения подростков в интернете, выявление мотивов их использования интернета, и, наконец, фактор индивидуально-личностных особенностей. Рассмотрим их по отдельности.

Работы, изучающие гендерные и возрастные отличия в контексте их влияния на формирование и развитие интернет-зависимости, не выявили существенных различий между полами и разными возрастными группами ($t_{\text{Эмп}} = 1,5$; $p \leq 0,01$, $t_{\text{Эмп}} = 1,3$; $p \leq 0,01$) [58]. Но это утверждение действительно лишь в отношении самого факта формирования интернет-зависимости, которому в

равной степени подвержены и девочки, и мальчики, и младшие, и старшие подростки. В то же время, доказано, что гендерные и возрастные отличия существуют в том, чем именно занимаются подростки в интернете – мальчики предпочитают игры, девочки – блоги [18]. Причем, этот выбор стабилен в долгосрочной перспективе, то есть старшие подростки мужского пола продолжают увлекаться играми, только эти игры становятся все сложнее. Можно заключить, что выработка дофамина зависит не только от длительности занятия, но и от его сравнительной легкости / сложности, но этот вопрос пока не исследован. Если наша догадка верна, тогда интернет-зависимость может характеризоваться не только длительностью, но и сложностью привычных занятий, вызывающих прилив радости.

На рисунке 1 показаны данные одного из исследований, показывающих наиболее распространенные занятия подростков в свободное время.

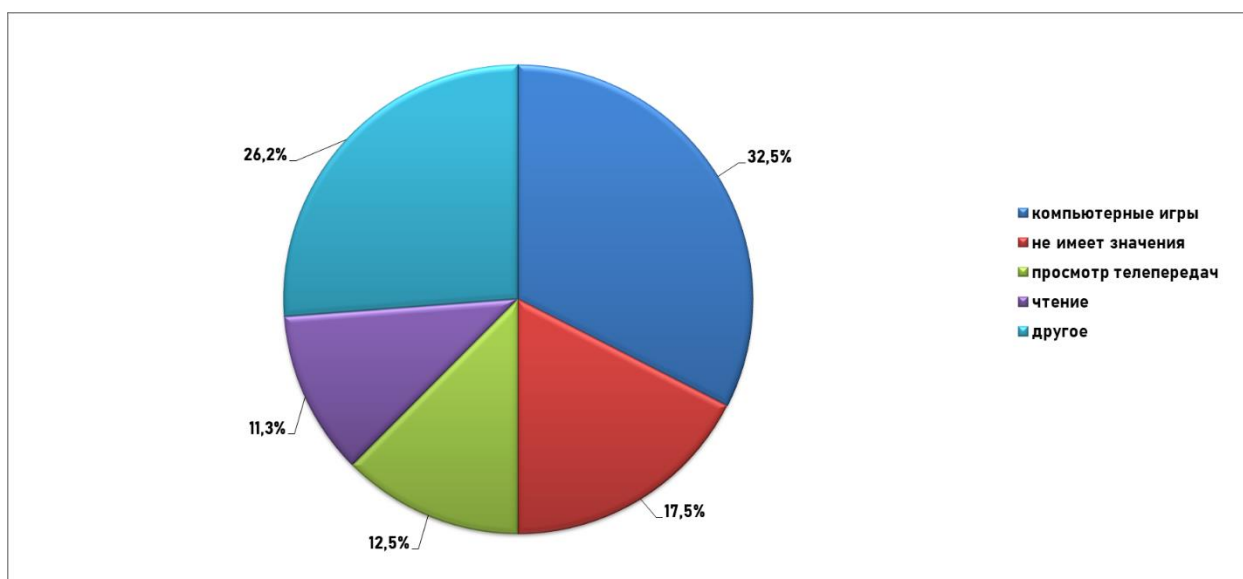


Рисунок 1 - Наиболее распространенные занятия подростков в свободное время, % [13]

Диаграмма показывает, что компьютерные игры являются наиболее распространенным занятием подростков в свободное время – их предпочитает почти треть опрошенных (32,5%). Несомненно, это является чрезвычайно

тревожным фактом, который должен привлечь к себе внимания исследователей. Положительным моментом является то, что четверть опрошенных все же предпочитают другие занятия – встречи с друзьями, развлечения на природе, спорт. Это говорит о том, что увлечение компьютерными играми пока не является «болезнью» всей генеральной совокупности.

Если говорить о конкретных играх в интернете, то наиболее популярными являются ролевые игры – их отметили 42,5% опрошенных из группы тех, кто предпочитает проводить свободное время в интернете. 36,3% таких подростков увлекаются симуляцией гонок. Но безусловным лидером является посещение социальных сетей – их отметило 83,8% опрошенных, как девочек, так и мальчиков [13]. Необходимо оговориться, что в данном исследовании подросткам предоставлялась возможность выбрать несколько вариантов ответов. Эти данные показывают, что зависимость не концентрируется только на одном виде деятельности в Интернете, но может распространяться на несколько видов у одного и того же человека. Это говорит о том, что источником зависимости является сам интернет, его виртуальность, а не конкретные занятия, то есть, например, от сокращения количества игр в интернете количество интернет-зависимых людей не уменьшится. В подтверждение этой догадки, в этом же исследовании подростки признались, что теоретически могли бы отказаться от игр, но не могут отказаться от использования Интернета, в целом. Причем таких набралось 70% опрошенных [13].

Исследования показывают, что большинство подростков переживают увлечение интернетом и компьютером в 12-14 лет [39]. Как правило, в интернете они проводят по 2-3 часа ежедневно [13], но 55% подростков признаются, что стараются задержаться в интернете подольше, что косвенно подтверждает данные по поводу необходимости увеличения длительности и частоты занятий для сохранения уровня выработки дофамина.

Тревожным фактом являются жалобы подростков на здоровье: почти 15% из них отметили наличие головных болей, бессонницу, тревожности, резь в глазах, боль в спине и локтях как следствие длительного пребывания в интернете [13]. Это является неоспоримым свидетельством негативного влияния интернета на физическое здоровье.

Что касается самоотношения, исследования показывают, что подростки часто недооценивают свою зависимость от интернета и компьютера – например, они считают, что 3-4 часа ежедневно в интернете является обычной длительностью, и вовсе не говорит о наличии интернет-зависимости. Подростки также не рефлексировать относительно своих ощущений при работе с компьютером и интернетом. Наблюдаются также такие случаи, когда подростки не фиксируют свои предпочтения в интернете, из чего следует, что для них важен сам факт нахождения в виртуальной реальности, а не конкретные сайты или занятия. В целом, у подростков отсутствует рефлексия по поводу своего увлечения компьютером и интернетом, они считают это вполне обычным для своего времени, потому что «все так делают», «все столько сидят» [60].

Поскольку тема нашей работы касается выявления значения индивидуально-личностных особенностей для процесса формирования и развития интернет-зависимости, мы обращали особенное внимание на исследования, посвященные именно этому вопросу. Такого рода работы можно разделить на две части – исследующие внутренние особенности, присущие подростком вне зависимости ни от чего, и внутренне-внешние особенности, связанные с отражением специфики социального окружения на формирование определенных черт характера.

В одном из исследований изучался социальный интеллект подростков, зависимых от интернета. Было выявлено, что для таких подростков доминирующим типом общения является вербальный, невербальное общение для них представляет значительную трудность, так как они не всегда могут расшифровать мимику, жесты. Особенно это сказывается в нестандартных

ситуациях общения [3]. Это приводит к частым коммуникативным неудачам в реальной жизни, что, в свою очередь, толкает подростков на уход в интернет [30].

Также для таких подростков свойственна неверная интерпретация интенциональных намерений собеседника, то есть контекста общения (фактическое оно, то есть светская ни к чему не обязывающая беседа, или у этой беседы есть какая-то цель, и какая конкретно это цель). Они с трудом меняют поведенческие роли в реальности, как правило, придерживаясь одного образца поведения вне зависимости от контекста ситуации, и даже в том случае, когда этот образец поведения явно неуместен [60; 43].

Вследствие этого, им трудно дается прогнозирование поведения окружающих людей и дальнейшего развития ситуации, поэтому они часто попадают в неловкие ситуации. Иными словами, эмоциональный и социальный интеллект находится у таких подростков на низком уровне, как следствие, эмпатия им свойственна лишь в малой степени [16].

Это приводит к ощущению недооцененности, неловкости, замкнутости, а также, как следствие, к возникновению конфликтных ситуаций из-за неуместного или неловкого поведения таких подростков [61]. Нередко эти личностные особенности усугубляются незнанием общепринятых норм поведения, что создает замкнутый круг. Ощущение недооцененности, с одной стороны, формирует повышенный уровень обидчивости, а с другой стороны, - сильную зависимость от внешней оценки: в ситуации самопрезентации подросток делает приоритетным не внутреннее ощущение, или свое мнение о сложившейся ситуации, а то, каким образом его воспринимают окружающие, и воспринимает эту оценку с высокой степенью доверия, настолько высокой, что ее далеко не всегда можно поколебать даже объективными данными [43].

Естественно, что такие подростки ощущают внутренний дискомфорт, будучи регулярно отвергаемыми окружающими. Поэтому неудивительными представляются результаты исследования мотивов проведения времени в интернете, характерных для подростков – среди мотивов было отмечено:

воссоздание внутренней гармонии, получение удовольствия от общения, формирование эмоционального баланса, решение проблемы социального признания [59].

В целом, мотив признания является весьма важным для интернет-зависимых подростков, он отмечается во многих работах. Это, в числе прочего, выражается в том, что подростки, в реальной жизни испытывающие страх перед большими компаниями, в виртуальном пространстве, напротив, стремятся к участию в многочисленных сообществах – как в онлайн-играх, так и в форумном общении [16].

Поскольку реальный социум в жизни интернет-зависимых подростков играет мало места, логичным выглядит тот факт, что у них отмечается низкий уровень развития коммуникативных и организаторских задатков [16].

Это приводит к стремлению уединиться, ограничению социальных контактов, отсутствию компенсаторных навыков, в особенности, навыков, касающихся поведения в нестандартной или незнакомой ситуации. У них почти нет стремления отстаивать свое мнение, потому что велик страх неудачи, кроме того, они часто и горько обижаются. Такие подростки редко проявляют инициативу и избегают самостоятельного принятия решений [16].

По результатам другого исследования было уточнено, что подростки, демонстрирующие поведение компьютерной зависимости, являются неэффективными слушателями, которые не только допускают много ошибок в общении, но часто даже их не замечают [15]. Самопринятие таких подростков происходит по образцу «уравнивания» в детской группе, различий в отношении к ним разных взрослых ($X = 20,9$; $M0 = 17$ по опроснику Роджерса-Даймонда), трудностей в общении [43].

Поскольку подростки лишены возможности получать удовольствие от социальных интеракций, они ищут удовлетворения этой естественной потребности в других сферах, как правило, - виртуальной. Внутренний дискомфорт и постоянное напряжение приводит к формированию

компульсивного поведения, которое сопровождается тревожностью и зависимостью от группы, к которой причисляет себя данный подросток [43].

На рисунке 2 показана иерархия терминальных ценностей интернет-зависимых подростков.

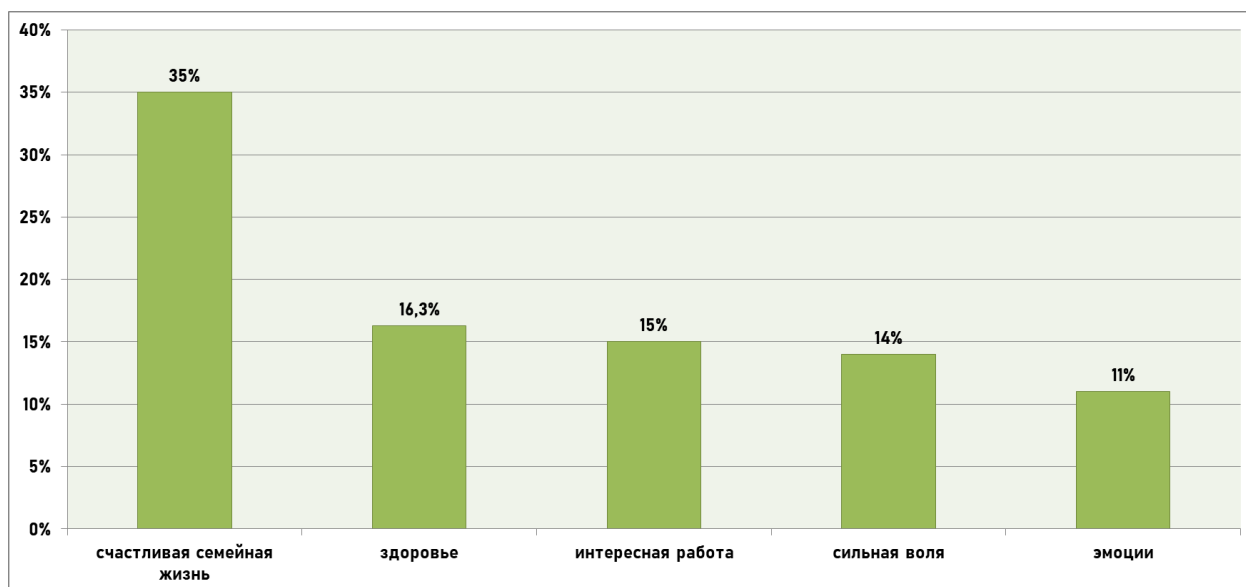


Рисунок 2 - Иерархия терминальных ценностей интернет-зависимых подростков, %

Как можно увидеть, приоритетными для интернет-зависимых подростков являются ценности, связанные с интимной, личной сферой – семейная жизнь и здоровье. Все, что касается социальной активности, находится далеко позади лидирующих ценностей. Кроме того, подростки не осознают ценности эмоций, считая, что они не представляют значения [29]; [43].

Компьютерозависимые подростки адекватно оценивают себя по таким качествам, как «Способности» (53,4) и «Здоровье» (64,7), но недооценивают по таким, как «Характер» (43,9), «Внешность» (44,3), «Интеллект» (44,5) и «Уверенность в себе» (44,6). Одновременно, по этим же самым шкалам такие подростки оценивают себя весьма низко [6]. Это говорит о том, что компьютерозависимые подростки испытывают постоянное недовольство

собой, своим внешним видом, поступками, мыслями, а это, в свою очередь, приводит к более глубоким психологическим проблемам, в частности, - принятию себя. Также такие подростки относятся к себе с повышенной критичностью, и часто испытывают грусть – у них, в целом, наблюдается пониженный эмоциональный фон [6].

В одном из исследований изучалась зависимость между временем, проведенным за компьютером, и личностными особенностями компьютерозависимых подростков. Исследование показало высокую степень корреляционной зависимости между этими двумя параметрами. Кроме того, была выявлена корреляция между виртуальностью и компенсацией недостатка общения в реальном мире ($r=0,46$). Сопутствующим результатом стало сильное чувство эмоционального комфорта, которое такие подростки испытывают во время нахождения за компьютером [56].

Между параметрами социального интеллекта и компьютерной зависимости была выявлена обратная корреляция ($r=-0,599$), то есть компьютерная зависимость выше у тех людей, которые имеют низкий уровень социального интеллекта. Также обратная корреляция была обнаружена между компьютерной зависимостью и эмпатией ($r=-0,533$), а также выносливостью ($r=-0,442$) [56].

В другом исследовании было выявлено, что увлечение компьютером снижает фрустрацию от невозможности достичь успеха [57]. Было доказано, что виртуальное общение в огромной мере снижает «социальный голод». Но одновременно это снижение имеет кратковременный эффект, возвращаясь с новой силой после того, как виртуальное общение прекращается.

Таким образом, обзор существующих исследований интернет-зависимости в ее разных формах показал, что зависимость от интернета неизбежно наносит вред повседневной жизни человека, как минимум, отвлекая его от осознанной деятельности, а как максимум – меняя его сознание и психологическое состояние. Интернет-зависимый человек становится чрезмерно тревожным, мнительным, нередко конфликтным, в отдельных

случаях даже можно наблюдать формирование стойкой агрессии. Это свидетельствует о вреде, который наносит личности интернет-зависимость.

1.3 Личностные характеристики как объект исследования в психологии

Проблема изучения личностных характеристик в психологии проистекает из проблемы изучения личности, в целом [5]. Следует отметить, что вопрос исследования личности является одним из самых сложных в науке. Психология личности фокусируется на понимании индивидуальной изменчивости мыслей, чувств и поведения людей. С момента своего основания как научной дисциплины более 100 лет назад психология личности прошла долгий путь оттачивания понятийного аппарата и методологических практик. В настоящее время психология личности имеет тесные связи с клинической, социальной психологией и психологией развития [53]. Большинство психологов, специализирующихся в области психологии личности, проводят исследования в одной или нескольких из следующих областей: а) структура личности; б) развитие личности; в) личностные процессы (биологические, когнитивные, эмоциональные, социальные и культурные факторы, влияющие на личностное развитие).

Основные структурные части личности были концептуализированы теоретиками различными способами с самых разных точек зрения: как защитные механизмы – теоретиками психодинамики; как усвоенные паттерны – бихевиористами (стимул-реакция); как тенденции обработки информации – когнитивно-ориентированными теоретиками; как эволюционировавшие неврологически обоснованные системы – биологически-ориентированными теоретиками. Однако большинство современных исследователей концептуализируют личность в терминах черт характера. Черты характера обычно определяются как относительно устойчивые паттерны мыслей, чувств

и поведения, которые влияют на взаимодействие человека с окружающей средой и адаптацию к ней.

Исследования в области развития личности фокусируются на возрасте, в котором впервые проявляется индивидуальная изменчивость личности, роли природы (генов) и воспитания (окружающей среды) в формировании личности, а также закономерностях постоянства и изменений личности на протяжении всей жизни. В целом, исследования в области развития личности показывают, что личностные характеристики формируются как внутренними биологическими факторами, так и внешним жизненным опытом [9]. С возрастом люди демонстрируют личностные изменения, которые предполагают возрастающую психологическую зрелость и растущую способность выполнять важные взрослые роли. Личность, как правило, становится более стабильной с возрастом, но продолжает меняться на протяжении всей жизни.

Исследователи, интересующиеся личностными процессами, изучают, почему и как человек с определенными характеристиками действует определенным образом. То есть, каковы биологические, когнитивные, аффективные, социальные и культурные процессы, которые объясняют индивидуальную изменчивость личности. Другая активная область исследований сосредоточена на социальных когнитивных процессах, связанных с личностными различиями. Исследователи в этой традиции изучают, как ожидания, цели, атрибуции и другие тенденции обработки информации формируют то, как люди воспринимают ситуации и свое поведение в этих ситуациях. Эти различные модели мышления могут объяснить, почему два человека интерпретируют одно и то же объективное событие часто совершенно по-разному.

Личность изучается в психологии в рамках нескольких направлений: психоаналитического, экзистенциального, гуманистического. Сделаем краткий обзор точек зрения на личность и ее составляющие в рамках данных направлений.

Видный представитель психоаналитического направления Э. Фромм делал отправной точкой анализ «личности изнутри», то есть конкретную природу конкретной личности [33]. Ученый ставил во главу угла самореализацию личности и полагал, что самореализация необходима человеку прежде всего по внутренним причинам, поскольку без самореализации человек не будет чувствовать себя счастливым. Важно отметить, что, в целом, в контексте психоанализа, самореализация — это динамичный, непрерывный процесс развития личности.

Исследователи экзистенциального смысла (В. Франкл, Ж. Бюгенталь, Р. Мэй, И. Ялом и др.) развивают идею об отсутствии биологически детерминированной сущности человека и говорят, что самость представляет собой пожизненное образование. Для экзистенциалиста В. Франкла счастье для личности — не цель человеческой жизни, а средство реализации смысла, трансцендентности, позволяющее выйти за пределы самого себя для поиска смысла. В аспекте изучения данного понятия представляется важным выделить позицию В. Франкла об особом смысловом измерении личности [44]. С точки зрения Р. Мэй, личность — это продолжающийся, постоянный поток жизненных решений. Реализуя эти решения, человек творит самого себя [47].

К гуманистическому направлению психологии относятся труды А. Маслоу и К. Роджерса. Если психоаналитики апеллировали к уровням сознания, показывая важность его глубинных измерений в процессе мышления и созидания, то А. Маслоу обсуждает роль осознанности и воли к тому, чтобы стать полностью реализованным существом [28].

Структура личности в современной психологии включает в себя такие составляющие, как: черты темперамента, характера, преобладающие потребности и интересы, способности, склонности, когда личность выступает как набор качеств, свойств, характеристик, особенностей. Ученые отмечают, что число личностных качеств приблизилось к полутора тысячам [46].

Изначально, в 1950-70-х годах в изучении личности преобладал подход, когда личность атомизировалась на многие составляющие, которые изучались отдельно. Но этот подход подвергался резкой критике за излишнее теоретизирование и отсутствие комплексного рассмотрения личности, как совокупности всех составляющих, в их взаимосвязи. Поэтому с конца 1970-х годов стал преобладать системный подход, одним из приверженцев которого был А.Н. Леонтьев. Им было разработано следующее определение личности: Личность $\neq$ индивид; это особое качество, которое приобретается индивидом в обществе, в целокупности отношений, общественных по своей природе, в которые индивид вовлекается. (...) Иначе говоря, личность есть системное, и поэтому “сверхчувственное” качество, хотя носителем этого качества является вполне чувственный, телесный индивид со всеми его врожденными и приобретенными свойствами. Они, эти свойства, составляют лишь условия (предпосылки) формирования и функционирования личности, как и внешние условия и обстоятельства жизни, выпадающие на долю индивида» [25, с. 7].

Одним из важнейших свойств личности являются смысложизненные ориентации, разработка которых началась в 1980-х годах. Под ориентациями имеются в виду общие жизненные цели личности, которые мотивируют ее достигать чего-либо и вообще двигаться дальше [17]. Обычно смысложизненные ориентации изучаются в психологии в контексте того, каким образом их формулировка и достижение влияют на удовлетворенность жизни человека и, соответственно, каким образом можно повлиять на то, чтобы в долгосрочной перспективе человек приобрел душевный комфорт.

Стремление к генеративности, определяемое как те стремления, которые включают созидание, отдачу себя другим и влияние на будущие поколения, также приводят к более высокому уровню удовлетворенности жизнью [19].

Коренным мотивом для человека является обретение счастья, однако, парадоксальным образом, существующие исследования демонстрируют, что чаще всего счастье достигается тогда, когда к нему нет сознательного стремления, то есть в процессе различных мероприятий, приносящих человеку

удовлетворение [23]. Психологическое благополучие было определено как «самооцененный уровень компетентности человека и его «я», взвешенный с точки зрения иерархии целей человека» [20]; [29]. Иностранные авторы определяют счастье как «степень, в которой были выполнены важные цели, потребности и желания» [45, с. 41].

Наряду с исследователями, психологи-практики все чаще выступают за мотивационный анализ жизненных траекторий. Например, разработка целей, которые позволяют лучше ощутить смысл жизни, является одним из краеугольных камней терапии благополучия, ориентированного на смысл консультирования и целенаправленной групповой психотерапии [41].

Современная психологическая теория заключается в том, что значение подразумевает под собой цели человека – потому что человек добивается только тех целей, которые для него значимы, что является логичным. Но, в то же время, эмпирические данные говорят о том, что не все цели могут приводить к тому, что человек ощущает себя более значимым или его жизнь становится более осмысленной. Некоторые цели демонстрируют тривиальность и относятся в большей степени к повседневным автоматическим действиям [2].

Тем не менее, в целом, эмпирические данные однозначно показывают наличие положительной зависимости между целью в жизни и ощущением самоудовлетворения, счастья (пусть даже кратковременного) [38]. Одновременно, отсутствие целеполагания приводит к стрессу и психологическим аномалиям [21]. Иными словами, является доказанным, что осознание смысла жизни положительно связано с удовлетворенностью.

Другие исследователи рассматривают смысл жизни как отдельный компонент, анализируя его в отрыве от удовлетворенности жизнью. Но, так или иначе, смысл жизни является ключевым компонентом теоретических концепций качества жизни и личностного роста [26].

Важным понятием, в контексте смысла жизни и достижения удовлетворения жизнью, являются ценности, причем ученые акцентируют

внимание на том, что нужно рассматривать именно индивидуальные ценности – поскольку индивидуальные ценности могут слабо коррелировать с общечеловеческими или социальными ценностями [25]. В психологии под ценностями понимается «...отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров...» [40, с. 439]. По мнению В.П. Зинченко, ценности – это «важный компонент мировоззрения личности или групповой идеологии, выражающий (представляющий) предпочтения и стремления личности или группы в отношении тех или иных обобщенных человеческих ценностей (благополучие, здоровье, комфорт, познание, гражданские свободы, творчество, труд)» [15, с. 511]. В социологии ценностные ориентации нередко трактуются как социальные ценности, которые «вкладываются» в личность в процессе ее социализации и являются главным фактором, «регулирующим, детерминирующим» ее мотивацию и, следовательно, поведение...» [4, с. 723].

По мнению Л.С. Выготского, ценности человека – это не нечто присущее ему с рождения, а то, что развивается в процессе жизни, проходя проверку в результате каких-либо событий [8]. А. Маслоу, напротив, полагал, что ценности существуют сами по себе, вне индивидуальности, то есть человек не рождается с ними. Индивидуально-личностный набор ценностей формируется в результате выбора тем или иным человеком конкретных ценностей, которые коррелируют с его жизненным путем, обстоятельствами, и целями, которые он перед собой поставил [28].

К.К. Платонов, как и некоторые другие авторы, считал, что понятия «цель» и «ценности» весьма схожи по своему смысловому наполнению, в контексте психологии. Он также сформулировал теоретическую концепцию, согласно которой цели человека выстроены в определенную иерархию, причем эти цели взаимодействуют с идеалами и моральными ориентирами. Эта иерархия, по К.К. Платонову, является своего рода руководством по взаимодействию человека с миром [24].

Так или иначе, очевидно, что методика изучения смысложизненных ориентаций, разработанная А. Леонтьевым, является полезным инструментом для выявления индивидуально-личностных черт человека.

Кроме методики изучения смысложизненных ориентаций, другой методикой, которая используется для изучения личностных черт, является Большая пятерка [40]. Большая пятерка – это пять ключевых черт, которые в разной комбинации присутствуют у каждого человека: невротизм, экстраверсия, открытость опыту, доброжелательность и сознательность. Эти черты, как предполагается, являются основными ортогональными измерениями описания личности. Сегодня «Большая пятерка» - это выражение, используемое как своего рода ментальный ярлык и общий термин, обозначающий две модели: модель «Большой пятерки» и пятифакторную модель личности, созданные в двух исследовательских традициях, соответственно: лексической и психометрической [10]; [37]. Исторически сложилось так, что модель «Большой пятерки», разработанная в лексической традиции, является более ранней; пятифакторная модель личности, разработанная в традиции анкетных исследований, заняла второе место. В лексической традиции была разработана и предварительно проверена модель пяти личностных качеств, а в психометрической традиции она была интерпретирована и теоретически проработана.

Глава 2 Изучение взаимосвязи интернет-зависимости и личностных особенностей

2.1 Организация и методики исследования

Для проведения эмпирического исследования была выбрана выборка из 60 студентов, обучающихся в бизнес-школе ХО «Иш Нокады». Данная образовательная организация предоставляет обучение по направлениям психологии, менеджмента и бизнес-администрирования. В исследовании приняли участие студенты 2-го и 3-го курсов в возрасте от 19 до 21 года, обучающиеся по направлению «Психология».

Выборка была сформирована с учетом ключевых целей исследования: изучения взаимосвязи интернет-зависимости с личностными особенностями. В качестве критерия распределения испытуемых на группы использовался уровень их интереса к интернет-блогам. Все участники исследования были разделены на две группы: первая группа включала студентов, проявляющих выраженный интерес к интернет-блогам, а вторая – студентов, не проявляющих такого интереса.

Такой подход позволил сравнить личностные характеристики двух различных категорий студентов и выявить различия в уровне интернет-зависимости. Каждый участник исследования добровольно согласился на участие, что обеспечивало соблюдение этических норм, а также гарантировало достоверность и объективность собранных данных.

Эмпирическая база исследования представляет собой репрезентативную группу студентов, что позволяет получить надежные данные для последующего анализа и интерпретации результатов.

В рамках исследования были применены следующие методики:

- Большая пятерка (короткая версия Т.В. Корниловой, М.А. Чумаковой). Этот опросник используется для изучения черт личности на протяжении последних десятилетий. Он имеет пятифакторную структуру, которая

оценивает личность по следующим пяти факторам: «нейротизм», «экстраверсия», «открытость опыту», «дружелюбие» и «сознательность». Короткая версия, адаптированная Т.В. Корниловой, М.А. Чумаковой, состоит из 150 утверждений, разбитых на пары, описывающих те или иные личностные проявления. Утверждения в этих парах респондентам предлагается оценить по пятибалльной шкале. При этом эта шкала представляет собой диапазон с крайними точками: 5 баллов — это полная степень согласия, 1 балл — полная степень несогласия.

- Шкала проблемного использования интернета А.Б. Холмогоровой, А.А. Герасимовой. Шкала включает 15 утверждений с 7-бальной оценкой согласия, каждое из которых относится к одному из пяти факторов проблемного использования интернета: предпочтение онлайн-общения — отдается предпочтение онлайн-коммуникациям, а не лицом к лицу; регуляция настроения — мотивацией выхода в сеть служит улучшение эмоционального состояния; когнитивная поглощенность — отражает неконтролируемое регулярное мысленное возвращение в онлайн-пространство; компульсивное использование — отражает трудности планирования своего пребывания в сети; негативные последствия — отражает влияние интернета на повседневную жизнь.

- 16-факторный опросник Р. Кеттелла (105 вопросов, форма С). Данный тест был представлен научной общественности в 1949 году, его разработчиком выступил коллектив Института по проверке способностей личности (JPAT) под руководством одного из ведущих ученых-психологов XX века Р. Кеттелла. В основе выбранного теста лежит методология факторного анализа личности. Тест состоит из 16-ти фундаментально независимых и психологически содержательных факторов. Причем, каждый из представленных в тесте факторов предполагает устойчивую вероятностную связь между отдельными

чертами личности. В результате исследования, таким образом, формируется индивидуальная структура факторов каждого отдельного человека, которая отражает конкретный набор индивидуально-психологических свойств его личности. С помощью составления данной факторной модели специалист может с большой долей вероятности прогнозировать поведение того или иного человека. Важно отметить, что тест имеет четыре формы: А, В, С и D. Последние две формы (С и D) используются в тех случаях, когда время для проведения исследования ограничено, а кроме того, при групповой работе. Первые две формы применяются в случаях индивидуальной работы (А и В). Преимуществом данного теста является тот факт, что его возможно использовать как экспресс-методику, а кроме того, в снижении значения субъективного фактора в исследовании. В нашем исследовании был применен адаптированный вариант формы С, которая была переработана в 1970-х гг. на кафедре социальной психологии ЛГУ группой ученых под руководством Э. С. Чугуновой.

- Тест смысложизненных ориентации Леонтьева Д.А. (методика СЖО). В основе данной методики лежит концепция логотерапии (терапия смыслом) Виктора Франкла. Тест предназначен для выявления значимых целей в жизни и общей оценки осмысленности жизни. Наиболее популярная русскоязычная версия была разработана и адаптирована на факультете психологии МГУ Леонтьевым Д.А. в 1988 году. Испытуемому предъявляется 20 пар противоположных утверждений и предлагается оценить по шкале от -3 до 3 насколько близко им то или иное утверждение. При обработке утверждения формируют 5 шкал, которые оцениваются отдельно и общий показатель осмысленности жизни: цели в жизни, процесс (или эмоциональная насыщенность жизни), результат (удовлетворенность самореализацией), локус контроля-Я, локус контроля-Жизнь и общий показатель по всем

утверждениям. Шкала целей в жизни помогает оценить наличие реальных целей в жизни испытуемого, также при помощи неё можно определить живет ли человек только сегодняшним (или вчерашним) днем или наоборот, ставит перед собой эфемерные цели, не накладывая на себя ответственность за их выполнение. Шкала процесса определяет, насколько человек заинтересован самим процессом жизни, является ли жизнь для него интересной. При помощи данной шкалы можно выявить живет ли человек одним днем или видит смысл в своем будущем. Шкала результата помогает оценить, насколько человек доволен прожитым отрезком жизни. Считает ли он свою прожитую жизнь продуктивной. Также показывает в какой части жизни находится его основной смысл: считает ли человек, что уже доживает свою жизнь и все самые продуктивные моменты находятся в прошлом, или же еще пока видит результат только в будущем. Локус контроля-Я указывает на то, считает ли человек себя ответственным за то, что происходит в его жизни, чувствует ли себя хозяином своей судьбы. Локус контроля-Жизнь указывает на то, перекладывает ли человек ответственность за то, что с ним происходит, в большей степени на обстоятельства, судьбу.

2.2. Результаты исследования

На рисунке 3 представлены результаты изучения компонентов осмысленности жизни группы студентов, которые демонстрируют зависимость от интернета.

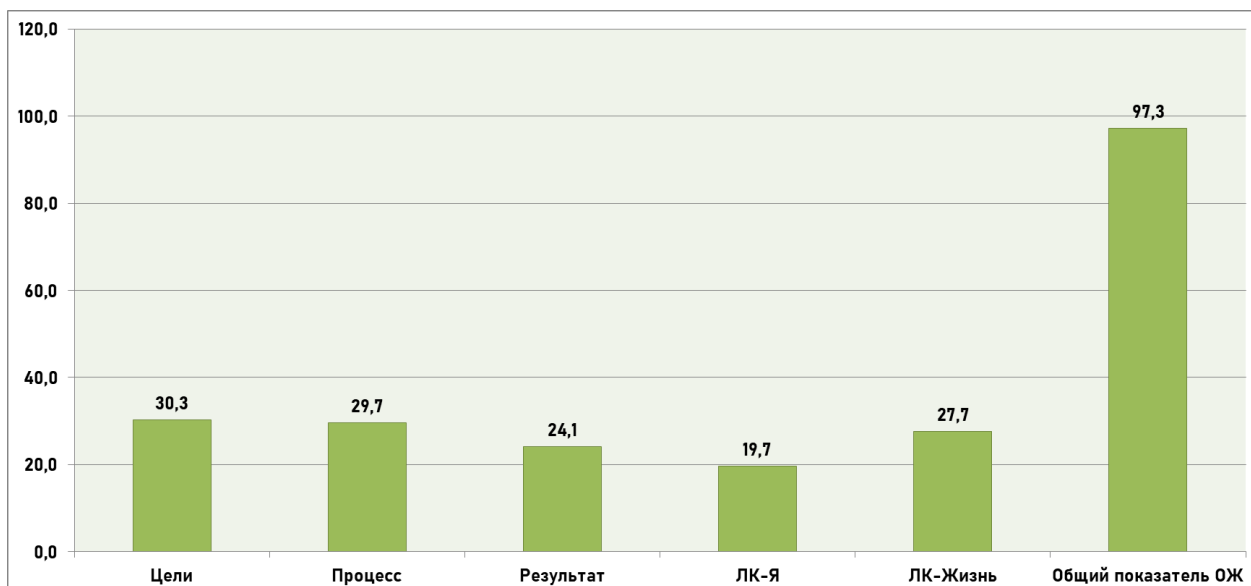


Рисунок 3 - Гистограмма соотношения показателей осмысленности жизни группы студентов, интересующихся интернет блогами

Низкими показателями общей осмысленности жизни считаются показатели от 20 до 78 баллов. Средними показателями общей осмысленности жизни считаются показатели от 79 до 112 баллов. Высокими показателями общей осмысленности жизни считаются показатели от 113 до 140 баллов. Как показывает график, показатель общей осмысленности жизни демонстрирует средний уровень (97,3).

Низкими показателями шкалы целей считаются показатели от 6 до 22 баллов. Средними показателями шкалы целей считаются показатели от 23 до 36 баллов. Высокими показателями шкалы целей считаются показатели от 37 до 42 баллов. Как показывает график, показатель шкалы целей демонстрирует средний уровень (30,3).

Низкими показателями шкалы процесса считаются показатели от 6 до 22 баллов. Средними показателями шкалы процесса считаются показатели от 23 до 35 баллов. Высокими показателями шкалы процесса считаются показатели от 36 до 42 баллов. Как показывает график, показатель шкалы процесса демонстрирует средний уровень (29,7).

Низкими показателями шкалы результата считаются показатели от 5 до 13 баллов. Средними показателями шкалы результата считаются показатели от 18 до 28 баллов. Высокими показателями шкалы результата считаются показатели от 29 до 35 баллов. Как показывает график, показатель шкалы результата демонстрирует средний уровень (24,1).

Низкими показателями шкалы локуса контроля-Я считаются показатели от 4 до 13 баллов. Средними показателями шкалы локуса контроля-Я считаются показатели от 14 до 23 баллов. Высокими показателями шкалы локуса контроля-Я считаются показатели от 24 до 28 баллов. Как показывает график, показатель шкалы локуса контроля-Я демонстрируют средний уровень (19,7).

Низкими показателями шкалы локуса контроля-Жизнь считаются показатели от 6 до 22 баллов. Средними показателями шкалы локуса контроля-Жизнь считаются показатели от 23 до 35 баллов. Высокими показателями шкалы локуса контроля-Жизнь считаются показатели от 36 до 42 баллов. Как показывает график, показатель шкалы локуса контроля-Жизнь демонстрирует средний уровень (27,7).

Проанализируем данные группы студентов, интересующихся интернет блогами, согласно методике Р. Кеттелла.

На рисунке 4 показан график значения факторов личностных индивидуально-психологических особенностей респондента, на уровне средних показателей соответствующих групп.

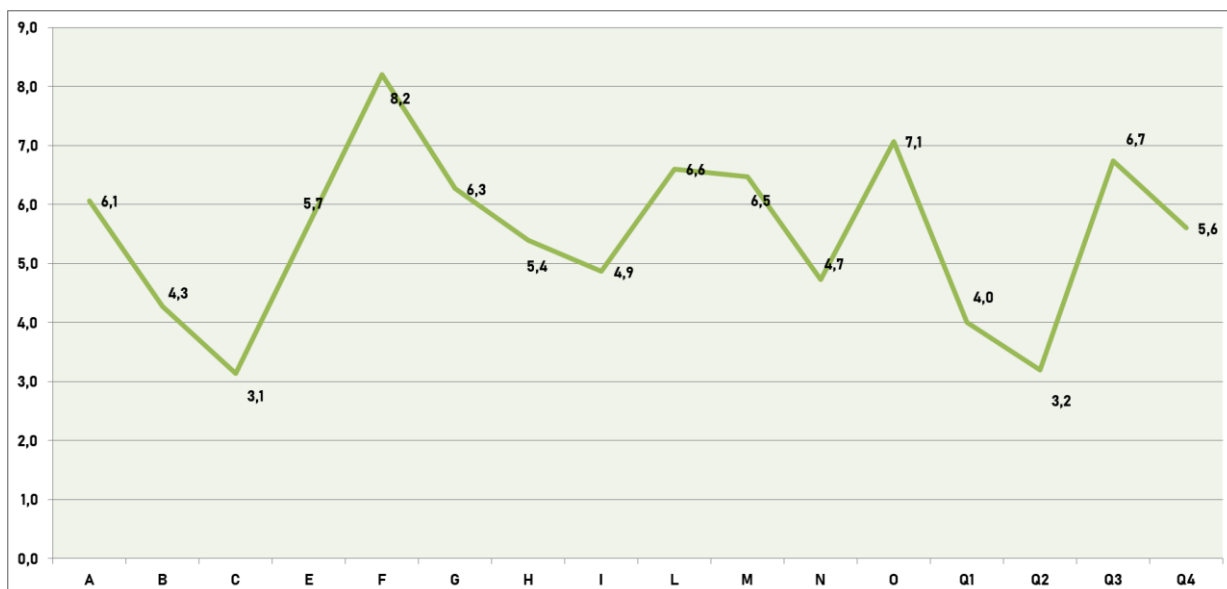


Рисунок 4 - Гистограмма значения факторов личностных индивидуально-психологических особенностей респондентов группы студентов, интересующихся интернет блогами

Гистограмма, представленная на рисунке, показывает, что, в среднем, респонденты:

- в области интеллектуальных особенностей: склонны к конкретному, а не к абстрактному мышлению, что может вызвать проблемы в решении абстрактных задач; ориентированы на практику и на реальные факты, а не на эмоциональные мечты или фантазии – это обстоятельство может мешать в тех случаях, когда необходимо использовать воображение (в случаях решения каких-либо научных задач); характерна высокая скорость решения практических задач; также для студентов характерна консервативность мышления;
- в области эмоционально-волевых особенностей: характерна чувствительность, некоторая эмоциональная неустойчивость, способность расстраиваться по пустякам; относительно слабо развита ответственность – в определенных случаях могут чувствовать себя не обязанными выполнять те или иные задачи; характерна подчеркнутая независимость, с опорой на реалистичность мышления и четкую

осмысленность действий; также свойственны такие черты, как спокойствие, доверие, средний уровень интеграции «Я»-образу, довольно высокий уровень фрустрации;

- в области коммуникативных свойств и особенностей межличностного взаимодействия: свойственны конформность, способности к быстрой адаптации, естественность, прямота, сравнительно высокая степень зависимости от группы.

Рассмотрим теперь группу, члены которой не интересуются интернет блогами. Проведем анализ осмысленности жизни для этих групп.

На рисунке 5 представлены соотношения показателей осмысленности жизни групп студентов, не интересующихся интернет блогами

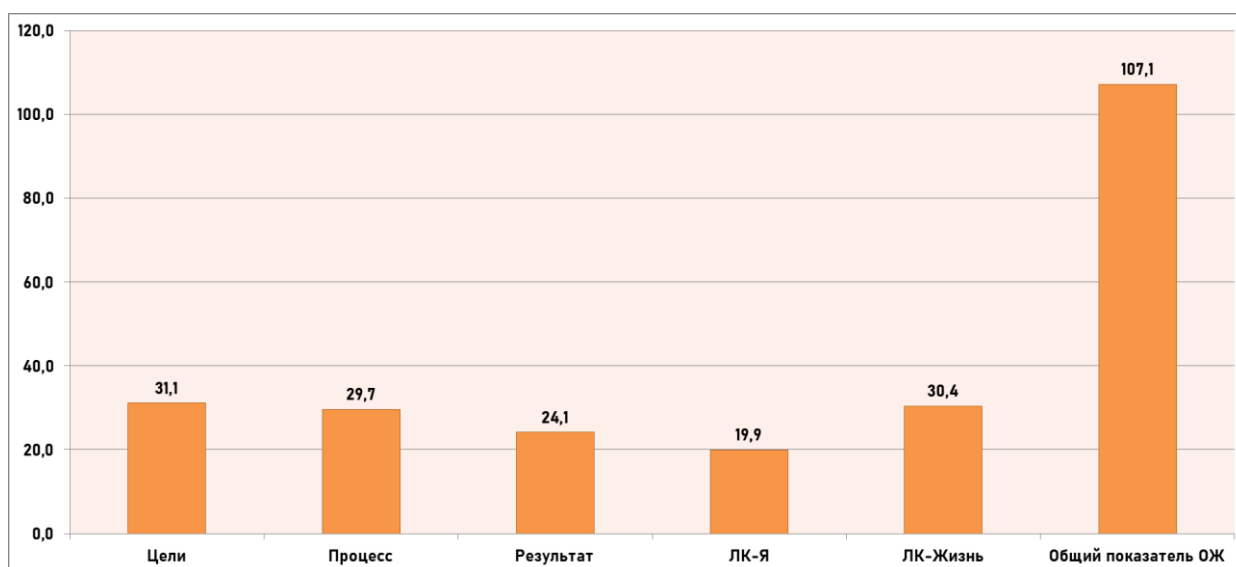


Рисунок 5 - Гистограмма соотношения показателей осмысленности жизни групп студентов, не интересующихся интернет блогами

Низкими показателями общей осмысленности жизни считаются показатели от 20 до 78 баллов. Средними показателями общей осмысленности жизни считаются показатели от 79 до 112 баллов. Высокими показателями общей осмысленности жизни считаются показатели от 113 до 140 баллов. Как

показывает график, показатель общей осмысленности жизни демонстрирует средний уровень (107,1). Но данный показатель близок к верхней границе среднего уровня.

Низкими показателями шкалы целей считаются показатели от 6 до 22 баллов. Средними показателями шкалы целей считаются показатели от 23 до 36 баллов. Высокими показателями шкалы целей считаются показатели от 37 до 42 баллов. Как показывает график, показатель шкалы целей демонстрирует средний уровень (31,1).

Низкими показателями шкалы процесса считаются показатели от 6 до 22 баллов. Средними показателями шкалы процесса считаются показатели от 23 до 35 баллов. Высокими показателями шкалы процесса считаются показатели от 36 до 42 баллов. Как показывает график, показатель шкалы процесса демонстрирует средний уровень (29,7).

Низкими показателями шкалы результата считаются показатели от 5 до 13 баллов. Средними показателями шкалы результата считаются показатели от 18 до 28 баллов. Высокими показателями шкалы результата считаются показатели от 29 до 35 баллов. Как показывает график, показатель шкалы результата демонстрирует средний уровень (24,1).

Низкими показателями шкалы локуса контроля-Я считаются показатели от 4 до 13 баллов. Средними показателями шкалы локуса контроля-Я считаются показатели от 14 до 23 баллов. Высокими показателями шкалы локуса контроля-Я считаются показатели от 24 до 28 баллов. Как показывает график, показатель шкалы локуса контроля-Я демонстрирует средний уровень (19,9).

Низкими показателями шкалы локуса контроля-Жизнь считаются показатели от 6 до 22 баллов. Средними показателями шкалы локуса контроля-Жизнь считаются показатели от 23 до 35 баллов. Высокими показателями шкалы локуса контроля-Жизнь считаются показатели от 36 до 42 баллов. Как

показывает график, показатель шкалы локуса контроля-Жизнь демонстрирует средний уровень (30,4).

Проанализируем данные группы студентов, не интересующихся интернет блогами, согласно методике Р. Кеттелла [35].

На рисунке 6 показан график значения факторов личностных индивидуально-психологических особенностей респондента, на уровне средних показателей соответствующих групп.

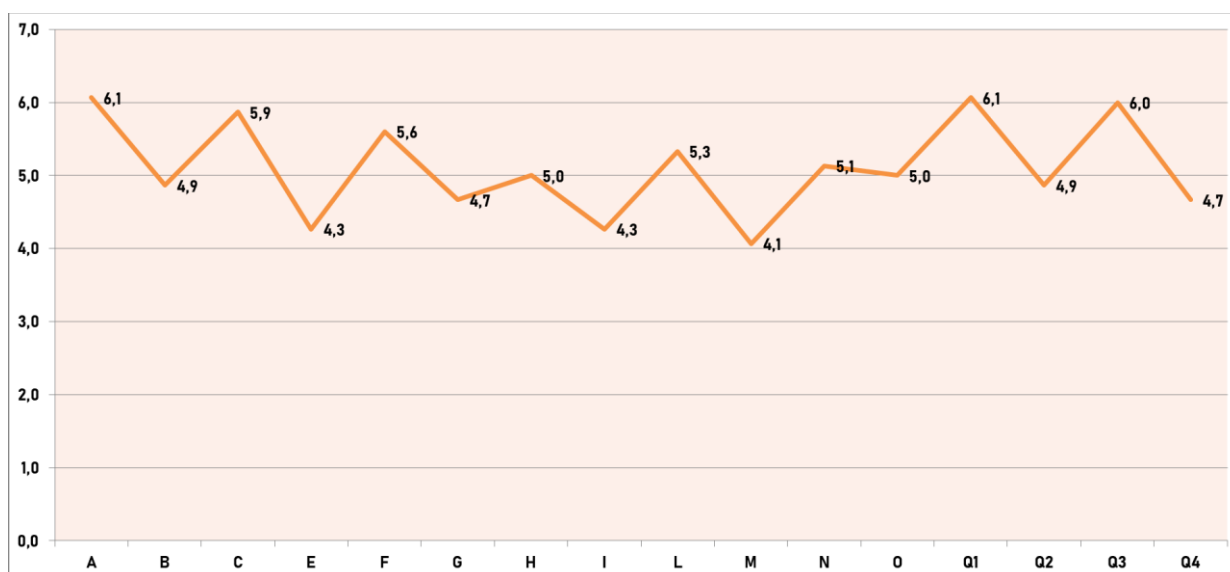


Рисунок 6 - Гистограмма значения факторов личностных индивидуально-психологических особенностей респондентов группы студентов, не интересующихся интернет блогами

Представленная диаграмма позволяет выявить следующие характеристики респондентов.

В области интеллектуальных особенностей:

- высокая способность к абстрактному мышлению, а также высокая способность к обучению;
- ориентация на внешние обстоятельства и практицизм;

Существуют различия и по фактору «консерватизм - радикализм»: студентам свойственны экспериментаторство, аналитизм, критицизм;

В области эмоционально-волевых особенностей:

- «эмоциональная нестабильность - эмоциональная стабильность» - студентам свойственны зрелость, трезвость в оценке окружающих обстоятельств и сравнительно высокий уровень эмоциональной устойчивости;
- «низкая нормативность поведения — высокая нормативность поведения»: студентам свойственны сознательность, настойчивость и обязательность;
- «спокойствие - тревожность»: студенты спокойны и способны устанавливать доверительное общение;
- «расслабленность - напряженность»: студенты расслаблены и обладают низким уровнем тревожности;

Кроме того, студентам группы свойственны:

- высокая степень независимости;
- высокая интеграция «Я»-образу;

В области коммуникативных свойств и особенностей межличностного взаимодействия:

- по фактору «замкнутость - общительность» — респонденты характеризуются как легкие в общении, обращенные вовне;
- по фактору «робость - смелость» студентам в большей степени свойственна социальная смелость;
- по фактору «прямолинейность - дипломатичность» - для студентов характерны прямота и естественность в общении;
- «сдержанность - экспрессивность» - студенты выраженно серьезны и спокойны, не склонны к импульсивным поступкам;
- «конформизм - нонконформизм» - студенты настроены работать индивидуально и делать собственные выводы;
- «доверчивость - подозрительность» - студенты уживчивы, строят доверительные отношения и легко адаптируются к новым людям.

С целью проверки гипотезы о различиях между группами в показателях осмысленности жизни проведем сравнительный анализ при помощи критерия Манна-Уитни [32]. Результаты сравнительного анализа компонентов осмысленности жизни представлены в таблице 1.

Таблица 1 - сравнительный анализ показателей осмысленности жизни

Шкалы осмысленности	Группа студентов, не интересующихся блогами (N=30)	Группа студентов, интересующихся блогами (N=30)	Уровень значимости p (критерий Манна-Уитни)
	М	М	
Цели	98,0	59,0	0,026*
Процесс	84,0	94,0	0,441
Результат	104,5	84,5	0,243
Локус контроля Я	103,5	98,5	0,557
Локус контроля Жизнь	76,5	61,5	0,033*
Осмысленность жизни	109,5	76,5	0,134

Условные обозначения: М – среднее; *значимость различий $p<0.05$; ***значимость различий $p<0.01$

Группы имеют значимые различия по шкалам целей ($p=0,026$) и локус контроля Жизнь ($p=0,033$). По остальным шкалам значимые различия не обнаружены.

Рассмотрим гистограмму средних значений показателей осмысленности жизни, которая представлена на рисунке 7.

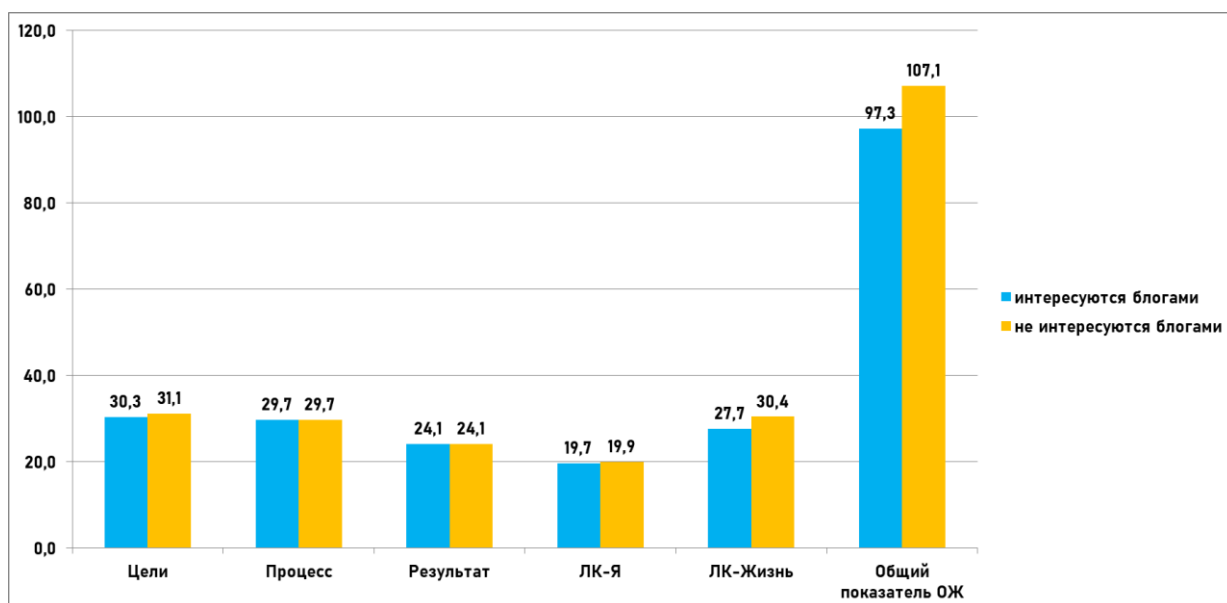


Рисунок 7 - Гистограмма средних значений показателей осмысленности жизни

Средние показатели по шкалам цели, локуса контроля-Жизнь и общего показателя осмысленности жизни в группе тех, кто не демонстрирует интернет-зависимость, превышают показатели по этим же шкалам в группе тех, кто демонстрирует интернет-зависимость [34].

В Таблице 2 приведены данные сравнения между личностными характеристиками тех студентов, которые демонстрируют интернет-зависимость, и тех студентов, которые не демонстрируют интернет-зависимость.

Таблица 2 - Сравнительный анализ личностных характеристик

Шкалы осмысленности	Группа студентов не интересующихся блогами (N=30)	Группа студентов интересующихся блогами (N=30)	Уровень значимости p (критерий Манна-Уитни)
	М	М	
Замкнутость/общительность	109,5	108,0	0,900
Высокий/низкий интеллект	91,0	100,0	0,353
Эмоциональная стабильность/нестабильность	39,0	108,0	0,002*
Подчиненность/самоутверждение	74,0	104,0	0,106
Сдержанность/экспрессия	42,5	102,5	0,003*
Низкая/высокая моральность	64,5	108,5	0,043*
Робость/смелость	106,0	102,5	0,785
Практицизм/чувствительность	90,5	101,5	0,354
Доверчивость/подозрительность	69,0	98,5	0,068
Практичность/мечтательность	62,5	103,5	0,035*
Прямолинейность/дипломатичность	111,5	93,5	0,966
Спокойствие/тревожность	48,5	107,5	0,007*
Консерватизм/радикализм	62,5	94,5	0,036*
Конформизм/нонконформизм	49,5	101,0	0,008*
Самоконтроль	83,5	96,0	0,222
Расслабленность/напряженность	90,5	110,5	0,355

Условные обозначения: М – среднее; *значимость различий $p<0.05$; **значимость различий $p<0.01$

Группы имеют значимые различия по следующим шкалам:

- эмоциональная стабильность/нестабильность ($p=0,002$);

- сдержанность/экспрессия ($p=0,003$);
- низкая/высокая моральность ($p=0,043$);
- практичность/мечтательность ($p=0,035$);
- спокойствие/тревожность ($p=0,007$);
- консерватизм/радикализм ($p=0,036$);
- конформизм/нонконформизм ($p=0,008$).

По остальным шкалам значимые различия не обнаружены.

На рисунке 8 представлены гистограммы средних значений показателей личностных характеристик по шкалам А, В, С, Е, F.

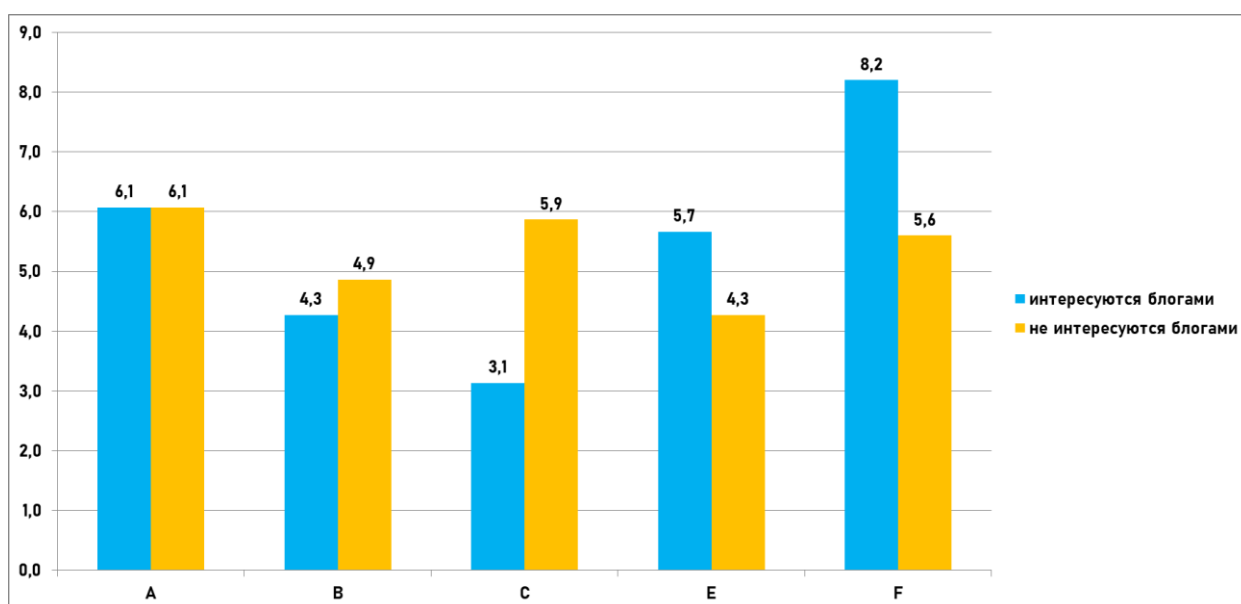


Рисунок 8 - Гистограмма средних значений показателей личностных характеристик

На рисунке 9 представлены гистограммы средних значений показателей личностных характеристик по шкалам G, H, L, M, N.

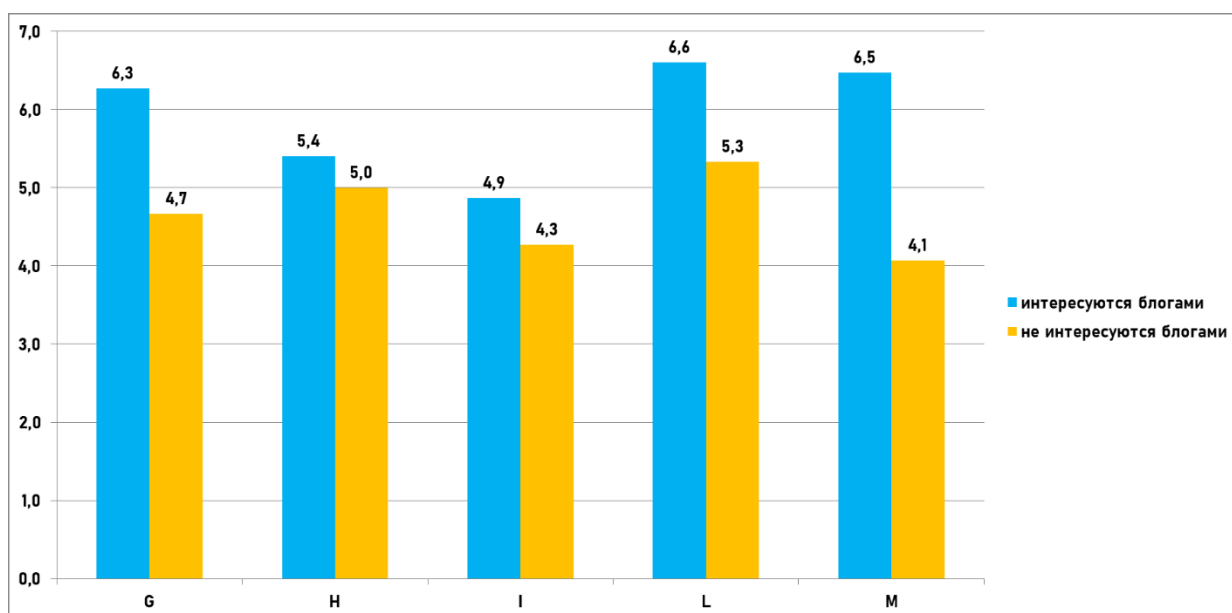


Рисунок 9 - Гистограмма средних значений показателей личностных характеристик

На рисунке 10 представлены гистограммы средних значений показателей личностных характеристик по шкалам N, O, Q1, Q2, Q3, Q4.

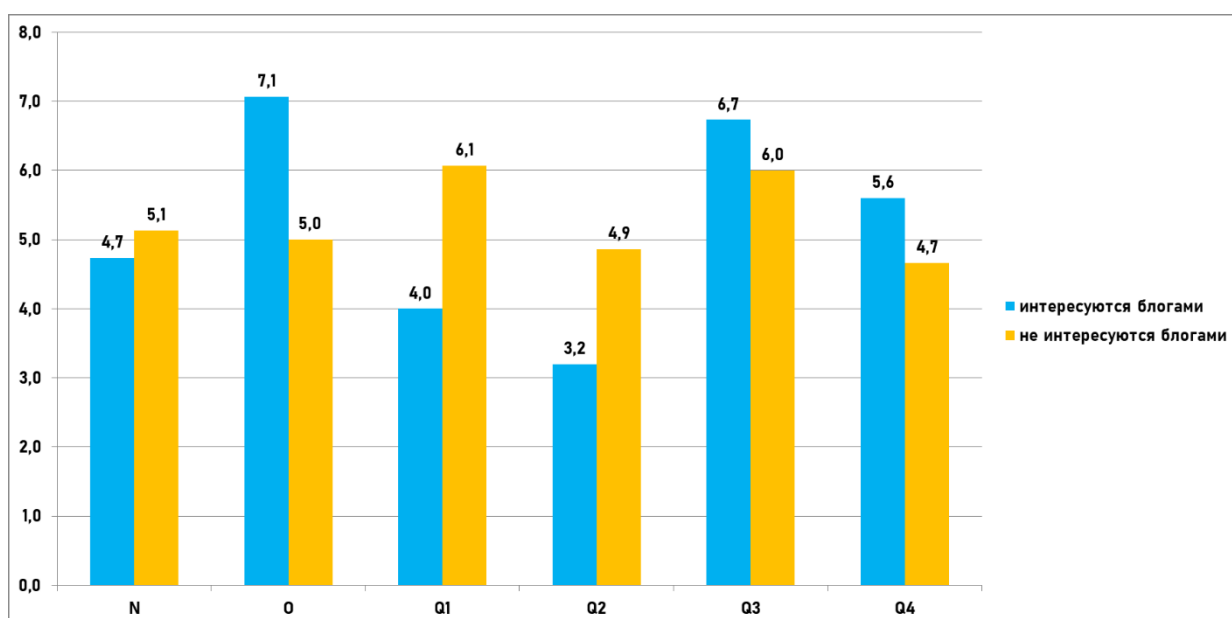


Рисунок 10 - Гистограмма средних значений показателей личностных характеристик

Средние показатели по шкалам F, G, H, I, L, M, O, Q3 и Q4 в группе тех, кто не интересуется интернет блогами, превышают показатели по этим же шкалам в группе тех, кто интересуется интернет блогами. Это, соответственно, шкалы: «сдержанность - экспрессивность», «низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения», «робость – смелость», «практицизм - чувствительность», «доверчивость - подозрительность», «практичность - мечтательность», «спокойствие - тревожность», «низкий самоконтроль - высокий самоконтроль», «расслабленность - напряженность».

Приведем также анализ по методике Большая пятерка [36].

В Таблице 3 представлены результаты – теста Большая пятерка.

Таблица 3 – Результаты анализа по методике Большой пятерки

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стд. отклонение
Экстраверсия	60	1,00	5,50	3,1833	1,09299
Доброжелательность	60	1,50	5,00	3,3333	1,01958
Сознательность	60	1,50	6,00	4,1167	1,31280
Невротизм	60	1,50	6,00	3,7667	1,24010
Психопатия	60	1,56	3,67	2,4163	,61438
N валидных (целиком)	60	-	-	-	-

На рисунке 11 показано распределение ответов по шкале «Экстраверсия».

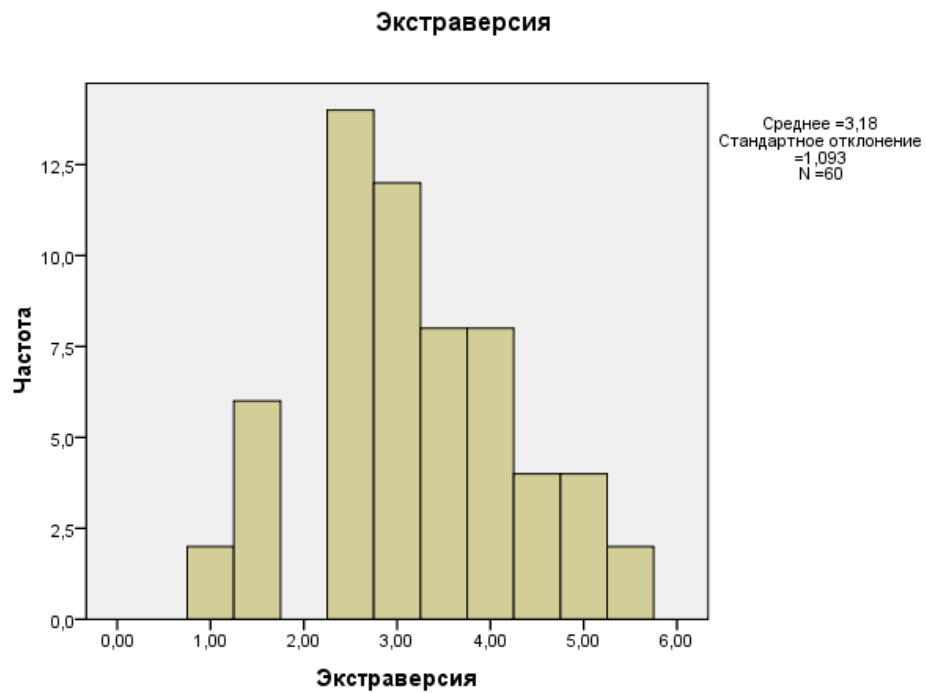


Рисунок 11 - Распределение ответов по шкале «Экстраверсия»

На рисунке 12 показано распределение ответов по шкале «Доброжелательность».

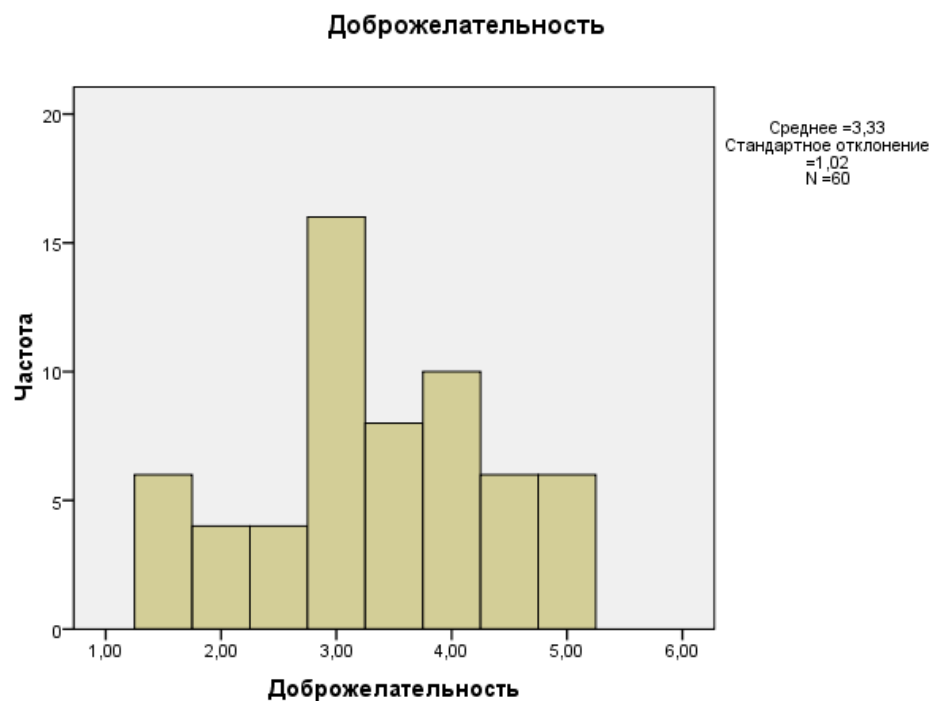


Рисунок 12 - Распределение ответов по шкале «Доброжелательность»

На рисунке 13 показано распределение ответов по шкале «Сознательность».

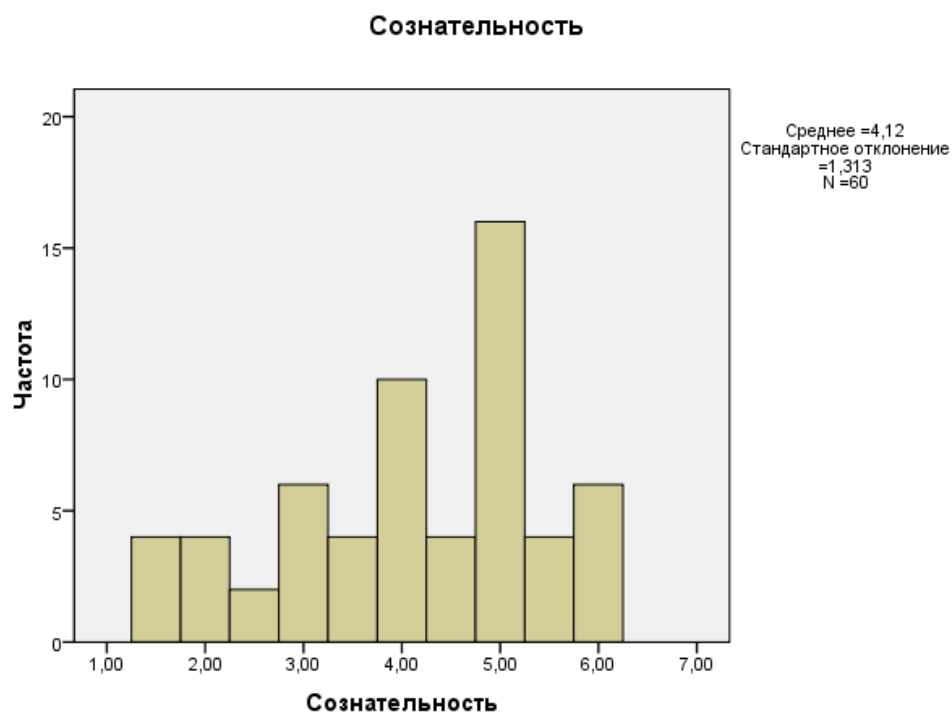


Рисунок 13 - Распределение ответов по шкале «Сознательность»

На рисунке 14 показано распределение ответов по шкале «Невротизм».

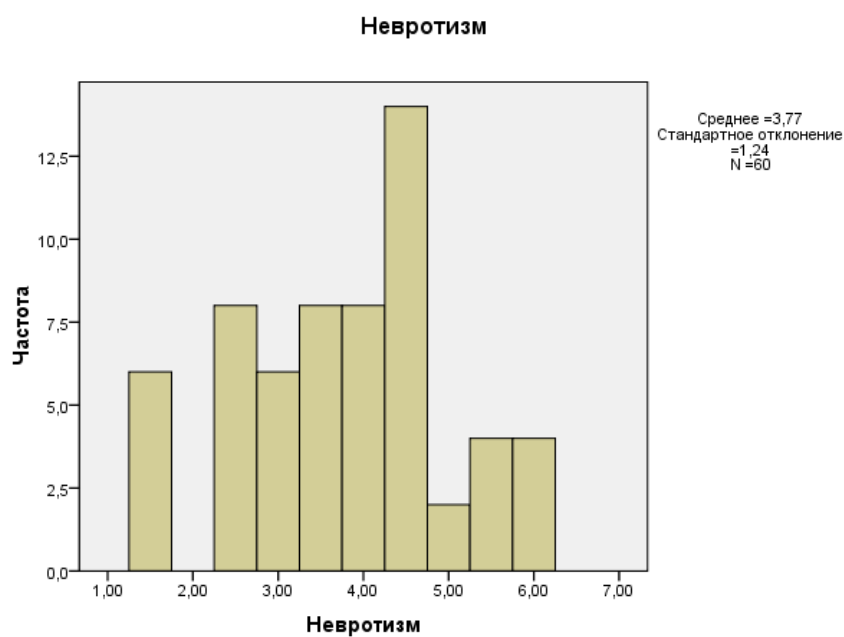


Рисунок 14 - Распределение ответов по шкале «Невротизм»

На рисунке 15 показано распределение ответов по шкале «Открытость».

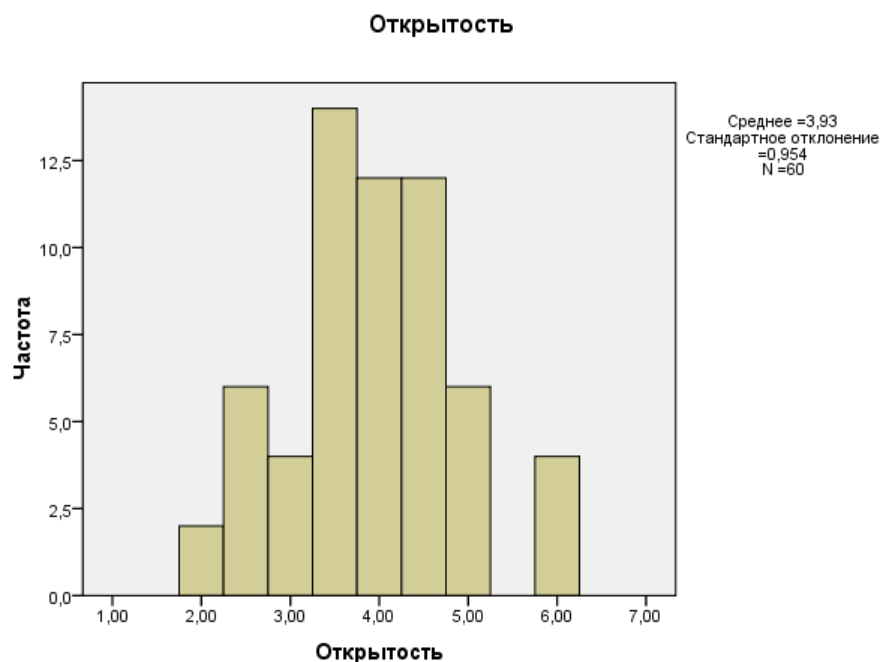


Рисунок 15 - Распределение ответов по шкале «Открытость»

Данные результаты имеет смысл трактовать только в соответствии с уровнями интернет-зависимости, так как сами по себе они не могут ничего сказать о нашей выборке, учитывая цели нашего исследования.

Тест на определение уровня интернет-зависимости Холмогоровой, Герасимовой имеет 5 субшкал, поэтому анализ будет проводиться согласно этим шкалам. Также, по данной методике исследовалась только вторая группа студентов – тех, которые интересуются интернет блогами, так как участники первой группы студентов с самого начала обозначили себя как свободные от интернет-зависимости и проводящие в интернете не более 3-х часов в день.

Шкала 1. Предпочтение онлайн-общения.

Ниже представлена таблица 4, в которой показано среднее значение по всей группе.

Таблица 4 – Средние значения предпочтения онлайн-общения

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стд. отклонение
Предпочтение	30	3,00	21,00	10,3000	5,07971
N валидных (целиком)	30	-	-	-	-

На рисунке 16 показано распределение баллов по 1-й шкале.

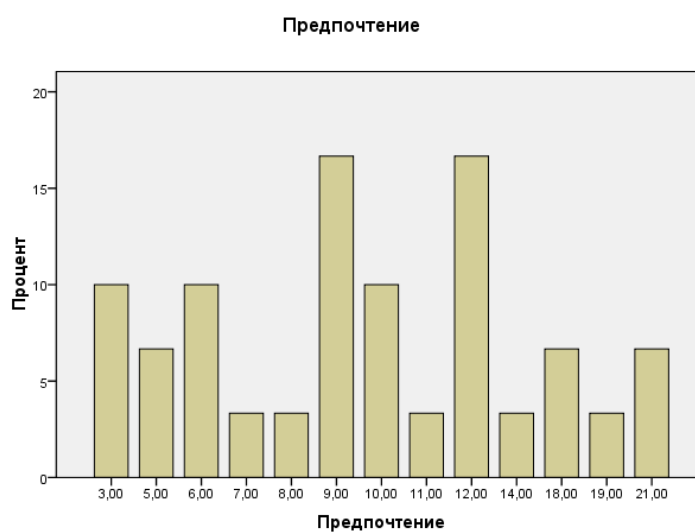


Рисунок 16 - Распределение баллов по 1-й шкале

Максимальным значением по данной шкале является 21 балл, минимальным – 3 балла. Соответственно, полученное среднее значение можно интерпретировать как средний уровень предпочтения онлайн-общения.

Регуляция настроения.

Таблица 5 демонстрирует среднее значение по группе.

Таблица 5 - Средние значения регуляции настроения

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стд. отклонение
Регуляция	30	3,00	21,00	11,9667	5,53661
N валидных (целиком)	30	-	-	-	-

На рисунке 17 показано распределение баллов по 2-й шкале.

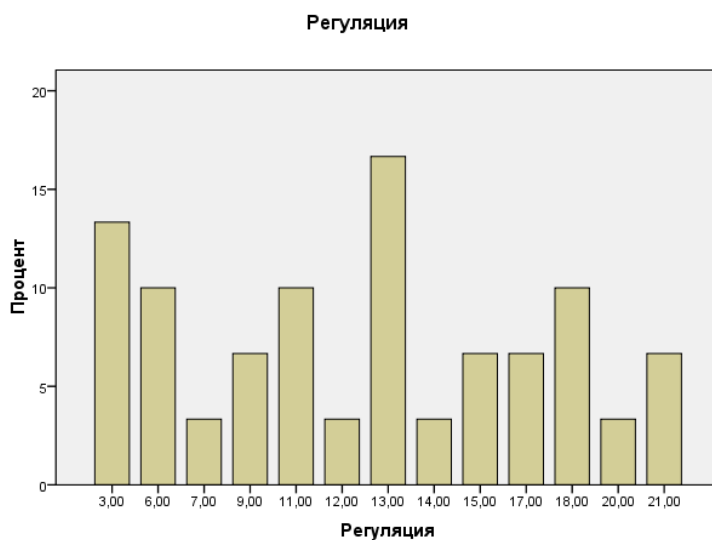


Рисунок 17 - Распределение баллов по 2-й шкале

Максимальным значением по данной шкале является 21 балл, минимальным – 3 балла. Соответственно, полученное среднее значение можно интерпретировать как средний уровень регуляции поведения.

Шкала 3. Когнитивная поглощенность.

Таблица 6 демонстрирует среднее значение по группе.

Таблица 6 - Средние значения когнитивной поглощенности

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стд. отклонение
Поглощенность	30	3,00	20,00	8,5333	4,97396
N валидных (целиком)	30	-	-	-	-

На рисунке 18 показано распределение баллов по 3-й шкале.

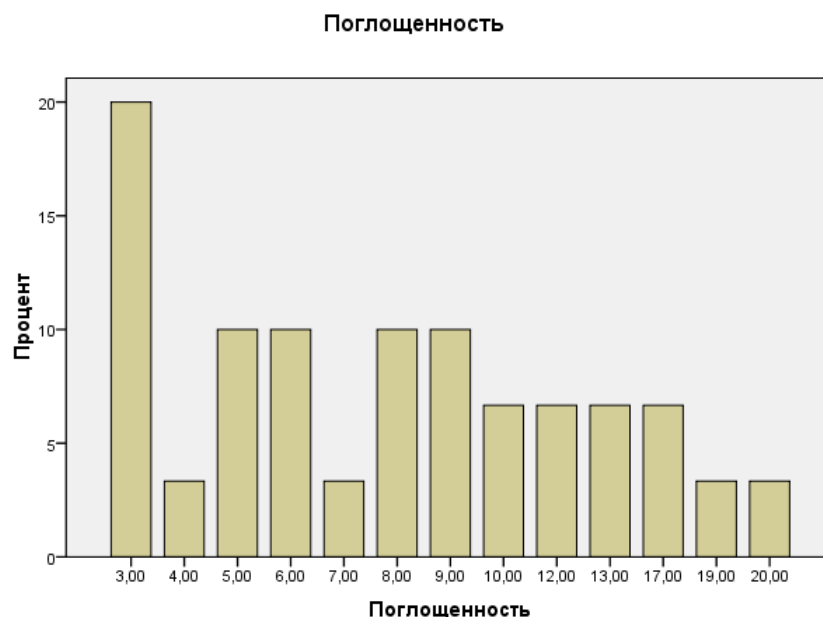


Рисунок 18 - Распределение баллов по 3-й шкале

Максимальным значением по данной шкале является 21 балл, минимальным – 3 балла. Соответственно, полученное среднее значение можно интерпретировать как низкий уровень когнитивной поглощенности.

Шкала 4. Компульсивное использование.

Таблица 7 демонстрирует среднее значение по группе.

Таблица 7 - Средние значения компульсивного использования

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стд. отклонение
Компульсивность	30	3,00	19,00	10,5000	4,12520
N валидных (целиком)	30	-	-	-	-

На рисунке 19 показано распределение баллов по 4-й шкале.

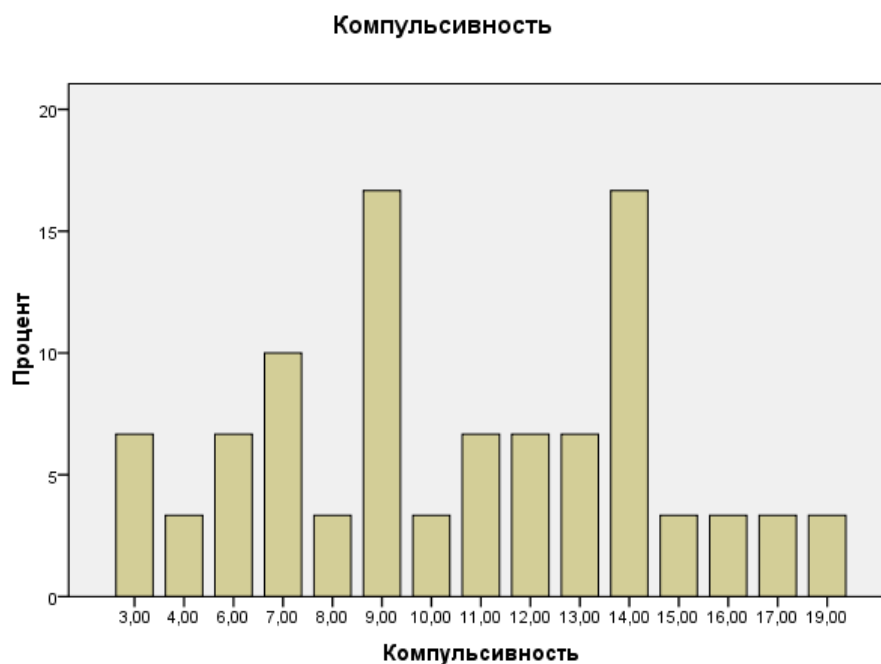


Рисунок 19 - Распределение баллов по 4-й шкале

Максимальным значением по данной шкале является 21 балл, минимальным – 3 балла. Соответственно, полученное среднее значение можно интерпретировать как средний уровень компульсивного использования.

Шкала 5. Негативные последствия.

Таблица 8 демонстрирует среднее значение по группе.

Таблица 8 - Средние значения негативных последствий

Описательные статистики					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стд. отклонение
Последствия	30	2,00	13,00	4,7667	3,18058
N валидных (целиком)	30	-	-	-	-

На рисунке 20 показано распределение баллов по 5-й шкале.

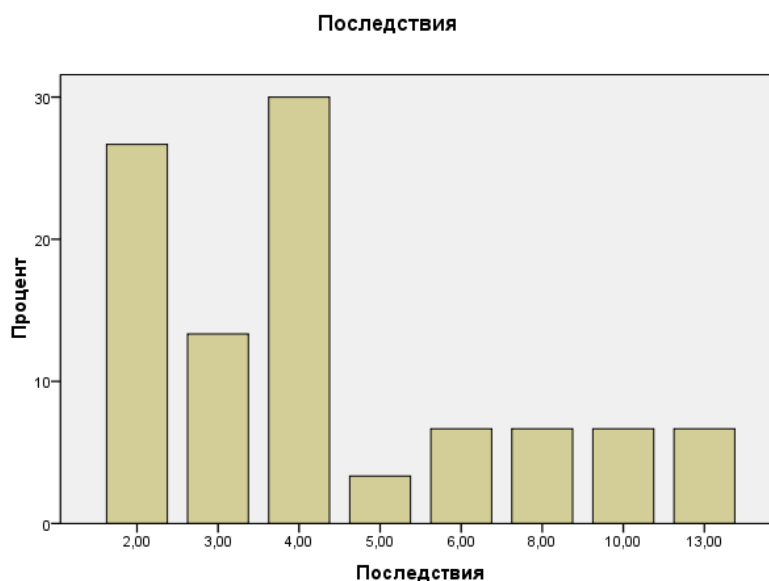


Рисунок 20 - Распределение баллов по 5-й шкале

Максимальным значением по данной шкале является 14 баллов, минимальным – 2 балла. Соответственно, полученное среднее значение можно интерпретировать как низкий уровень негативных последствий.

Интегральное (совокупное по всем шкалам) значение для всей группы составляет 10,1 балл. Это соответствует среднему уровню интернет-зависимости всей группы. Из этого следует, что:

- респондентам отдается предпочтение общению в онлайн-форме, а не лицом к лицу;
- мотивацией выхода в сеть для респондентов служит улучшение эмоционального состояния;
- респонденты часто не могут четко планировать свое нахождение в сети, задерживаясь в интернете сверх запланированного времени.

При этом, анализ по шкалам показал, что пока еще неконтролируемое регулярное мысленное возвращение в онлайн у респондентов находится на низком уровне, то есть они могут регулировать свою тягу к интернет-пространству. Кроме этого, положительным моментом выступает тот факт,

что на повседневную жизнь эта зависимость пока не влияет настолько, чтобы начать проводить терапию.

Однако, констатация среднего уровня зависимости от интернета – это сам по себе тревожный факт, требующий корректировки, тем более, что пока она еще возможна собственными силами респондентов.

2.3 Анализ результатов исследования

Одной из заявленных нами гипотез было предположение о наличии связи между индивидуально-личностными характеристиками и уровнем интернет-зависимости.

Для проверки данной гипотезы нами был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента Спирмена. При этом, для выявления различий мы сначала исследовали каждую группу студентов (тех, кто демонстрирует интернет-зависимость, и тех, кто ее не демонстрирует), по отдельности, а затем провели сравнительный анализ.

Расчет был проведен в программе SPSS. Результаты расчета коэффициента Спирмена по первой группе студентов представлен в Таблице 9.

Как показывают цифры, представленные в Таблице 9, наблюдаются значимые корреляции между следующими показателями:

- замкнутость / общительность – локус контроля Я; наблюдается обратная корреляция, то есть чем более высок показатель локуса контроля Я, тем менее человек замкнут;
- практицизм / чувствительность – результат, процесс; в данном случае имеется прямая зависимость, которая свидетельствует о том, что чем выше показатель практицизма, тем сильнее ориентация на результат и тем эффективнее строится процесс;

Таблица 9 – Корреляционные связи в группе студентов, не интересующихся интернет блогами

Названия шкал	Цели	Процесс	Результат	Локус контроля Я	Локус контроля Жизнь	Осмысленность жизни
Замкнутость/общительность	r=-0,059 p=0,758	r=-0,260 p=0,165	r=-0,23 p=0,518	r=-0,249 p=0,85	r=-0,093 p=0,627	r=-0,12 p=0,554
Высокий/низкий интеллект	r=-0,134 p=0,481	r=0,065 p=0,731	r=-0,013 p=0,945	r=-0,042 p=0,826	r=0,038 p=0,841	r=0,042 p=0,825
Эмоциональная стабильность/не стабильность	r=-0,40 p=0,459	r=0,067 p=0,724	r=-0,055 p=0,772	r=-0,060 p=0,754	r=-0,56 p=0,409	r=-0,025 p=0,894
Подчиненность/самоутверждение	r=-0,020 p=0,917	r=-0,036 p=0,852	r=0,094 p=0,622	r=0,006 p=0,973	r=0,246 p=0,91	r=0,069 p=0,718
Сдержанность/экспрессия	r=-0,093 p=0,624	r=-0,239 p=0,203	r=-0,75 p=0,356	r=-0,79 p=0,344	r=0,014 p=0,942	r=-0,28 p=0,500
Низкая/высокая моральность	r=0,070 p=0,713	r=-0,038 p=0,843	r=0,068 p=0,722	r=0,092 p=0,629	r=0,301 p=0,06	r=0,089 p=0,641
Робость/смелость	r=0,047 p=0,807	r=0,059 p=0,757	r=0,146 p=0,440	r=0,060 p=0,753	r=0,243 p=0,96	r=0,126 p=0,506
Практицизм/чувствительность	r=0,165 p=0,384	r=0,295 p=0,13	r=0,249 p=0,85	r=0,303 p=0,103	r=0,326 p=0,079	r=0,272 p=0,46
Доверчивость/подозрительность	r=-0,014 p=0,942	r=-0,041 p=0,829	r=-0,78 p=0,347	r=-0,012 p=0,949	r=-0,068 p=0,720	r=-0,061 p=0,749
Практичность/мечтательность	r=0,065 p=0,733	r=0,071 p=0,711	r=0,087 p=0,647	r=0,066 p=0,731	r=0,213 p=0,258	r=0,108 p=0,568
Прямолинейность/дипломатичность	r=-0,069 p=0,718	r=0,064 p=0,737	r=-0,094 p=0,620	r=-0,04 p=0,584	r=-0,16 p=0,542	r=-0,025 p=0,897
Спокойствие/тревожность	r=-0,027 p=0,888	r=-0,00 p=0,599	r=-0,39 p=0,462	r=-0,078 p=0,680	r=0,34 p=0,479	r=-0,074 p=0,699
Консерватизм/радикализм	r=-0,207 p=0,271	r=-0,082 p=0,667	r=-0,296 p=0,112	r=-0,217 p=0,250	r=-0,318 p=0,087	r=-0,242 p=0,197
Конформизм/нонконформизм	r=-0,186 p=0,325	r=0,075 p=0,694	r=-0,05 p=0,581	r=-0,16 p=0,540	r=-0,72 p=0,365	r=-0,24 p=0,514
Самоконтроль	r=-0,114 p=0,549	r=-0,096 p=0,614	r=-0,212 p=0,262	r=-0,203 p=0,283	r=-0,079 p=0,679	r=-0,144 p=0,447
Расслабленность/напряженность	r=0,185 p=0,327	r=0,118 p=0,534	r=0,010 p=0,957	r=0,268 p=0,51	r=0,021 p=0,912	r=0,174 p=0,359

Условные обозначения: *значимость связей $p < 0.05$; **значимость связей $p < 0.01$

Практичность / мечтательность – локус контроля Я, локус контроля Жизнь, Осмысленность жизни; имеется прямая зависимость, то есть чем человек практичнее, тем более он сосредоточен на том, чтобы контролировать Я, собственную жизнь, и тем осмысленнее она становится.

В других наблюдаемых случаях имеются корреляции слабой силы, которые требуют дальнейшей проверки с более представительной выборкой.

В Таблице 10 представлены результаты корреляционного анализа между индивидуально-личностными особенностями студентов, демонстрирующих интернет-зависимость.

Таблица 10 – Корреляционные связи в группе студентов, интересующихся интернет блогами

Названия шкал	Цели	Процесс	Результат	Локус контроля Я	Локус контроля Жизнь	Осмысленность жизни
Замкнутость/общительность	r=-0,40 p=0,460	r=-0,33 p=0,484	r=-0,075 p=0,693	r=-0,70 p=0,368	r=-0,37 p=0,469	r=-0,44 p=0,446
Высокий/низкий интеллект	r=-0,67 p=0,377	r=-0,96 p=0,30	r=-0,23 p=0,519	r=-0,210 p=0,266	r=-0,97 p=0,298	r=-0,92 p=0,310
Эмоциональная стабильность/не стабильность	r=-0,40 p=0,460	r=-0,33 p=0,484	r=-0,075 p=0,693	r=-0,70 p=0,368	r=-0,37 p=0,469	r=-0,44 p=0,446
Подчиненность/самоутверждение	r=-0,12 p=0,555	r=-0,28 p=0,501	r=-0,049 p=0,797	r=-0,77 p=0,349	r=-0,27 p=0,502	r=-0,42 p=0,455
Сдержанность/экспрессия	r=-0,49 p=0,432	r=-0,28 p=0,500	r=-0,28 p=0,500	r=-0,229 p=0,223	r=-0,092 p=0,629	r=-0,96 p=0,299
Низкая/высокая моральность	r=-0,64 p=0,386	r=-0,59 p=0,402	r=-0,56 p=0,411	r=-0,258 p=0,69	r=-0,26 p=0,506	r=-0,227 p=0,229
Робость/смелость	r=-0,49 p=0,432	r=-0,28 p=0,500	r=-0,28 p=0,500	r=-0,229 p=0,223	r=-0,092 p=0,629	r=-0,96 p=0,299
Практицизм/чувствительность	r=-0,056 p=0,767	r=-0,94 p=0,304	r=-0,73 p=0,362	r=-0,283 p=0,30	r=-0,79 p=0,343	r=-0,237 p=0,208
Доверчивость/подозрительность	r=-0,074 p=0,698	r=-0,271 p=0,47	r=-0,94 p=0,33	r=-0,20 p=0,529	r=-0,40 p=0,460	r=-0,239 p=0,204
Практичность/мечтательность	r=-0,058 p=0,760	r=-0,270 p=0,50	r=-0,07 p=0,574	r=-0,090 p=0,634	r=-0,090 p=0,600	r=-0,82 p=0,336
Прямолинейность/дипломатичность	r=-0,074 p=0,697	r=-0,257 p=0,70	r=-0,298 p=0,09	r=-0,27 p=0,503	r=-0,20 p=0,528	r=-0,258 p=0,68
Спокойствие/тревожность	r=-0,090 p=0,637	r=-0,67 p=0,377	r=-0,230 p=0,220	r=-0,88 p=0,320	r=-0,072 p=0,707	r=-0,255 p=0,75
Консерватизм/радикализм	r=-0,12 p=0,556	r=-0,203 p=0,282	r=-0,298 p=0,10	r=-0,255 p=0,74	r=-0,43 p=0,450	r=-0,301 p=0,05
Конформизм/нонконформизм	r=-0,099 p=0,605	r=-0,55 p=0,413	r=-0,23 p=0,519	r=-0,47 p=0,437	r=-0,57 p=0,406	r=-0,66 p=0,382
Самоконтроль	r=0,008 p=0,966	r=-0,057 p=0,766	r=0,040 p=0,832	r=-0,025 p=0,897	r=-0,02 p=0,593	r=-0,051 p=0,789
Расслабленность/напряженность	r=0,86 p=0,324	r=0,66 p=0,381	r=0,340 p=0,066	r=0,242 p=0,98	r=0,262 p=0,61	r=0,265 p=0,57

Условные обозначения: *значимость связей $p < 0.05$; **значимость связей $p < 0.01$

Корреляционный анализ показал, что респонденты, у которых нет интернет-зависимости, более активны и общительны в жизни. Они сравнительно легко заводят дружеские связи с малознакомыми людьми. Если

говорить о типах темперамента, то можно характеризовать их как экстравертов.

Респонденты, которые демонстрируют средний уровень интернет-зависимости, более замкнуты, склонны к одиночеству. Им с трудом дается создавать дружеские связи. По темпераменту их можно охарактеризовать как интровертов.

Важно отметить наличие тесной связи между параметрами «компульсивное использование» и «регуляция настроения». Наличие этой связи эмпирически доказывает стойкую тягу интернет-зависимых людей снова и снова возвращаться в онлайн, чтобы в очередной раз самоутвердиться. Это подтверждается и наличием корреляционной связи между параметрами «когнитивная поглощенность» и «компульсивное использование» - очевидно, что в мыслях респонденты постоянно возвращаются в онлайн, и это доставляет им удовольствие и наполняет чувством комфорта. Дополнительным доказательством этому является наличие сильной корреляции между параметрами «предпочтение онлайн-общения» и «когнитивная поглощенность».

Существование сильной корреляционной связи между параметрами «доброжелательность» и «когнитивная поглощенность» свидетельствует о том, что мысленный возврат в ситуацию онлайн-общения всякий раз повышает настроение у респондентов.

Наконец, тревожным свидетельством является наличие сильной связи между параметрами «отказ от интернет-общения» и «невротизм» - ее можно трактовать как сильную негативную невротическую реакцию в случае отказа от виртуального общения.

Таким образом, проведенное нами исследование указывает на важность учета индивидуальных особенностей при интернет-зависимости и способствует дальнейшему развитию теоретической базы и практических подходов в области психологического консультирования.

Заключение

В данной работе исследовалась связь между личностными характеристиками и уровнем интернет-зависимости. Проведенный анализ позволил прийти к следующим выводам.

На данный момент в науке продолжаются дебаты относительно того, может ли интернет-зависимость сама по себе рассматриваться как диагноз (как первичное расстройство) или же она является следствием других существующих психических расстройств (например, депрессии, тревоги, синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, других расстройств контроля импульсов), что делает его вторичным расстройством.

Безусловно, путаница в терминологии и отсутствие универсального определения интернет-зависимости, а также споры по поводу статуса такой зависимости (отдельная ли это форма зависимости, или одна из форм других зависимостей) вызваны относительно недолгим существованием феномена – он появился только с повсеместным распространением Интернета, то есть примерно с 2005-го года. По сути, пока не набрана достаточная доказательная база, чтобы как-то квалифицировать этот феномен, из-за того, что не накоплено удовлетворительное количество эмпирических исследований.

Это приводит к тому, что нет формальных диагностических критериев для оценки интернет зависимости – чаще всего для оценки такого рода зависимости используются критерии, которые применяют для оценки зависимости от азартных игр. Вследствие всех этих обстоятельств, интернет-зависимость как отдельная форма зависимости не признана Всемирной организацией здравоохранения, упоминания о ней нет в международном Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам (DSM-5) или Международной классификации болезней (МКБ-11). Мы упоминаем в данном случае международные классификации, потому что именно на них опираются российские ученые при разработке соответствующих национальных документов. Нетрудно догадаться, что

упоминания об интернет-зависимости нет и в российских классификаторах болезней. В МКБ-11 и российских классификаторах упоминается лишь одна из форм интернет-зависимости – зависимость от онлайн-игр. Вероятно, потому что ее проще всего изучить, применяя к ней критерии зависимости от обычных игр, и по ней уже накоплен достаточный исследовательский багаж.

Однако вопрос о том, насколько применимыми к интернет-зависимости во всех ее формах (не только в форме зависимости от кибер-игр) являются те критерии, которые применяются к играм, в целом, остается открытым. Одновременно, специалисты отмечают, что с определенными оговорками данные критерии все же можно применять к интернет-зависимости, поскольку у зависимостей, в целом – одна природа, что является очевидным: задействуются те же самые когнитивные и психологические механизмы.

Вторая глава данной работы была посвящена изучению взаимосвязи между личностными чертами и уровнем зависимости от интернета. Исследование проводилось на базе ХО «Иш Нокады» - бизнес-школы, предлагающей обучение по различным направлениям, включая психологию, менеджмент и бизнес-администрирование. В исследовании приняли участие 60 студентов, 2-го и 3-го курсов, в возрасте от 19 до 21 года. Данные студенты обучаются по направлению «психология».

Маркером интернет-зависимости был выбран их интерес к блогам в Интернете. По этому показателю студенты были разделены на 2 группы – интересующихся интернет-блогами, и не интересующихся интернет-блогами.

Гипотеза исследования нашла свое подтверждение. Действительно, у студентов, не демонстрирующих интернет-зависимость, показатели по шкалам цели, локуса контроля-Жизнь, общего уровня осмысленности жизни, эмоциональной стабильности и независимости выше, чем у студентов, демонстрирующих интернет-зависимость, которые, в свою очередь, склонны к эмоциональной нестабильности и конформизму.

Эмпирическое исследование, проведенный нами, убедительно доказало правдивость данной гипотезы.

Список используемой литературы

1. Айвазова А. Е. Психологические аспекты зависимости [Текст] / А. Е. Айвазова. СПб «Речь». 2008. 120 с.
2. Багадирова С. К. Методологические основы понимания категории "цель" в философии и психологии // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2016. № 1 (173). С. 80-89.
3. Бикметов И. А., Веселова Е. К. Восприятие реального мира и интернет пространства у подростков с выраженной интернет-зависимостью // Человек. Социум. Общество. 2022. № 10. С. 38-42.
4. Большой психологический словарь / Под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. 816 с.
5. Братчикова Н. Н. Интернет-зависимость или зависимость от интернета? // Colloquium-Journal. 2019. № 23-3 (47). С. 10-13.
6. Венцова Т. Б., Шиткин Д. Д. Индивидуально-личностные характеристики интернет-пользователей раннего юношеского возраста со склонностью к интернет-зависимости // Ярославский психологический вестник. 2020. № 2 (47). С. 14-16.
7. Всемирная организация здравоохранения. <https://www.who.int/ru>
8. Выготский Л. С. Психология развития. Избранные работы. М.: Юрайт, 2019. 281 с.
9. Гостев А. Г. К проблеме изучения феномена самоотношения в современной психологии // Научные исследования и разработки студентов. Сборник материалов V Международной студенческой научно-практической конференции. Редколлегия: О. Н. Широков [и др.]. 2017. С. 103-108.
10. Граблин А. Г. Анализ понятия "самоотношение" в отечественной и зарубежной психологии // Современная студенческая наука: актуальные задачи, проблемы и перспективы. Материалы международной студенческой научной конференции. В 5-ти частях. 2019. С. 272-282.

11. Дрепа М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии [Текст] / М. И. Дрепа // Знание. Понимание. Умение. 2009. №2. 189-193 с.
12. Егоров А. Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции [Текст] / А. Ю. Егоров // Аддиктология. 2007. №1. 65-77 с.
13. Егоров А. Ю., Гречаный С. В., Чупрова Н. А., Солдаткин В. А., Яковлев А. Н., Илюк Р. Д., Николишин А. Е., Позизовский П. А., Вантей В. Б., Громыко Д. И., Долгих Н. В., Ерофеева Н. А., Поздняк В. В., Ильичев А. Б., Хуторянская Ю. В., Егоров А. А., Магомедова Е. А., Нечаева А. И., Пашкевич Н. В., Семенова Ю. В. и др. Клинико-психопатологические особенности лиц с интернет-зависимостью: опыт пилотного исследования // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 2020. Т. 120. № 3. С. 13-18.
14. Ермолова Е. О., Тютюникова Н. В. Феномен самоотношения личности в отечественной и зарубежной психологии: системный анализ // Смальта. 2022. № 4. С. 22-31.
15. Зинченко В. П. Восприятие и визуальная культура. М.: ЦГИ, 2018. 600 с.
16. Казаринова Е. Ю., Холмогорова А. Б. Предпочитаемый контент в интернете и социальная тревожность как факторы интернет-зависимости у подростков и студенческой молодежи // Психолого-педагогические исследования. 2021. Т. 13. № 2. С. 123-139.
17. Кароли П. Системы целей - саморегулирующийся взгляд на личность, психопатологию и изменения // Обзор общей психологии, 1999, 3, 264-291.
18. Кассер Т., Шелдон К. М. О богатстве и смерти: материализм, значимость смертности и потребительское поведение // Психологическая наука, 2000, 11, 348-351.
19. Киз К. Л. М., Рифф К. Д. Генеративность во взрослой жизни: социальные структурные контуры и последствия для качества жизни //

Д. П. МакАдамс и Э. де Сент-Обен. Генеративность и развитие взрослых: как и почему мы заботимся о следующем поколении (стр. 227–263). Вашингтон, округ Колумбия: Американская психологическая ассоциация, 2011.

20. Клауснер Э. Дж., Кларкин Дж. Ф., Спилман Л., Пупо К. Депрессия в позднем возрасте и функциональная инвалидность. Роль целенаправленной групповой психотерапии // Международный журнал гериатрической психиатрии, 2009, 13, 707-716.

21. Клингер Э. Поиск смысла в эволюционной перспективе и его клинические последствия. Справочник личного значения: теория, исследования и применение (стр. 27–50). Махва, Нью-Джерси: Эрлбаум, 2008.

22. Козлова Н. С. Социальная сеть, как социально-психологическое явление [Текст] / Н. З. Козлова // Молодой ученый. 2014. №16. 387-390 с.

23. Кубекова А. С. Проблема смысложизненных ориентаций и самоотношения в современной психологии // Актуальные научные исследования в современном мире. 2021. № 12-6 (80). С. 50-53.

24. Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2009. 464 с.

25. Леонтьев Д. А. Очерк психологии личности : [Учеб. пособие для вузов по специальности "Психология"] / Д. А. Леонтьев. Москва : Смысл, 1997. 63 с.

26. Локк Э. А., Кристоф А. Л. Волевой выбор в процессе достижения цели // П. М. Голлвитцер и Дж. А. Барг (ред.), Психология действия: связь познания и мотивации с поведением (стр. 365–384). Нью-Йорк: Гилфорд Пресс, 2006.

27. Малыгин В. Л. Формирование компьютерной зависимости [Текст] / В. Л. Малыгин. М.: МГМСУ. 2011. 32 с.

28. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2019. 400 с.

29. Матерс Д. Аналитическая психология о цели и смысле жизни. М., 2012.

30. Меркурьева Ю. А., Малыгин В. Л., Искандирова А. С. Нейропсихологическая диагностика интернет-зависимости у подростков // Психиатрия. 2013. № 4 (60). С. 56.
31. Мухаметшина К. О. Проблема интернет-зависимости в подростковой среде [Текст] / К. О. Мухаметшина // VI Студенческий научный форум. 2014. №5-6. 67-93 с.
32. Мухина Н. Б. Концепция цели в психологии // Современные парадигмы лингвистических исследований: методы и подходы. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. 2015. С. 93-101.
33. Мухтарова З. Ш. Проблема самореализации личности в трудах отечественных и зарубежных ученых // Нефтегазовые технологии и экологическая безопасность. 2007. №5(40). С. 158-163.
34. Ойши С., Динер Э., Сух Э., Лукас Р. Э. Ценность как модератор субъективного благополучия // Журнал личности, 2009, 67, 157–184.
35. Панин Р. А. Проблема жизненных целей личности в современной психологии: история становления, современное состояние и перспективы исследований // Вестник Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. Серия 3. Филология. Педагогика. Психология. 2014. № 1 (171). С. 139-148.
36. Полянцева В. В. Проблема интернет-зависимости подростков // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей XIV Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях. Редколлегия: С. И. Ашмарина, В. А. Пискунов (ответственные редакторы) [и др.]. Самара, 2022. С. 211-215.
37. Психологическая диагностика сфер личности [Электронный ресурс] : лабораторный практикум / Урал. гос. пед. ун-т; авт.-сост. Ю. Е. Водяха. Екатеринбург: 2018.

38. Робак Р. В., Гриффин П. В. Цель жизни: как она связана со счастьем, депрессией и горем? // Североамериканский журнал психологии, 2010. №2. С.113-119.
39. Сангилбаева А. О., Сарсенбаева Л. О. Развитие личности человека как способ предотвращения интернет-зависимости // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. № 2 (40). С. 123-130.
40. Свенцицкий А. Л. Краткий психологический словарь [Текст] / А. Л. Свенцицкий. М.: Проспект, 2017. 512 с.
41. Сидоров К. Р. Различие потребностей, мотивов и целей в психологии//Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2011. № 1. С. 82-86.
42. Смирнова О. Б. Исследования Я-концепции и самоотношения в психологии: учебное пособие. Тула, 2007.
43. Спиркина Т. С. особенности эмоционально-личностной сферы пользователей сети интернет, склонных к интернет-зависимости // Медицинская психология в России. 2011. № 6 (11). С. 19.
44. Франкл В. Десять тезисов о личности // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. 2005. № 2. С. 4-13.
45. Фриш М. Б. Терапия и оценка качества жизни в здравоохранении // Клиническая психология: наука и практика, 2008, 5, 19-40. С. 35.
46. Шишова Е. О. Психология личности: Конспект лекций / Е. О. Шишова; Каз.федер.ун-т. Казань, 2014. 75 с.
47. Экзистенциальная психология = Existential psychology / Под ред. Ролло Мэя. Москва : Апрель Пресс : ЭКСМО-Пресс, 2001. 619 с.
48. Block J. Issues for DSM-V: Internet addiction // Am J Psychiatry. 2008;165(3):306–307.
49. Brand M, Young KS, Laier C. Prefrontal control and Internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings // Front Hum Neurosci. 2014;8:375.

50. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Third Edition (DSM-III).

<https://dsm.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/appi.books.9780521315289.dsm-iii>

51. Griffiths M.D., Pontes H.M. Internet addiction disorder and Internet gaming disorder are not the same // J Addict Res Ther. 2014; 5(4):e124.

52. ICD-11.

<https://icdcdn.who.int/icd11referenceguide/en/html/index.html#1.1.0Part1purposeandmultipleusesofICD>

53. John, O. P., Robins, R. W., & Pervin, L. A. (Eds.). Handbook of personality: Theory and Research (3rd ed.). New York: Guilford Press, 2010.

54. Kuss D. J., Griffiths M. D., Karila L., Billieux J. Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade // Curr. Pharm. Des. 2014;20(25):4026-4052.

55. Montag C., Bey K., Sha P., et al. Is it meaningful to distinguish between generalized and specific Internet addiction? Evidence from a cross-cultural study from Germany, Sweden, Taiwan and China // Asia Pac Psychiatry. 2015;7(1):20–26.

56. Moskalenko O. L. Internet addiction: methods for assessing various forms of computer dependence // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2023. T. 15. № 6. С. 387-405.

57. Moskalenko O. L., Tereshchenko S. Yu., Kasparov E. V. Internet addiction: analysis of factors influencing the formation of computer addiction in schoolchildren // International Journal of Advanced Studies in Medicine and Biomedical Sciences. 2023. № 2. С. 14-22.

58. Pchelintseva L. F. A fictitious reality: the causes of internet addiction in adolescents // Теория права и межгосударственных отношений. 2022. Т. 1. № 11 (23). С. 183-185.

59. Simonova N. A., Rucska A., Plachy J. Aggression level assessment in adolescents with internet addiction signs // Physiological support of the training process and physical culture lessons. 2021. С. 232-234.
60. Sudakova-Zotova I. A. Relationship between personality traits and the severity of internet addiction in adults (in English) // Высшее образование сегодня. 2023. № 1. С. 108-111.
61. Weinstein A., Feder L. C., Rosenberg K. P., Dannon P. Internet addiction disorder: overview and controversies // Rosenberg K. P., Feder L. C., editors // Behavioral Addictions. San Diego, CA, USA: Academic Press; 2014.
62. Winkler A., Dörsing B., Rief W., Shen Y., Glombiewski J. A. Treatment of Internet addiction: a meta-analysis // Clin Psychol Rev. 2013;33(2): 317–329.
63. Wu J., Miao Y. Intervention and responding to internet addiction of minors under the perspective of community policing // Russian Journal of Deviant Behavior. 2023. № 3 (3). С. 362-368.