

## ГАРМОНИЯ ВНЕШНЕГО И ВНУТРЕННЕГО ПРОСТРАНСТВА ЛИЧНОСТИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОГО СТУДЕНТА

УО «Белорусский государственный медицинский университет»

*Выявлено, что интернет-независимые пользователи склонны оценивать свое "Реальное Я" как носителя более позитивных, социально желательных характеристик, чем "Виртуальное Я" (фактор "Оценка" в Личностном дифференциале, средние 12,7 и 8,3 балла соответственно, уровень значимости  $p = 0,001$ ). У группы Интернет-зависимых испытуемых различия между реальной и виртуальной оценкой практически отсутствуют (средние баллы 12,4 и 12,0 соответственно). Это может говорить о том, что у интернет-независимых пользователей выделяется новый компонент Я-концепции – "Я-виртуальное", который отличается как от реального, так и от идеального, в то время как у интернет-зависимых пользователей он не дифференцируется. Если это предположение верно, то это может существенно помочь не только в теоретическом изучении феномена интернет-зависимости, но и наметить способы профилактики и лечения интернет-зависимости.*

**Ключевые слова:** гармония личности, здоровье, интернет-зависимость, иерархия потребностей

**E. O. Polyakova, N. P. Savko**

### THE HARMONY OF OUTER AND INNER SPACE OF THE PERSONALITY OF THE INTERNET-ADDICTED STUDENT

*It was revealed that non-addicted users are inclined to judge their "Real Me" as a bearer of more positive socially desirable traits than their "Virtual Me" ("Assessment" factor in the Personal differential, the average of 12,7 and 8,3 points accordingly, significance level  $p = 0,001$ ). There seems to be no or very little difference between real and virtual self-evaluation in a group of internet-addicted subjects of the experiment (the average of 12,4 and 12 points accordingly). It means that for non-addicted users a new component of Me-concept may be revealed – "Virtual Me" that is different both from "Real Me" and "Ideal me" while it is not differentiated for internet-addicted users. If this assumption is right, it may not only substantially help in the theoretical analysis of the phenomenon of the internet addiction but also outline measures of prevention and treatment of the internet addiction.*

**Key words:** personal harmony, health, internet addiction, hierarchy of needs.

Ушедший век отмечен значительным увеличением числа пациентов психиатрических клиник, психоневрологических диспансеров, страдающих психосоматическими заболеваниями, учащением суицидов и суицидных попыток, увеличением потребления психоактивных веществ, распространением наркомании и алкоголизма, возрастанием влияния различных сект, разрушающих личность и общество [3].

И весь мир, и мир человека построены на равновесии движущих сил, на взаимодействии противоположностей. Большинство явлений могут быть определены по тем или иным характеристикам, имеющим противоположные полюса. Это относится и к здоровью – оно часто анализируется в сравнении с расстройствами и

болезнями [5]

Связанные со здоровьем понятия (и стоящие за ним явления) – адаптация, психологическая устойчивость, гармония – имеют антонимы: дезадаптация, психологическая неустойчивость, дисгармония. В этой диалектике отражена не одна лишь стройность и строгость понятийного аппарата, но и наиболее частное состояние конкретного человека: единство признаков здоровья и нездоровья, устойчивости и неустойчивости, гармонии и дисгармонии одновременно, некоторое их сочетание с перевесом в ту или другую сторону [3]

Гармонию личности невозможно обсуждать, если брать личность в отрыве от среды, вне ее связей с измерениями челове-

ческого мира: миром природным (живая и неживая природа), миром социальным (мир людей, наций, этносов, обществ, групп разного масштаба) и миром предметным (рукотворный, инструментальный, техногенный), которые составляют как бытие отдельного человека, так и человечества в целом. Становление предметного мира шло параллельно развитию социального мира. К настоящему времени предметный мир достиг значительного развития и достаточно сложен. Порой инструментальный мир начинает дублировать, замещать или заслонять мир природный. Кроме того, инструментальный мир чрезвычайно богат возможностями построения иллюзий. Так возникла виртуальная компьютерная реальность и новые виды психологической зависимости (поглощенность компьютерными играми, интернет-зависимость) [1; 5; 8].

Если наблюдать клинически за здоровыми людьми, то их можно описывать в соответствии с данными А. Маслоу как людей, обладающими характеристиками, которые отличаются от других людей по следующим показателям: они удовлетворили свои потребности в безопасности, сопричастности, любви, уважении и самоуважении и поэтому могут стремиться к самоактуализации, т.е. к совершенствованию своей миссии, призвания, судьбы, к единству своей личности [2]. «Твердым осознанием системы ценностей самоактуализирующейся личности является философское понятие ея природы своего «Я», человеческой природы вообще, социальной жизни и физической реальности. То, что принимается или отвергается ею доставляет удовольствие или неудовольствие, часто может быть понято как производные от этого глубинного свойства восприятия» [6, с.414]

Во всех исследованиях отмечается, что Интернет-зависимость имеет, прежде всего, личностную природу: Интернет сама по себе не имеет аддитивной природы, но может приобретать сверхзначимость для некоторых людей в силу их личностных особенностей [1].

И в этой связи, очевидна необходимость и актуальность изучения гармонии внешнего и внутреннего пространства личности интернет-зависимого студента по следующим причинам: во-первых, многие расстройства психики начинаются с различной глубины дисгармонии личности; во-вторых, внешнее и внутреннее пространство – это не разделенные, а пересекающиеся пространства; и, поскольку сравнение – основной прием научного анализа, природу дисгармонии личности познать можно лишь в сопоставлении с гармонией.

Целью нашего исследования явилось изучение гармонии личности интернет-зависимого студента на основе учета внешнего и внутреннего пространства и сравнить их с характеристиками здоровых людей.

Исходя из цели исследования, в качестве его объекта выступала личностная гармония интернет-зависимого студента, а предметом исследования явились характеристики внешнего и внутреннего пространства интернет-зависимой личности.

Объект исследования: 100 студентов первых курсов различных вузов г. Минска; среди них 44 юноши и 54 девушки (возраст 17-18 лет).

Задачи исследования: выявить интернет-зависимых студентов и определить у них степень зависимости; на основе анализа взаимоотношений между объективным содержанием личностных особенностей испытуемых и фундаментальными потребностями по иерархии А. Маслоу, изучить природу гармонии внешнего и внутреннего пространства личности интернет-зависимого студента.

Новизна исследования: было выявлено, что интернет-независимые пользователи склонны оценивать свое "Реальное Я" как носителя более позитивных, социально желательных характеристик, чем "Виртуальное Я". У группы Интернет-зависимых испытуемых различия между реальной и виртуальной оценкой практически отсутствуют. Это может говорить о том, что у интернет-независимых пользователей выделяется новый компонент Я-концепции – "Я-виртуальное", который отличается как от реального, так и от идеального, в то время как у интернет-зависимых пользователей он не дифференцируется.

Для решения поставленных задач использовался комплекс методов, включавший: теоретические методы- анализ отече-

ственной и зарубежной научной литературы; эмпирические методы- комплекс методов, обеспечивающий достоверность полученных результатов и обоснованность выводов: наблюдения, беседа, тестирование, констатирующий эксперимент; методы качественного и количественного анализа эмпирических данных: статистическая обработка с помощью программы STATISTIKA ver. 6.0 [9];

Диагностический пакет включал в себя: шкалу «Интернет-зависимость» (Addiction to the Internet, K.S.Young); Гиссеновский перечень жалоб; «Рисунок мужчины и женщины» (Н.М.Романовой), опросник межличностных отношений В. Шутца, тест – опросник MMPI (в адаптации В.Ф. Березина), модифицированную методику семантического дифференциала, методику диагностики типологий психологической защиты Г. Келлермана и Р. Плутчика, методику исследования значимых отношений А.А. Кроника, опросник А. Маслоу [4; 7; 8]

Данные шкалы «Интернет-зависимость» К. Янг выявили: 45 испытуемых из общей выборки (Op=100) имеют интернет-зависимость различной степени (25 чел.- низкая степень зависимости; 13 чел.- средняя степень; 7 чел.- высокая степень зависимости).

Данные опросника В. Шутца выявили противоречия в структуре межличностных потребностей (стратегий) "интернет-зависимых" ( $\Phi^*=2.638$ ): при общей ориентации "к людям" они характеризуются низким принятием ответственности, как за собственные действия, так и за действия других людей, а также отличаются контрастными значениями выбираемой межличностной дистанции- крайней дистанционностью и избирательностью, или, напротив, неразборчивостью в установлении отношений аффилиации.

Ярко выраженного преобладания какого-либо из защитных психологических механизмов по результатам опросника Г. Келлермана и Р. Плутчика у интернет-зависимых также отмечено не было, однако применение критерия  $\chi$ -квадрат позволило выявить отрицательную связь между показателем интернет-аддикции и шкалой вытеснения.

Обработка результатов методики значимых отношений А.А. Кроника и модифицированного семантического дифференциала, показала существование различий как в восприятии и оценке "реальных" и "виртуальных" значимых других посетителями чатов (наличие разных критериев "значимости"), так и в выбираемой стратегии взаимодействия с ними. Так, у "реальных" значимых других пользователями отмечались комплиментарные личностные черты: "взрослость", заботливость, способность защищать и вызывать доверие, уверенность в себе, принятие ответственности. В целом, отношения с "реальными" близкими квалифицируются как длительное межличностное взаимодействие с субъектами, обладающими определенными ресурсами для реализации поведенческих моделей любви и заботы.

"Виртуальные" значимые другие характеризовались респондентами как общительные, отзывчивые, доброжелательные, жизнерадостные, откровенные, независимые.

Таким образом, значимый другой выступает "соучастником" личностных изменений было, однако коэффициент "улучшающих" связей (по терминологии А.А. Кроника) был достоверно выше в случае "виртуальной" коммуникации.

Регрессионный анализ показал, что отношения пользователей с "реальными" значимыми другими являются симбиотическими, приводят к закреплению и поддержанию их индивидуально-психологических характеристик - пассивности, ранимости, беззащитности, способности лишь принимать, но не проявлять любовь и заботу. Напротив, "виртуальное" общение ориентировано на равное участие сторон в процессе взаимодействия и способствует развитию у субъектов уверенности в себе, ответственности, открытости новому, эмпатии, выработке навыков эффективной коммуникации.

Были обнаружены значительные различия в самооценке интернет-зависимых и независимых пользователей. Показатели по интегральной шкале самооценки у интернет-зависимых – 51, тогда как у интернет-независимых 89 баллов (различия значимы на уровне значимости  $p = 0,001$ ). Это говорит о том, что общая самооценка неаддиктов значительно выше, чем у аддиктов,

они склонны оценивать себя позитивно, принимать себя, в то время как самоотношение интернет-зависимых значительно ниже.

Были также обнаружены значимые различия по шкале самообвинения ( $p=0,005$ ): у интернет-зависимых – 71 (признак выражен), у интернет-независимых – 38 (признак не выражен). Это говорит о том, что интернет-зависимые склонны видеть в своей личности по преимуществу негативные моменты, недостатки, склонны к самообвинению. В отличие от них, у интернет-независимых респондентов показатель самообвинения не выражен, что означает доверие к себе и позитивную самооценку.

По шкале самоуважения были также обнаружены значимые различия ( $p = 0$ ). Средний балл по шкале самоуважения у интернет-зависимых – 39 (признак не выражен), у интернет-независимых – 79 (признак ярко выражен).

Было выявлено, что интернет-независимые пользователи склонны оценивать свое "Реальное Я" как носителя более позитивных, социально желательных характеристик, чем "Виртуальное Я" (фактор "Оценка" в Личностном дифференциале, средние 12,7 и 8,3 балла соответственно, уровень значимости  $p = 0,001$ ). У группы Интернет-зависимых испытуемых различия между реальной и виртуальной оценкой практически отсутствуют (средние баллы 12,4 и 12,0 соответственно).

Критерий полоролевых отношений оценивался по следующим показателям: «гендерная установка» и «гендерный аттитюд». По данным методики «Рисунок мужчины и женщины» выявили наличие двух различных тенденций: враждебности-агрессивности и заинтересованности-влечения, так как выделяются негативная «изоляция» ( $f^*=2,259$ ), нейтральная «индифферентность» ( $f^*=3,065$ ) и при этом, эмоционально-позитивная «притяжение» ( $f^*=2,333$ ). Выявлено наличие двух различных тенденций: значимость сфер гетеросексуальных отношений («романтический объект» и «сексуальный объект») ( $f^*=3,065$ ) и наличие слабой половой дифференциации («непонятный объект») ( $f^*=3,537$ ).

Интернет-зависимые девушки гораздо более экстравертированы как в реальной, так и в виртуальной среде, проявляют большую активность, общительность, более импульсивны и спонтанны. Активность же интернет-зависимых юношей и в реальной, и в виртуальной среде значительно ниже, они склонны к пассивности, менее эмоциональны.

Показатели реальной силы у Интернет-зависимых юношей свидетельствуют о недостаточном самоконтроле, неспособности держаться принятой линии поведения, зависимости от внешних обстоятельств и оценок, возможно, повышенной тревожности. В виртуальной среде они чувствуют себя более уверенными, независимыми. При этом интернет-зависимые девушки как в реальной, так и в виртуальной общении чувствуют себя уверенно, склонны рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях.

В экспериментальной группе по сравнению с контрольной было получено меньшее количество баллов практически по всем шкалам (за исключением шкалы «Креативность»). При этом в отношении шкал «Спонтанность» ( $4,82 \pm 1,69; 6,88 \pm 1,83; p=0,0192$ ), «Самоуважение» ( $4,82 \pm 1,69; 6,88 \pm 1,8; p=0,0072$ ), «Взгляд на природу человека» ( $3 \pm 1,25; 4,88 \pm 1,96; p=0,0216$ ), «Принятие агрессии» ( $6,11 \pm 3,31; 9,22 \pm 2,33; p=0,0313$ ) различия между группами носили статистически достоверный характер.

Также следует отметить, что в отношении шкал «Сензитивность» ( $6,4 \pm 1,17; 7,88 \pm 2,15; p=0,0741$ ) и «Познавательные способности» ( $3,9 \pm 1,66; 5,33 \pm 1,58; p=0,0719$ ) различия приближались к статистически достоверным.

Результаты сравнения средних баллов по шкалам А. Маслоу у исследуемых групп показывают, что практически по всем шкалам (за исключением шкалы «Креативность») у экспериментальной группы средний балл ниже, чем в контрольной группе ( $6,92 \pm 3,7; 5,88 \pm 2,26$ ). Это означает, что в среднем, интернет-зависимые студенты обладают более низким уровнем самоактуализации, чем не имеющие зависимости.

Низкий балл у экспериментальной группы по шкале «Спонтанность» означает, что интернет-зависимые студенты опасаются, открыто проявлять свои чувства и эмоции в поведении, что свидетельствует о замкнутости (скрытности) характера. Высокий

балл по данной шкале у контрольной групп говорит о том, что люди, не имеющие зависимости, способны выражать свои чувства в заранее не продуманных действиях.

Анализируя шкалу «Самоуважение», можно заключить, что не имеющие зависимости респонденты выше ценят себя, больше нравятся сами себе (по сравнению с экспериментальной группой), причем при условии, что для этого есть объективные основания. Интернет-зависимые студенты, напротив, обладают низкой самооценкой, то есть низким самоуважением. Это выражается в неуверенности поведения, страхе доверять самому себе, что отрицательно сказывается на психике человека.

Различие показателей по шкале «Взгляд на природу человека» говорит о разном понимании человеческой природы. Респонденты контрольной группы более способны находить закономерные связи во всех явлениях жизни, понимать, что такие противоположности, как работа и игра, любовь и похоть, эгоизм и бескорыстие, не являются антагонистическими. Респонденты экспериментальной группы менее способны осмысленно связывать противоречивые жизненные явления.

Низкий балл у экспериментальной группы по шкале «Принятие агрессии» отражает низкую способность принимать свою агрессивность. Из этого следует, что интернет-зависимые студенты стремятся скрыть это качество, отказаться от агрессии, подавить ее в себе. Это также свидетельствует о замкнутости, закрытости, не способности принимать себя, свой внутренний мир таким, какой он есть. Респонденты контрольной группы лучше понимают, что агрессивность и гнев свойственны природе человека и могут проявляться в межличностных контактах.

Проведем, так называемую, параллель между фундаментальными потребностями по А. Маслоу [1, с.154], и понятием природы своего «Я» интернет-зависимыми студентами:

1) физиологические потребности (пища, вода, сон и т.п.): физический вред здоровью от интернет-зависимости не столь очевиден, как, например, цирроз печени при алкоголизме или высокая вероятность удара при использовании кокаина, но данные исследования выявили у испытуемых нарушения в режимах питания, сна и отдыха и как следствие-уровень психического здоровья интернет-зависимых находится на более низком уровне, чем соматическое здоровье, при этом: самый высокий балл у интернет-зависимых получен по шкале Е–истощение ( $f^*=5,592$ ); далее идут: М–желудочные жалобы ( $f^*=3,567$ ), Н–сердечные жалобы ( $f^*=3,537$ ), G–ревматический фактор ( $f^*=2,259$ ).

2) потребность в безопасности, стабильности: неспособность совместить стремление «быть как все», и в то же время справиться с необузданным желанием добиться личных успехов, приводят к тому, что они часто выдают желаемое за действительное, поэтому они используют Интернет как средство ухода от реальности, чем создают себе мнимое чувство безопасности; и во-вторых, анонимность электронных связей позволяет многим тайно посещать эротические чаты, не боясь быть узнанным.

3) потребность в уважении, признании: данные свидетельствуют о существенном расхождении между реальным «Я» и идеальным «Я», что субъективно переживается как внутренний конфликт и сопровождается, прежде всего неудовлетворенностью, неуверенностью и напряжением, что проявляется в недостаточной адаптированности к социальному окружению, поэтому удобство интерактивных приложений оказываются очень простым способом принадлежать к любой интернет-группе и быть уважаемым со стороны других участников виртуального сообщества. Включаясь в любую интернет-группу, они получают возможность осуществлять самопрезентации, создавать о себе любое впечатление по своему выбору и получать обратную связь в он-лайне, что создает иллюзию поддержки позитивного образа «Я»;

4) потребность в любви и принадлежности: дружба и любовь в виртуальности требуют несравненно меньших моральных и материальных затрат чем в реальной жизни, и создают весьма привлекательные условия для занятий виртуальным сексом, так как электронные средства и собственная фантазия могут реализовывать все те романтические чувства, которых людям не хватает при реальном общении. И как результат - данные отражают ситуацию заинтересованности к лицам противоположного пола, сочетающуюся с осознанием наличия проблем при установке взаимоотношений, из-за недостаточного постижения типично муж-

кого и типично женского, что говорит о проблемах в области личных, интимных отношений у испытуемых.

5) потребность в самоактуализации: интернет-зависимым, в целом, присущ ниже среднего с тенденцией к низкому уровню самоактуализации, при этом, в данной группе выявлены высокие показатели по шкале «спонтанность», в то время, как способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, и в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей;

### Выводы

1. В настоящее время можно говорить уже не только о влиянии, но и перестройке социального мира под воздействием технологического.

2. Гармония личности – это соотношение внешнего и внутреннего пространства личности, их достаточно тесная связанность.

3. О дисгармонии личности психологи и психотерапевты пишут чаще, чем о гармонии. Возможно, потому, что состояние гармонии единственное, а дисгармоний много. Это аналогично тому, что состояние здоровья также одно, а расстройств много.

4. Распространенная в психологии личности (и в науках о личности в целом) парадигма «от социального к индивидуальному», несомненно, имеет серьезные основания и глубокий смысл.

5. Использование разнообразных возможностей всемирной сети приводит к структурным и функциональным изменениям в психической деятельности личности. Т. о., зависимое состояние, аддиктивная ограниченность представляет собой именно болезнь. Но получается так, что именно сам человек умудряется встать на собственном пути и воспрепятствовать обретению им же самим столь желанной свободы.

6. Интернет-зависимость является индикатором низкого уровня психологической культуры личности пользователя. Восприятие Интернет как инструмента познания и возможности поддержания контактов указывает на психологическую зрелость личности.

7. Активное вовлечение личности в виртуальное взаимодействие обусловлено не наличием у неё психопатологических отклонений, а потребностью в завязывании и поддержании значимых отношений с другими людьми.

8. Личностные характеристики интернет-зависимых студентов существенно отличаются от личностных характеристик студентов, не имеющих такой зависимости: студенты, зависимые от Интернет отличаются более низким уровнем самоактуализации и более высоким уровнем тревожности;

9. Психофизиологическая суть аддиктивного поведения интернет-зависимых заключается в неумении управлять своим психоэмоциональным тонусом.

10. Причины, особенности протекания и последствия Интер-

нет-зависимости у юношей и у девушек значительно отличаются. Возможно, критерии для определения Интернет-зависимости для мужчин и женщин должны быть различными.

11. У интернет-независимых пользователей выделяется новый компонент Я-концепции – «Я-виртуальное», который отличается как от реального, так и от идеального, в то время как у Интернет-зависимых пользователей он не дифференцируется: полученные эмпирические данные могут существенно помочь не только в теоретическом изучении феномена интернет-зависимости, но и наметить способы профилактики и лечения интернет-зависимости.

Говоря о профилактике компьютерной зависимости, необходимо помнить: за проявлениями зависимости от Интернет, нередко скрываются другие аддикции либо психические отклонения. Мгновенное бегство в фантастический мир Интернет служит поддержкой для привыкания, за которым следует ухудшение настроения и психологические разногласия, которые лечатся психотерапией и, в случае необходимости, фармакологическим вмешательством. Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать личности оказаться в данной ситуации – показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние. Вышеизложенное намечает пути дальнейших исследований в данной области.

### Литература

1. Голдберг, И., Юрьева, Л. Н.; Бельбот Т. Ю. Компьютерная зависимость. Формирование, диагностика, коррекция и профилактика // Издательство: Пороги.-2006.-196с.
2. Королева, Е. Г. Психосоматика: учеб. пособие // Минск: ИВЦ Минфина, 2007.-216 с.
3. Куликов, Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учеб. пособие.-СПб.: Питер, 2004.-464с.
4. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика: новейший справочник // М.: Изд-во ЭКСМО; СПб.: Сова, 2003.-928с.
5. Мехтиханова, Н. Н. Психология зависимого поведения // М.: Флинта, МПСИ 2008 160 с
6. Психология здоровья : учебник / Под ред. Г.С.Никифорова.- СПб.: Питер, 2003.- 607 с.
7. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: учебное пособие / Под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева//Пб.: Питер, 2003.-560с.
8. Young, K. S. Addiction to the Internet: A case that breaks the stereotype / / Psychological Reports, 1996, vol 79, № 3 (Pt. 1), pp. 899-902.
9. Критерий?\* – угловое преобразование Фишера: режим доступа <http://matstats.ru/fisher.html>.