

УДК 37.017:004.9:316.772.4

Е. А. Котлярова

МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ИНТЕРНЕТ-АДДИКТОВ

Статья посвящена изучению особенностей ценностно-ориентационной сферы людей с интернет-зависимостью. В статье рассмотрена зависимость от сети интернет как форма аддиктивного поведения личности, описаны психологические особенности проявления интернет-аддикции. Анализируются данные психологической диагностики ценностных и смысложизненных ориентаций, а также карьерных ориентаций интернет-аддиктов.

Последние десятилетия характеризуются чрезвычайно быстрым темпом развития компьютерных технологий. Повсеместная компьютеризация и интернатизация современного общества привели к появлению новой формы психологической зависимости – интернет-аддикции. По данным Национального статистического комитета Республики Беларусь количество пользователей сети Интернет в нашей стране за последний 5 лет увеличилось более чем в два раза. Можно предположить, что параллельно росту числа пользователей сети Интернет растет и количество интернет-зависимых людей. Но требования современного общества таковы, что полностью отказаться от использования Интернета практически невозможно.

Явление интернет-зависимости начало изучаться зарубежными психологами около 20 лет назад. Исследованиями в этой области занимаются К. Янг, И. Голдберг, Дж. Сулер, М. Гриффитс. Достаточно активные исследования в этой отрасли ведутся и в отечественной психиатрии и психологии. Проблемами интернет-зависимости и компьютерной зависимости занимаются А. Е. Войсунский, В. А. Лоскутова, Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот.

Актуальность данного исследования определяется не только распространенностью явления зависимости в современном обществе, но и интенсивным развитием сетевых технологий, которое вызывает необходимость своевременного исследования психологических особенностей использования сети Интернет, а также недостаточностью подобных исследований в нашей стране.

«Аддиктивное поведение – одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций» [1, с. 34].

Существует множество видов зависимого поведения. С появлением и развитием компьютеров и сети Интернет появился и новый вид аддикции – компьютерная зависимость и одна из ее разновидностей – интернет-зависимость. Интернет-зависимость является одной из форм аддиктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством регулярного пребывания в сети Интернет. На сегодняшний день не существует психологического или психиатрического диагноза интернет- или компьютерной зависимости [2]. Так, ни компьютерная, ни интернет-зависимость не входят в Международную классификацию болезней 10-го пересмотра, хотя наличие таких расстройств уже не вызывает сомнения.

Наиболее аддиктогенными сервисами Интернета считаются онлайн-игры и другие развлечения (скачивание музыки, видео- и кинофильмов), все формы общения (социальные сети, блоги, обмен мгновенными сообщениями, форумы), азартные игры (электронные казино, биржи и брокерские конторы, тотализаторы), сексуальные приложения, приобретение товаров и услуг (аукционы, электронный шопинг), компульсивный поиск на сайтах сведений по какой-то теме.

Интернет-аддикция наиболее распространена по отношению к другим типам компьютерной зависимости и имеет свои особенности, так как у интернет-зависимых компьютер является лишь средством реализации аддикции, а не ее объектом. Фактически не встречаются в современной литературе описания зависимости от так называемых «социальных сетей», которые, появившись относительно недавно, стали для многих людей основным видом развлечения и способом времяпровождения. Социальная сеть представляет собой сайт, на котором пользователи могут общаться со своими реальными друзьями или заводить новых виртуальных приятелей. Иногда такое общение мешает нормальной жизнедеятельности человека, поэтому доступ к подобным сайтам заблокирован во многих учреждениях и учебных заведениях. Говорить о патологическом использовании социальных сетей можно тогда, когда виртуальная социальная жизнь замещает реальную, и человек предпочитает непосредственному общению с друзьями и родственниками общение и взаимодействие в сети. Исследование психологических аспектов взаимодействия в социальных сетях остается актуальной проблемой современной психологии.

А. Е. Войскунский приводит следующие поведенческие характеристики, которые относятся к феномену интернет-аддикции: навязчивые размышления об Интернете; стремление проводить за работой в Интернете все увеличивающиеся отрезки времени и неспособность спланировать время окончания конкретного сеанса работы; готовность лгать друзьям и членам семьи; способность и склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах и учебе; стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории; нежелание принимать критику подобного образа жизни со стороны близких и учителей; пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна в связи с систематической работой в Интернете в ночное время; избегание физической активности или стремление сократить ее; пренебрежение личной гигиеной из-за стремления проводить все без остатка личное время, работая в Интернете; склонность отказываться от здоровых привычек питания и употреблять пищу перед компьютером; злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами; подбор, просматривание и изучение специальной литературы о новинках Интернета, обсуждение их с окружающими [3,4].

При выраженной интернет-зависимости наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности и социальная дезадаптация человека. Деградация социальных связей в этом случае развивается из-за вытеснения объективной реальности виртуальной, созданной при помощи компьютера. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться избыточная агрессивность и различные виды антисоциального поведения. У интернет-аддиктов возникают семейные конфликты из-за полного пренебрежения ими своих семейных обязанностей. Интернет-аддикция негативно сказывается и на профессиональном становлении зависимых людей, так как вытесняет из круга интересов личности все, что не связано с использованием сети.

Вследствие вышеизложенного было проведено исследование мотивационно-ценностных и профессиональных ориентаций интернет-аддиктов, так как ценностно-ориентационная сфера личности является одним из важнейших механизмов регуляции поведения и деятельности человека. «Ценностные ориентации – это относительно

устойчивое, избирательное отношение человека к совокупности материальных и духовных благ и идеалов, которые рассматриваются как предметы, цели или средства для удовлетворения потребностей жизнедеятельности личности» [5, с. 22].

Ценностные ориентации человека определяют особенности взаимоотношений с окружающим миром, поэтому нами было предположено, что в структуре ценностных ориентаций интернет-аддиктов будут иметься значительные отличия от ценностных ориентаций людей без признаков зависимости от использования сети Интернет. Исследования ценностных ориентаций аддиктов в профессиональной сфере проводится для изучения влияния интернет-аддикции на профессиональное становление молодых людей.

Для выполнения поставленной цели было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 20 человек в возрасте от 23 до 30 лет, которые по результатам психологической диагностики были отнесены в группу интернет-зависимых. Для диагностики интернет-аддикции применялась шкала Интернет-зависимости А. Жичкиной, а также стандартизированное интервью. Для сопоставления результатов диагностики была сформирована контрольная группа из 20 человек в возрасте от 22 до 29 лет. Для диагностики ценностно-ориентационной сферы использовались следующие методы: методика «Ценностные ориентации» М. Рокича, тест смысложизненных ориентаций Дж. Крамбо, Л. Махолика в адаптации Д. А. Леонтьева, опросник «Карьерные ориентации» Э. Г. Шейна в адаптации А. А. Жданович.

После проведения статистической обработки данных получены следующие результаты. В результате диагностики ценностных ориентаций выявлены статистически значимые различия в распределении ответов испытуемых по шкалам «Развитие» и «Свобода». Интернет-аддикты меньше, чем испытуемые из контрольной группы, ценят развитие, не стремятся к постоянному физическому и духовному совершенствованию. Выявлен интересный факт: интернет-аддикты, являясь по существу зависимыми людьми, выше, чем испытуемые из контрольной группы, оценили свободу (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках). Это может свидетельствовать о фрустрированности потребности в независимости. Статистически значимых различий в распределении ответов испытуемых при оценке важности инструментальных ценностей не обнаружено.

В результате диагностики смысложизненных ориентаций выявлены статистические различия по шкалам «Локус контроля – Я» и общему показателю «Осмысленность жизни». Интернет-аддикты меньше, чем испытуемые из контрольной группы, уверены в возможности самостоятельно контролировать свою жизнь. Результаты интернет-аддиктов по всем шкалам ниже, чем в контрольной группе, соответственно и общий показатель «Осмысленность жизни» и них ниже. Это свидетельствует о том, что жизнь аддиктов менее осмысленна, распланирована, можно предположить, что они живут сегодняшним днем и меньше задумываются о целях и смысле жизни.

В результате диагностики карьерных ориентаций были выявлены различия по шкалам «Организаторская компетентность» (у аддиктов по этой шкале показатели ниже) и «Автономия» (по этой шкале результаты аддиктов значительно выше, чем у испытуемых из контрольной группы). Интернет-аддикты предпочитают должности без строгих организаторских правил и ограничений, при этом и сами не желают управлять людьми, контролировать их работу. Аддикты избегают должностей в крупных предприятиях и государственных учреждениях, предпочитая им вакансии с более свободными условиями труда или временное трудоустройство, что неблагоприятным образом сказывается на их карьерном росте. Это подтверждается и анкетными данными испытуемых: более половины опрошенных с признаками интернет-аддикции не имеют постоянного места работы или являются временно безработными. Такие данные говорят о негативном влиянии зависимости от сети Интернет на профессиональное становление человека.

Полученные результаты свидетельствуют об актуальности проблемы интернет-аддикции в нашей стране и необходимости дальнейших исследований, которые должны идти в ногу с одной из самых быстро развивающихся сфер науки – информационными технологиями.

Именно на нынешнем этапе развития нашего общества, когда Интернет проникает в нашу жизнь быстрее, чем когда бы то ни было, необходимо формировать основы культуры взаимодействия с компьютером у населения. Такая непростая и ответственная задача стоит перед психологической наукой на актуальном этапе ее развития.

Литература

- 1 Руководство по аддиктологии / под ред. В. Д. Менделевича. – СПб. : Речь, 2007. – 768 с.
- 2 Иванов, М. А. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера / М. А. Иванов // Психологический журнал – 2003. – № 2. – С. 10–14.
- 3 Войскунский, А. Е. Психологические исследования деятельности человека в Интернете / А. Е. Войскунский // Информационное общество – 2005. – № 1. – С. 36–41.
- 4 Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский // Психологический журнал – 2004. – № 1. – С. 90–100.
- 5 Здравомыслов, А. Г. Потребности, интересы, ценности / А. Г. Здравомыслов. – М. : Политиздат, 1986. – 222 с.

УДК 159.931/.936:7.049.2:616.89-008.48

С. П. Крамар

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ВЫРАЖЕННОСТЬЮ ЧУВСТВА ЮМОРА И СПОСОБНОСТЬЮ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Статья посвящена изучению взаимосвязи между выраженностью чувства юмора и способностью справляться со стрессом. В данной работе рассмотрены понятия стресса, способности справляться со стрессом и чувства юмора. Изучены теоретические основания взаимосвязи между выраженностью чувства юмора и способностью справляться со стрессом. Проведено эмпирическое исследование данного явления.

Стресс действует на все живые организмы, и избежать его воздействия невозможно. В наше время техногенной цивилизации человек находится в практически непрекращающемся стрессе, на нас постоянно воздействуют различные стрессоры, будь то неблагоприятные условия среды, или неприятности на работе и личной жизни. Каждое из этих воздействий может быть расценено субъектом как стресс. В нашей повседневной деятельности чаще возникают ситуации, когда человек, встречаясь с какой-то сложностью, не может полноценно реализовать накопленную энергию, вызванную физиологическими механизмами стресса, и тогда эта энергия начинает разрушать его самого. В итоге, вместо вполне нормальных стрессовых реакций, нас начинают разрывать на части механизмы дистресса, когда энергия не может реализоваться в каких-то конструктивных действиях.

В значительном количестве исследований показано, что высокий уровень стрессовых событий, таких как стихийные бедствия, конфликты в межличностных отношениях, загруженность работой и финансовые проблемы, оказывает неблагоприятное влияние на психическое и физическое здоровье, приводя к таким негативным результатам,