

УДК 159.0

ЧРЕЗМЕРНАЯ УВЛЕЧЕННОСТЬ ИНТЕРНЕТОМ КАК ФАКТОР ПРОЯВЛЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ)

К.В. Варыханова¹, Я.В. Манжуг²

Иркутский государственный технический университет,
664074, Россия, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

В статье представлены результаты исследования, проведенного со студентами технических специальностей. Исследование направлено на изучение проблемы чрезмерной увлеченности интернетом как фактора проявления особенностей межличностного взаимодействия. Актуальность, практическая и научная значимость полученных результатов очевидны. Результаты могут быть использованы для подготовки студентов разных специальностей в различных областях.

Библиогр. 8 назв.

Ключевые слова: диагностика интернет-зависимости; межличностное взаимодействие; чрезмерная увлеченность интернетом; диагностика межличностных отношений.

EXCESSIVE ENTHUSIASM FOR INTERNET AS FACTOR FOR INTERPERSONAL INTERACTION PATTERNS (IN THE CASE OF ENGINEERING STUDENTS)

K. Varykhanova, J. Manzhut

Irkutsk State Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk, Russia, 664074.

The article presents the results of research conducted with students of technical specialties. The study aims to examine the problem of excessive enthusiasm for Internet as a manifestation of interpersonal interaction. The topicality, practical and scientific significance of the results obtained are obvious. The results can be used for training students of various fields of study.

Keywords: diagnosis of Internet addiction; interpersonal interaction; excessive enthusiasm for internet; diagnosis of interpersonal relations.

Проблема чрезмерного увлечения Интернетом в современном обществе людей разных возрастных категорий является актуальной в настоящее время.

Сейчас довольно значительная часть молодых людей не только положительно относятся к компьютерам, но и проводят немало времени за работой с ними. Именно молодые люди, в первую очередь, находятся в большой опасности при взаимодействии с Интернетом, так как представляют собой наиболее незащищенную аудиторию, поскольку в меньшей степени, чем взрослые, в состоянии фильтровать тот поток информации, который обрушивается на них из виртуальной реальности.

Термин «интернет-зависимость» еще в 1996 году предложил доктор А. Голдберг для описания неоправданно долгого, возможно патологического, пребывания в Интернете [5].

Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета могут считаться клинический психолог К. Янг и психиатр А. Голдберг. В 1995 г. А. Голдберг предложил набор диагностических критериев для определения зависимости от Интернета.

В 1997–1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические веб-службы по данной проблематике. В 1998–1999 гг. К. Янг, Д. Гринфилд и К. Сурратт опубликовали первые монографии. К концу 1998 г. Интернет-аддикция оказалась фактически легализована – не как клиническое направление в узком смысле слова, но как отрасль исследований и сфера оказания людям практической психологической помощи [4, 8].

¹ Варыханова Клара Викторовна, кандидат биологических наук, доцент кафедры психологии, e-mail: vaklar@mail.ru

Varykhanova Klara, Candidate of Biology, Associate Professor of Psychology Department, e-mail: varklar@mail.ru

² Манжуг Яна Вячеславовна, студентка 4 курса кафедры психологии, e-mail: mangut1@mail.ru
Manzhut Jana, a fourth-year student of Psychology Department, e-mail: mangut1@mail.ru

Интернет является очень важным источником поиска информации, особенно для студентов. А для студентов технических специальностей будущая профессия непосредственно связана с компьютерными программами.

Среди отечественных специалистов последовательно отстаивает самодостаточность психологических форм зависимостей (аддикций) Ц.П. Короленко. Элементы аддиктивного поведения, – пишет он вместе с Н.В. Дмитриевой, – свойственны любому человеку, уходящему от реальности путем изменения своего психического состояния. Проблема аддикций начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности [6].

В самом общем виде интернет-зависимость определяется как «нехимическая зависимость от пользования Интернетом». В некоторых психологических словарях интернет-зависимость определяют как психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета [3].

Наблюдаются следующие поведенческие характеристики, которые могут быть отнесены к феномену интернет-зависимости:

- неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете;
- досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях;
- стремление проводить за работой в Интернете все увеличивающиеся отрезки времени;
- побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете все больше денег;
- готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность работы в Интернете;
- способность и склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах, учебе, важных личных и деловых встречах и т.д.;
- стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории;
- нежелание принимать критику подобного образа жизни;
- готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей;
- пренебрежение своим здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна;
- избегание физической активности;
- пренебрежение личной гигиеной;
- постоянное «забывание» о еде;
- злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами [3].

Исследователи приводят различные критерии интернет-зависимости. К. Янг приводит следующие четыре симптома:

- 1) навязчивое желание проверить e-mail;
- 2) постоянное ожидание следующего выхода в Интернет;
- 3) жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернете;
- 4) жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет [8].

Более развернутую систему критериев приводит И. Голдберг. По его мнению, можно констатировать интернет-зависимость при наличии 3 или более пунктов, из предложенных им [4].

Общими чертами компьютерной зависимости является характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой:

Психологические симптомы:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;

- расстройства сна, изменение режима сна.

Признанный авторитет в этой области К. Янг из Питсбургского университета выделяет пять основных категорий этой зависимости:

1. Киберсексуальная. Зависимость от интерактивных комнат общения для «взрослых» или от киберпорнографии.

2. Киберотношения. Зависимость от дружеских отношений, завязанных в комнатах общения, интерактивных играх и конференциях, которая заменяет реальных друзей и семью.

3. Чрезмерная сетевая вовлеченность. Включает в себя вовлечение в азартные сетевые игры, зависимость от интерактивных аукционов и навязчивое состояние торговли через сеть.

4. Информационная перегрузка. Чрезмерная вовлеченность в посещение вебсайтов и поиск по базам данных.

5. Компьютерная зависимость. Навязчивые состояния в компьютерных играх или в программировании, в основном среди детей и подростков [8].

В последние десятилетия минувшего столетия проблема взаимодействия была «логическим центром» психологической науки. Исследование этой проблемы открыло возможности более глубокого анализа психологических закономерностей и механизмов регуляции поведения человека, формирования его внутреннего мира, показало социальную обусловленность психики и образа жизни индивида. Взаимодействие пронизывает все сферы жизни людей, выступая необходимым условием изменения как самого человека, так и общества в целом.

Рассматривая позицию единства общения и деятельности, Г.М. Андреева отмечает, что важен характер связи, любые формы общения включены в специфические формы совместной деятельности, люди не просто общаются в процессе выполнения ими различных функций, они всегда общаются в какой-то деятельности. Учитывая то, что люди общаются не только по поводу той деятельности, которой они связаны, Г.М. Андреева разделяет «ролевое» и «личностное» общение [1].

К тесной связи понятий «общение» и «взаимодействие» отечественные психологи относятся неоднозначно:

- межличностные взаимоотношения формируются между субъектами, когда в ходе этого процесса общение как форма взаимодействия субъектов изначально мотивируется их стремлением выявить психологические качества друг друга.

- общению свойственен некоторый результат изменения поведения и деятельности других людей [2].

Что касается понятия «взаимодействие», то, по мнению Б.Ф.Ломова, взаимодействие выступает в роли основания психических явлений, оно определяет развитие познавательных, эмоциональных и волевых процессов и формировании личности. В социальной психологии понятие взаимодействия используется для характеристики действительных межличностных контактов людей в процессе совместной работы для описания взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в ходе совместной работы [7].

Межличностное взаимодействие, как интерактивная сторона общения, обозначает характеристику тех компонентов общения, которые связаны с взаимодействием людей, с непосредственной организацией их совместной деятельности. Для ее участников чрезвычайно важно не только обменяться информацией, но и организовать обмен действиями, спланировать их. Коммуникация образуется в ходе совместной деятельности.

Таким образом, межличностное взаимодействие – это личный контакт двух и более человек, влекущий взаимные изменения их поведения, деятельности и установок.

Такое взаимодействие бывает:

- случайным или преднамеренным;
- частным или публичным;
- длительным или кратковременным;
- вербальным или невербальным.

Таким образом, межличностное взаимодействие представляет собой последовательность развернутых во времени реакций людей на действия друг друга. Совместная деятельность и общение протекают в условиях социального контроля, осуществляемого на основе социальных норм, принятых в обществе образцов поведения, регламентирующих взаимодействие и взаимоотношения людей. Необходимым условием успешности процесса общения является соответствие поведения взаимодействующих людей ожиданиям друг друга.

Нами было проведено эмпирическое исследование, направленное на изучение проблемы чрезмерной увлеченности Интернетом, как фактора проявления особенностей межличностного взаимодействия. Исследование проводилось на базе Иркутского государственного технического университета, со студентами четвертого курса Физико-технического института. В нем приняло участие 42 человека: 32 юноши и 10 девушек.

Настоящее исследование было начато с выявления у студентов группы наличия интернет-зависимости. С этой целью был взят тест «Диагностика интернет-зависимости» К. Янг.

Среди всего количества респондентов интернет-зависимых выявлено не было. 37 человек получили статус независимых. Это значит, что в своем большинстве студенты умеют грамотно пользоваться Интернетом. Они правильно распределяют время пребывания в Интернете для получения информации по учебе и для личного общения.

В пограничном состоянии находятся пять человек: 2 девушки и 3 юноши, что свидетельствует о проблемах, связанных с чрезмерным увлечением Интернетом. Эти респонденты были условно занесены нами в группу риска. В дальнейшем чрезмерная увлеченность может перерасти в зависимость и заполнить все свободное время испытуемых, что, в свою очередь, уменьшит их деятельность в остальных сферах жизни.

На втором этапе исследования мы выясняли, какой тип межличностного отношения преобладает у испытуемых, находящихся в группе риска. Какой способ взаимодействия они предпочитают. Для этого нами был использован опросник «Диагностика межличностных отношений» Т. Липри.

У трех респондентов из пяти преобладают октанты с I по III. Это характеризует у них тенденцию к лидерству и доминированию, независимость мнения, готовность отстаивать собственную точку зрения в конфликте. Они склонны всех наставлять, поучать, во всем стремятся полагаться на свое мнение, не умеют принимать советы других. У этих людей можно наблюдать некоторое хвастовство, самодовольство, заносчивость. Также в их взаимодействии с другими людьми можно видеть присутствие насмешливости, иронии, раздражительности. Это может быть причиной того, что студенты откажутся принимать информацию о том, что у них есть риск стать интернет-зависимыми.

Девушку, имеющую доминирующий V октант, можно охарактеризовать как покорную, склонную к самоунижению, слабовольную, готовую уступать всем и во всем. Она всегда ставит себя на последнее место, осуждает себя, приписывает себе вину. Ей свойственна пассивность и стремление найти опору в ком-то более сильном. Можно предположить, что вместо кого-то более сильного студентка и выбрала Интернет. Он заменяет ей реальное общение с людьми. Она предпочитает лучше провести время в Интернете, нежели общаться с реальными людьми.

Молодого человека с доминирующим октантом VII можно назвать дружелюбным. Он любезен со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, «быть хорошим» для всех без учета ситуации. Стремится к целям микрогрупп, имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабилен. Такое дружелюбие и стремление угодить всем, также могут быть причиной чрезмерной увлеченности интернетом.

Хочется отметить, что личности, у которых обнаруживаются доминантные, агрессивные и независимые черты поведения (в нашем случае это 2, 3 и 4 респонденты), значительно реже проявляют недовольство своим характером и межличностными отношениями, однако у них может выявляться тенденция к совершенствованию своего стиля межличностного взаимодействия с окружением.

Респонденты под номерами 1 и 5 имеют доминирующие октанты с V по VIII. Именно у таких лиц чаще всего наблюдается неудовлетворенность собой, заниженная самооценка, проблема зависимости/подчиняемости, вынуждающей повиноваться вопреки внутреннему протесту.

В наши рекомендации к лицам с чрезмерной увлеченностью Интернетом входят дополнительные встречи со специалистом, который объяснит им особенности межличностных отношений. Отталкиваясь от этого, каждому респонденту должны быть представлены рекомендации и информация о его чрезмерной увлеченности Интернетом.

Библиографический список

1. Андреева Г.М., Богомолов Н.Н., Петровская Л.А. Межличностное восприятие в группе. – М.: Изд-во МГУ, 1981.
2. Ануфриев А.Ф. Научное исследование. Курсовые, дипломные и диссертационные работы. – М.: Ось-89, 2004.
3. Беляева А.В., Коул М. Компьютерно-опосредствованная совместная деятельность и проблема психического развития // Психологический журнал. – 1991. – Т. 12, № 2. – С. 145–152.
4. Бирюков В. Сеть и наркомания // Компьютера. – 1998. – № 16. – С. 13–15.
5. Войскунский А.Е. Гуманитарный Интернет // Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А.Е. Войскунского. – М.: Терра-Можайск, 2000. – С. 3–10.
6. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2001.
7. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 2004.
8. Янг К. Диагноз – интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24–29.