

Особенности межличностных взаимодействий у подростков, склонных и не склонных к развитию компьютерной зависимости

Т.В. Коваль,

аспирант кафедры возрастной психологии факультета психологии образования Московского городского психолого-педагогического университета tand2505@mail.ru

Статья посвящена проблеме влияния социально-психологических факторов, в частности особенностей межличностного взаимодействия, на развитие предрасположенности подростков к компьютерной зависимости. Представлены результаты исследования сферы межличностных отношений подростков, склонных и не склонных к развитию компьютерной зависимости. Подчеркивается важная роль эмоционального неблагополучия в формировании у подростков предрасположенности к такому виду аддиктивного поведения, как компьютерная зависимость. Эмпирически определены психологические мишени: умение подростков выстраивать отношения со сверстниками, реализация их лидерских качеств, адекватные способы поддержания самооценки, которые необходимы для построения процессов профилактики и коррекции аддиктивного поведения.

Ключевые слова: компьютерная аддикция, подростковый возраст, межличностные взаимоотношения, авторитарность, самооценка, агрессивность, профилактические мишени, профилактика.

Одна из наиболее актуальных областей психологии в настоящее время – психология зависимости. Зависимое (аддиктивное) поведение в широком смысле слова – это 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 видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций [6]. Учение о зависимостях (аддиктология) сформировалось на стыке психологии и медицины [3]. Наряду с научным поиском и совершенствованием средств борьбы с традиционными видами зависимостей, такими как наркотическая, алкогольная или табачная, повышается интерес к изучению и другим, нехимическим, зависимостям, что дает более широкое представление о феномене аддикции. Фактически подчеркивается многообразие способов «ухода» человека от реальной жизни путем изменения своего психического состояния.

Одним из видов аддикций, получившим широкое распространение во всем мире в связи с компьютеризацией общества, стала компьютерная зависимость, которая, по мнению ряда исследователей, обуславливает развитие психопатологических изменений личности и ведет к нарушениям социальных норм поведения и к правонарушениям [2; 7]. В классификацию нехимических аддикций вошла также Интернет-зависимость [5].

Несмотря на расширяющийся список аддиктивных проявлений исследователи выделяют их общие диагностические критерии [9]. Так, М. Гриффитс предлагает операциональные критерии, в сумме определяющие зависимость:

приоритетность (salience) – излюбленная деятельность приобретает первостепенное значение и преобладает в мыслях, чувствах и поступках (поведении);

изменение настроения (mood modification) – сопутствует состоянию поглощенности деятельностью (примерами могут служить состояние эмоционального подъема либо, наоборот, обретения спокойствия при переходе к любимому занятию);

толерантность (tolerance) – количественное увеличение параметров деятельности для достижения привычного эффекта;

симптомы отмены (withdrawal symptoms) – возникновение неприятных ощущений или физиологических реакций при потере или внезапном сокращении возможностей заниматься любимой деятельностью;

конфликт (conflict) – возникновение противостояния в различных формах и видах: конфликты интрапсихические, межличностные (с окружающими людьми), с другими видами деятельности (работа, социальная жизнь, хобби и интересы);

рецидив (relapse) — возврат к излюбленной ранее деятельности, иногда после многолетнего абстинентного периода.

Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

Родоначальниками психологического изучения феноменов компьютерной зависимости и, в частности, зависимости от Интернета могут считаться двое американских исследователей: клинический психолог К. Янг и психиатр И. Голдберг [9]. В 1994 г. К. Янг разработала и поместила на веб-сайте специальный опросник, на который ответили почти 500 человек, по результатам анализа ответов около 400 человек из числа ответивших оказались компьютерными аддиктами. И. Голдберг в 1995 г. предложил набор диагностических критериев для определения зависимости от Интернета, построенный на основе признаков патологического пристрастия к азартным играм (гемблинга). В 1997–1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические веб-службы по данной проблематике.

В наше время термин «компьютерная зависимость» пока еще не признан многими специалистами, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах. Помимо компьютерной зависимости выделяют некоторые родственные виды зависимостей: Интернет-зависимость и зависимость от компьютерных игр, которые так или иначе связаны с проведением длительного времени за компьютером. Несмотря на обилие различных точек зрения специалисты едины в определении поведенческих характеристик, которые могли бы быть отнесены к этому феномену (или синдрому). Среди них отмечают:

- неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от работы за компьютером, а тем более прекратить работу;
- досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях;
- стремление проводить за компьютером все большее количество времени и неспособность спланировать время окончания конкретного сеанса работы;
- побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете все больше денег, не останавливаясь перед расходом припасенных для других целей сбережений или накоплением долгов;
- готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в Интернете;
- способность и склонность забывать при нахождении за компьютером о домашних делах, учебе или служебных обязанностях, важных личных и деловых встречах, пренебрегая карьерой;
- стремление и способность освободиться на время работы за компьютером 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 со стороны близких или начальства;
- готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей и круга общения из-за поглощенности работой в Интернете;
- 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, оправдываемое необходимостью выполнения срочной работы, связанной с использованием компьютера;
- пренебрежение личной гигиеной из-за стремления проводить все без остатка «личное» время, работая в Интернете;

- пренебрежительное отношение к еде, готовность удовлетворяться случайной и однообразной пищей, поглощаемой нерегулярно и не отрываясь от компьютера; злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами.

Согласно данным Computer Economics, в мире 20% пользователей страдают зависимостью от компьютера [5]. Каждый пятый из них со временем самостоятельно справляется с этой проблемой, когда появляются другие интересы. Но остальным требуется помощь, ведь медики и психологи давно считают этот вид зависимости очень похожим на наркоманию, когда человек ни дня не может обойтись без привычного занятия.

Компьютерная зависимость рассматривается как альтернативная форма адаптации некоторых подростков к жизненным условиям, как средство их самореализации и эмоционально-психической регуляции. В то же время игровая компьютерная зависимость, как и любой другой вид поведенческой аддикции, имеет разрушительные последствия для формирующейся личности подростка и его социальной адаптации. Чрезмерное увлечение компьютерными играми проявляется в негативных изменениях поведения, мотивации, эмоционально-аффективной сферы подростков, в снижении успеваемости в школе, ухудшении физического самочувствия [1]. Специалистами отмечается, что на процесс образования поведенческих нарушений, в том числе аддиктивных расстройств, может оказывать влияние достаточно большой круг культурных, экономических, социальных, медицинских, педагогических факторов [8].

Несмотря на повышающуюся активность в изучении компьютерной зависимости у исследователей до сих пор нет единого мнения относительно правомерности постановки самой проблемы. И если изучением вопроса компьютерной зависимости за рубежом стали заниматься еще в середине 1990-х гг., то в России данная отрасль исследований относительно молодая и мало изученная.

Актуальность исследования психологических причин и последствий компьютерной зависимости в подростковом возрасте определяется, во-первых, постоянным увеличением числа подростков и юношей – пользователей Интернета (около 60% в настоящее время), во-вторых, тем, что чрезмерное пристрастие к Интернету разрушающе действует на психику ребенка, в-третьих, немногочисленностью научных исследований в этой области в силу относительной новизны феномена компьютерной аддикции, который в настоящее время в русскоязычной литературе представлен недостаточно [3].

Мы решили исследовать сферу межличностных взаимоотношений подростков, склонных к развитию компьютерной зависимости. Проведенный нами теоретический анализ показал, что сегодня в достаточной мере изучены предпосылки, механизмы, факторы развития наркозависимого и алкогользависимого поведения и их связь с девиантным поведением подростков, и в то же время практически отсутствуют

исследования, посвященные проблеме взаимосвязи компьютерной зависимости и особенностей межличностной сферы подростков. Между тем некоторые возрастные и личностные особенности подростков могут становиться факторами риска развития компьютерной зависимости.

Например, известно, что неудовлетворенная потребность подростка в эмоциональном общении, являющемся ведущей деятельностью в этот возрастной период, может компенсироваться активным виртуальным общением, которое может перерасти в патологическое пристрастие. Помимо дефицита в общении в целом, который может испытывать подросток, возникновение зависимости от виртуальной реальности, по нашему мнению, может быть обусловлено и другими проблемами, которые лежат в сфере общения, а именно в сфере взаимодействия подростка со взрослыми и сверстниками, особенностью которой является причинная обусловленность и взаимовлияние друг на друга. Другими словами, речь идет о способности или неспособности самих подростков выстраивать межличностные отношения в зависимости от своих индивидуальных особенностей, что будет определять их удовлетворенность или неудовлетворенность общением как таковым.

С целью проверки этого предположения в 2010–2012 гг. нами было проведено исследование в общеобразовательных школах Москвы – в государственных образовательных учреждениях Северо-Западного административного округа – среди учащихся VII–IX классов. Учащимся было предложено ответить на вопросы теста CIAS («Шкала Интернет-зависимости Чена» в адаптации В.Л. Малыгина), направленных на выявление предрасположенности к компьютерной зависимости. Общая выборка составила 184 подростка в возрасте 13–17 лет.

По результатам исследования испытуемые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Контрольную группу (112 человек) составили подростки, которые показали низкий уровень предрасположенности к компьютерной зависимости. Экспериментальная группа (72 человека) была сформирована из подростков, попавших в группу риска по развитию компьютерной зависимости.

Для выявления индивидуальных особенностей всем испытуемым была предложена методика диагностики межличностных отношений Т. Лири, направленная на выявление особенностей представления о себе. Методика Т.Лири позволила провести более углубленную диагностику тех характеристик образа Я, которые касаются межличностных отношений. Оценка представления о себе производилась по восьми шкалам, соответствующим восьми типам отношения к окружающим: авторитарный, эгоистичный, агрессивный, подозрительный, подчиняемый, зависимый, дружелюбный, альтруистический.

Статическая обработка полученных данных с помощью пакетов SPSS привела к следующим **результатам**.

Практически по всем шкалам в группе подростков с компьютерной зависимостью были выявлены значимые различия ($p < 0,05$) между образами Я-реальное и Я-идеальное. Я-реальное не соответствовало их представлению о том, какими бы они хотели быть в идеале. С точки зрения некоторых теорий личности, данный факт может интерпретироваться как наличие внутриличностного конфликта и является свидетельством высокой невротизации личности и фрустрации ее базовых потребностей.

По результатам применения методики Т.Лири подростки из группы риска по развитию компьютерной зависимости отличаются тем, что приписывают себе эгоистические черты, ориентацию на себя, склонность к соперничеству, доминированию, тогда как подростки из контрольной группы оценивают себя как более дружелюбные и менее стремящиеся к доминированию

Подростков из экспериментальной группы в межличностных отношениях отличает высокая степень чувства собственности, что означает желание контролировать и «владеть» ситуацией и другими объектами, а также стремление доминировать над другими (по самооценкам респондентов). В межличностных отношениях они пытаются быть независимыми, что одновременно сочетается с проявлениями агрессивности и стремлением обвинять других в своих проблемах и неудачах. Отмечается также тенденция к подозрительности, враждебности, обману. Можно предположить, что такой тип поведения носит защитный характер, отражающий эмоциональное неблагополучие, что компенсируется подростками уходом в виртуальную реальность, которая дает им ощущение более комфортных и безопасных условий для удовлетворения потребности в общении и самореализации.

Независимые подростки характеризуются большей склонностью осознавать себя как носителей позитивных, социально желательных характеристик. Они оценивают себя как более доброжелательных, добросовестных и отзывчивых по сравнению с самооценками подростков из группы риска.

Для экспериментальной группы характерен авторитарный стиль межличностного отношения (рис. 1).

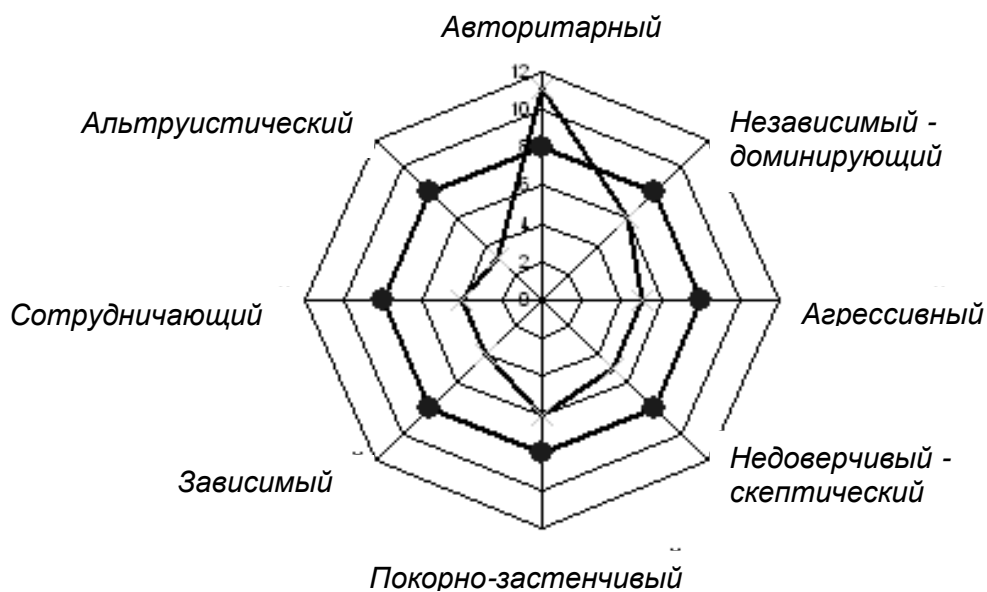


Рис. 1. Диаграмма показателей уровня выраженности шкал по методике Т. Лири у группы подростков, склонных к развитию компьютерной зависимости

Данный стиль межличностного отношения характеризуется быстротой реакций, высокой активностью, выраженной мотивацией достижения, тенденцией к доминированию, повышенным уровнем притязаний, легкостью и быстротой в принятии решений, ориентацией в основном на собственное мнение и минимальной зависимостью от внешних средовых факторов. Поступки и высказывания могут опережать их продуманность. Это реагирование по типу «здесь и теперь» с выраженной тенденцией к спонтанной самореализации, активному воздействию на окружение, завоевательной позиции, стремлению вести за собой. Наличие высокого уровня притязаний на лидерство в сочетании с агрессией, обвинением других, враждебностью и подозрительностью способствует тому, что для этих подростков единственной возможностью остается виртуальная реальность, чтобы реализовать свои индивидуальные потребности.

Для группы независимых подростков (контрольная группа) характерен сотрудничающий стиль межличностного отношения (рис. 2).

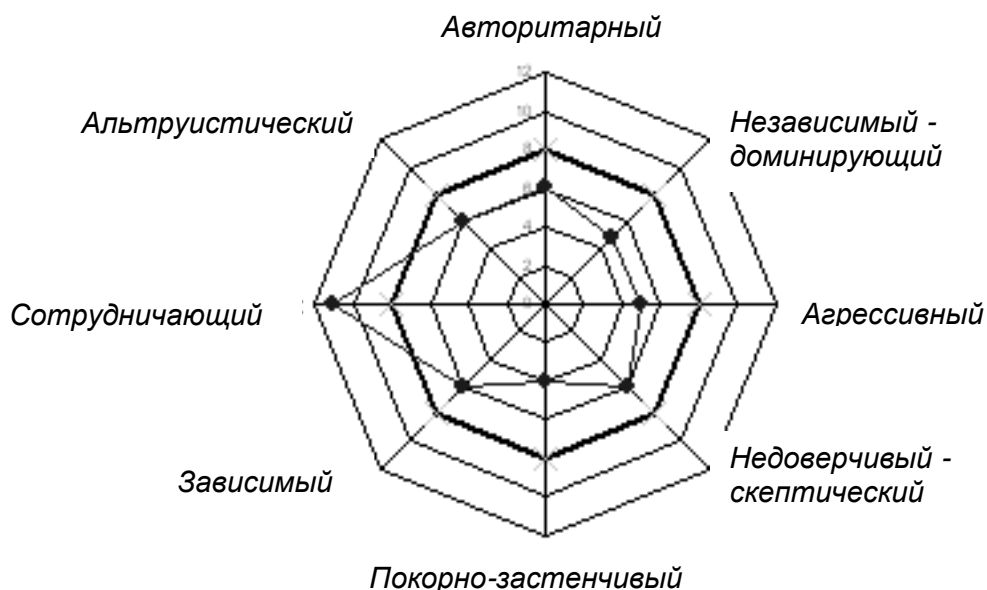


Рис. 2. Диаграмма показателей уровня выраженности шкал по методике Т. Лири у подростков, не зависящих от компьютера

Данный стиль обладает такими характеристиками, как эмоциональная неустойчивость, высокий уровень тревожности и низкий уровень агрессивности, повышенная отвлекаемость на средовые воздействия, зависимость самооценки от мнения значимых других, стремление к причастности групповым веяниям, сотрудничеству, экзальтация, потребность в излиянии дружелюбия на окружающих, поиски признания в глазах наиболее авторитетных личностей группы. Кроме того, характерно стремление найти общность с другими, энтузиазм, восприимчивость к эмоциональному настрою группы, широкий круг интересов.

Полученные показатели свидетельствуют о наличии значимой отрицательной корреляции между склонностью к компьютерной зависимости и дружелюбным и альтруистическим типами отношения к другим людям ($p = -0,55$).

Что же касается группы подростков со склонностью к компьютерной зависимости, то в исследовании было установлено наличие значимой положительной корреляции между склонностью к Интернет-зависимости и агрессивным типом межличностных отношений ($p = -0,63$). Это свидетельствует о реальной трудности выстраивания отношений со сверстниками, чему мешают вспыльчивость, импульсивность, раздражение. В связи с отсутствием необходимой для общения способности выражать свои чувства и эмоции, подростки прибегают к агрессивным формам поведения (вербальная агрессия, драки, негативизм и т.д.), что ограничивает их возможности выстраивания здоровых отношений в реальной жизни. Высокий уровень агрессивного поведения приводит к тому, что компьютер

становится для подростков, порой, единственной возможностью для безопасного выражения своей агрессии (например, в играх, комментариях и т. д.).

Таким образом, проведенное нами исследование показало, что предрасположенность к компьютерной зависимости связана с индивидуальными особенностями построения межличностных отношений у подростков. Подростки, склонные к развитию компьютерной зависимости, чаще проявляют авторитарный тип межличностного взаимодействия. Это связано как с наличием внутриличностного конфликта, когда возникает желание общаться, выражать свои мысли, быть среди лидеров в сочетании с низким уровнем развития социальных навыков общения, так и с наличием серьезного неблагополучия в эмоциональной сфере подростков. В связи с этим подростки склонны уходить в виртуальную реальность и реализовывать там свои фрустрированные потребности наиболее безопасным для них образом.

Полученные результаты позволили нам подтвердить предположение о том, что возникновение компьютерной зависимости в подростковом возрасте может быть обусловлено особенностями взаимодействия подростка со взрослыми и сверстниками. В процессе формирования гармоничной личности подростка большое значение отводится его межличностным взаимоотношениям, которые способствуют появлению у подростка способности и потребности познать самого себя, окружающих его людей, анализировать их поступки, а также выстраивать с ними отношения. Межличностные отношения подростки с предрасположенностью к компьютерной зависимости выстраивают по деструктивному типу, что приводит к конфликтам, неприятию, отвержению их в социуме. Виртуальная реальность оказывается в этом случае той средой, где подростки получают возможность побывать в другой роли, создавая для себя условия иллюзорного эмоционального благополучия и, тем самым, все более становясь зависимыми от работы за компьютером.

Исходя из результатов исследования, можно предположить, что в основе программ профилактики и коррекции компьютерной аддикции среди подростков должны лежать особенности их межличностных отношений, особенности взаимодействия со сверстниками. Судя по результатам исследования, такими психологическими мишенями должны стать выстраивание конструктивных отношений со сверстниками, реализация своих лидерских качеств, участие в совместной деятельности, выстраивание адекватной самооценки. Если конструктивные отношения со сверстниками у подростка отсутствуют, то может сформироваться серьезный внутренний конфликт, вызванный противоречиями между требованиями других людей и своими собственными возможностями. Этот конфликт нарушает эмоциональный комфорт, тормозит гармоничное развитие личности, что, в свою очередь, может привести к развитию аддиктивного поведения.

Общество сверстников – это не только важный канал информации, вид эмоционального контакта, но и опыт совместной деятельности и межличностных отношений, которые вырабатывают у подростка необходимые навыки социального взаимодействия, формируют сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи, что не только облегчает подростку автономизацию от взрослых, но и дает ему чрезвычайно важное чувство эмоционального благополучия и устойчивости.

Одна из особенностей подросткового возраста состоит в том, что у ребенка существует объективная потребность во внимании со стороны учителей, родителей и особенно сверстников. В связи с этим очень важно не оставлять ребенка, склонного к развитию компьютерной зависимости, один на один со своими проблемами, а вовремя оказывать ему психологическую поддержку.

В контексте профилактики компьютерной зависимости проблема формирования исходно благополучного эмоционального здоровья у подростков приобретает особый смысл. Овладение подростка средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития во взаимодействии с окружающими людьми и в условиях окружающего мира может стать эффективной мерой преодоления эмоционального неблагополучия, поскольку это помогает ему обрести средства решения реальных психологических проблем, в противовес компьютерной зависимости, дающей лишь иллюзию их решения.

Литература

1. Аршинова .В., Барцалкина В.В., Дуденкова Т.В. ВПрофилактика гемблинга в Интернет-зависимости в образовательной среде. М., 2010.
2. Асмолов А.Г., Цветкова Н.А., Цветков А.В. Психологическая модель Интернет-зависимости личности // Мир психологии. 2004. № 1.
3. Барцалкина В.В. Актуальность научного направления «Аддиктология» // Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация»/ Под ред. В.В. Барцалкиной, Н.Б. Флоровой, В.В. Аршиновой. М., 2011.
4. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 1.
5. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. СПб., 2007.
6. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск, 2001.

7. *Лоскутова В.А.* Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: Дис.... канд. мед. наук. Новосибирск, 2004.
8. *Фурманов И.А.* Психологические основы диагностики и коррекции нарушений поведения у детей подросткового и юношеского возраста. Минск, 1997.
9. *Griffiths M.D.* Internet addiction – time to be taken seriously? // *Addiction Research*. 2000. Vol. 8. № 5.

Peculiarities of interpersonal relationships in adolescents, inclined and not inclined to computer addiction

T.V. Koval,

*Ph.D student at the Developmental psychology chair of the Educational psychology faculty of the Moscow State University of Psychology and Education
tand2505@mail.ru*

The article deals with the issue of socio-psychological factors such as peculiarities of interpersonal relationships affecting development of predisposition to computer addiction in adolescents. The results of research of interpersonal relationships sphere in adolescents, inclined and not inclined to computer addiction, are provided. The significance of poor emotional well-being in development of computer addiction in adolescents is emphasized. The empirical research allowed defining the targets for psychological intervention – adolescents' communicative skills in peer relationships, realization of their leadership qualities, adequate means to maintain self-appraisal – that are necessary for elaborating preventive and therapeutic activities, overcoming addictive behavior.

Keywords: computer addiction, adolescence, interpersonal relationships, authoritarianism, self-appraisal, aggressiveness, targets of prevention, preventive activities

1. *Arshinova .V., Barcalkina V.V., Dudenkova T.V.* VProfilaktika gemblinga v Internet-zavisimosti v obrazovatel'noi srede. M., 2010.
2. *Asmolv A.G., Cvetkova N.A., Cvetkov A.V.* Psihologicheskaya model' Internet-zavisimosti lichnosti // Mir psihologii. 2004. № 1.
3. *Barcalkina V.V.* Aktual'nost' nauchnogo napravleniya «Addiktologiya» // Materialy vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferencii s mezhdunarodnym uchastiem «Addiktivnoe povedenie: profilaktika i rehabilitaciya»/ Pod red. V.V. Barcalkinoy, N.B. Florovoi, V.V. Arshinovoi. M., 2011.
4. *Voiskunskii A.E.* Aktual'nye problemy psihologii zavisimosti ot Interneta // Psihologicheskii zhurnal. 2004. T. 25. № 1.
5. *Egorov A.Yu.* Nehimicheskie zavisimosti. SPb., 2007.
6. *Korolenko C.P., Dmitrieva N.V.* Psihosocial'naya addiktologiya. Novosibirsk, 2001.
7. *Loskutova V.A.* Internet-zavisimost' kak forma nehimicheskikh addiktivnykh rasstroistv: Dis. kand. med. nauk. Novosibirsk, 2004.

8. *Furmanov I.A.* Psihologicheskie osnovy diagnostiki i korrekcii narushenii povedeniya u detei podrostkovogo i yunosheskogo vozrasta. Minsk, 1997.
9. *Griffiths M.D.* Internet addiction – time to be taken seriously? // *Addiction Research*. 2000. Vol. 8. № 5.