

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ, КОПИНГИ И СОЦИАЛЬНАЯ ФРУСТРИРОВАННОСТЬ УЧАЩИХСЯ С ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЕЙ

Степанова О.П.¹, Токарь О.В.¹

¹ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова», Магнитогорск, e-mail: tokar.mgtu@mail.ru

Рассматривается проблема интернет-аддикции в юношеском возрасте, изучаются особенности социально-психологической адаптации учащихся учреждений СПО, имеющих признаки интернет-аддикции (в сравнении с учащимися без ее признаков). Выявлено, что выборка учащихся с интернет-аддикцией характеризуется недостаточной открытостью к реальной практике, слабой готовностью к изменению собственного поведения и среды, трудностями саморефлексии и самопринятия, поверхностными контактами в сочетании с избеганием самораскрытия и глубоких доверительных отношений, амбивалентностью в принятии чужого мнения, экстернальностью. В изучаемой выборке выявлены признаки социальной фрустрированности, состоящие в неготовности справляться с некоторыми трудными жизненными ситуациями, низкой стрессоустойчивости. В решении проблем интернет-аддикты прибегают к стратегиям эскапизма, конфронтации, поиска социальной поддержки, дистанцирования и бегства от проблемы, низкого самоконтроля и ответственности. Полученные результаты позволили сформулировать направления коррекционно-профилактической работы в рамках психолого-педагогического сопровождения учащихся учреждений СПО.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, интернет-аддикция, профилактика, коррекция, самопринятие, эскапизм, копинг, социальная фрустрированность, интернальность.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION, COPING AND SOCIAL FRUSTRATION OF STUDENTS WITH INTERNET ADDICTION

Stepanova O.P.¹, Tokar O.V.¹

¹Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk, e-mail: tokar.mgtu@mail.ru

This article considers problem of Internet addiction in adolescence. It studies social and psychological adaptation of college students having signs of Internet addiction in comparison with pupils without it. It was found that Internet-addicted students demonstrated the lack of openness to the real practice. As well as weak willingness to change their own behavior and the environment and difficulties of self-reflection, self-acceptance and not deeply relationship combined with avoidance of self-disclosure and deep trust relationship. And they showed ambivalent acceptance of other people's opinions and externality. Control group showed signs of social frustration consisting in ill-preparedness to deal with some difficult situations and stress. Solving problems such Internet-addicted people resort to escapism, confrontation and searching of social support strategies which are directly related to distancing and escaping from problems and demonstrating the low level of self-control and responsibility. The results allowed developing the direction of corrective and preventive work within the framework of the psycho-pedagogical support of college students.

Keywords: social and psychological adaptation, Internet addiction, prevention, correction, self-acceptance, escapism, coping, social frustration, internality.

Актуальность исследования обусловлена тенденциями, наблюдаемыми сегодня во многих сферах жизнедеятельности современного человека, когда Интернет становится легким, быстрым и доступным средством общения, получения и передачи информации, обучения, совершения покупок, проведения досуга. Облегчая процесс решения многих задач, Интернет вместе с тем становится средством, которое открывает возможности для компульсивной реализации многих аддиктивных склонностей [5].

Основную группу риска возникновения интернет-аддикции составляют подростки и лица юношеского возраста, что детерминировано рядом возрастных особенностей [4].

Отсутствие в силу разных причин родительского контроля за временем и содержанием активности ребенка в Сети создает условия для развития аддиктивного поведения [1]. Следствием развития аддиктивного поведения становится нарушение социально-психологической адаптации, что и обусловило необходимость ее изучения.

Цель исследования: выявить особенности социально-психологической адаптации учащихся учреждений среднего профессионального образования с интернет-аддикцией. Эмпирическое исследование проводилось на базе учреждений среднего профессионального образования ГАПОУ Челябинской области «Политехнический колледж», ГБОУ ПОО «Магнитогорский технологический колледж имени В.П. Омельченко». В исследовании принимали участие 122 учащихся в возрасте от 17 до 21 года, предположительно склонных к интернет-аддикции. Основанием для формирования данной выборки послужили результаты анкетирования педагогов учреждений СПО. Методики исследования: анкетирование педагогов с целью выявления группы риска по интернет-аддикции, тест на определение интернет-зависимости (К. Янг); методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко), методика «Копинг-тест» (Р. Лазарус, С. Фолкман); методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс и Р. Даймонд, модификация А.К. Осницкого) [3].

На этапе пилотажного исследования нами был использован тест на определение интернет-зависимости (К. Янг), позволяющий дифференцировать нашу выборку на группы учащихся с наличием интернет-аддикции и учащихся без наличия таковой. В результате нами была выделена группа из 42 учащихся со средним и высоким уровнями интернет-аддикции. Для осуществления сравнительного анализа была сформирована вторая выборка из 40 человек, не имеющих признаков интернет-аддикции.

Анализ данных по методике диагностики социально-психологической адаптации показал, что группа учащихся с интернет-аддикцией обладает сниженными показателями по шкалам адаптации (среднее значение $\bar{x}=79,8$), самопринятия ($\bar{x}=32,7$), принятия других ($\bar{x}=17,0$), интернальности ($\bar{x}=33,6$), выраженные показатели эскапизма ($\bar{x}=16,1$) и эмоционального дискомфорта ($\bar{x}=20,2$). Т.е. данная выборка характеризуется недостаточной открытостью к реальной практике, слабой готовностью к изменению собственного поведения и среды; респонденты испытывают сложности саморефлексии и рефлексии своего опыта и вследствие этого плохо понимают и принимают себя. Аналогичная тенденция наблюдается в отношении других людей: контакты носят поверхностный характер в сочетании с избеганием самораскрытия и глубоких доверительных отношений, в то же время для них остается значимым мнение окружающих, хотя чаще респонденты испытывают боязнь этого мнения. У учащихся данной выборки преобладает экстернальность. В решении

проблем интернет-аддикты прибегают к стратегии эскапизма, т.е. предпочитают справляться с трудностями виртуальными средствами, существующими лишь субъективно. Характерными для данной группы являются чувства тревоги, напряжения и эмоционального дискомфорта. Респонденты демонстрируют определенную степень ведомости, отсутствие собственного мнения по ряду вопросов, им не хватает собственных убеждений и правил.

Группу учащихся без признаков интернет-аддикции можно охарактеризовать как достаточно адаптивных ($\bar{x}=122,4$), склонных решать поставленные задачи и идти к своей цели, неоднозначно оценивающих свои личностные и поведенческие характеристики, не всегда способных выстраивать эмоционально-теплые и дружеские отношения и терпимо относиться к другим людям. Респонденты данной выборки в большей степени тяготеют к интернальности ($\bar{x}=52,3$). Эмоциональные проявления разнообразны и чаще зависят от самой ситуации, в которой они находятся. Также им присуща стратегия эскапизма ($\bar{x}=12,6$) при столкновении с жизнеопределяющими вопросами. Респонденты не всегда самостоятельны в формировании собственного мнения, склонны поддаваться влиянию других людей.

Сравнение двух выборок с помощью t-критерия Стьюдента ($t_{кр}=2,02$ при $p\leq 0,05$, $t_{кр}=2,70$ при $p\leq 0,01$) показало следующие статистически значимые различия по шкалам: адаптивность ($t=4,97$), самопринятие ($t=2,74$), принятие других ($t=3,45$), интернальность ($t=4,17$). Таким образом, интернет-аддиктивные учащиеся характеризуется выраженной дезадаптивностью, сниженным самопринятием и принятием других, экстернальностью в сравнении с учащимися, не имеющими признаков интернет-аддикции.

Анализ результатов по методике «Диагностика уровня социальной фрустрированности» позволил увидеть наличие существенной социальной фрустрированности интернет-аддиктивных учащихся. Они не умеют справляться с некоторыми трудными жизненными ситуациями, часто апатичны и раздражительны; испытывают стресс, неудовлетворенность и недовольство в сложившихся обстоятельствах.

Выборка учащихся без признаков интернет-аддикции имеет средний уровень социальной фрустрированности в основных аспектах жизнедеятельности. Для них присуща некоторая апатия и ситуативное состояние беспомощности при столкновении со сложными жизненными обстоятельствами. Имеются статистически значимые различия ($t=2,22$ при $p\leq 0,05$) в уровне социальной фрустрированности между изучаемыми выборками.

Фрустрированность рассматривается как форма проявления подверженности психологическому стрессу, состояние переживания человеком объективно существующей или воображаемой неудачи. Это состояние присуще каждому человеку, но проявляется у каждого в разной степени выраженности. Анализ литературных данных показывает, что состояние фрустрации у интернет-аддиктов возникает не только в реальной жизни, но и в

Сети по ряду причин (из-за избыточности информационных данных, не всегда полного доступа к компьютеру, при неполучении эмоциональной поддержки в Сети, из-за противоречивости мнений, обсуждаемых в Интернете на форумах, в сети и чатах) [6].

Анализ результатов по методике «Копинг-тест» выявил следующие особенности копинг-поведения интернет-аддиктивных учащихся: они склонны к конфронтации ($\bar{x}=10,2$), дистанцированию ($\bar{x}=11,9$), поиску социальной поддержки ($\bar{x}=12,1$), низкому самоконтролю ($\bar{x}=6,3$), недостаточному принятию ответственности ($\bar{x}=6,1$), бегству-избеганию ($\bar{x}=11,9$), средней степени выраженности копингов планирования решения проблемы ($\bar{x}=9,1$) и положительной переоценки ($\bar{x}=8,8$).

Таким образом, интернет-аддикты готовы к риску и решительно действуют в достаточно простых для них ситуациях, однако в сложных проблемах либо проявляют открытую агрессию, либо, наоборот, дистанцируются от ситуации, не предпринимая никаких действий по ее изменению. У них имеются некоторые сложности в контроле себя и своих эмоций, они склонны к поспешным, необдуманным действиям. Респонденты нуждаются в поддержке, часто осуществляя ее поиск в виртуальной реальности. При возникновении реальных проблем респонденты данной группы избегают принятия ответственности как за происхождение, так и за их решение; создают для себя иллюзию самопроизвольного разрешения имеющихся трудностей. Копинги планирования решения проблем и положительной переоценки ситуации используются достаточно стихийно и ситуативно.

Для учащихся без признаков интернет-аддикции характерны: низкий уровень конфронтации в стрессовых ситуациях ($\bar{x}=6,46$), готовность действовать решительно, но неагрессивно и обдуманно. Они преодолевают негативные переживания в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее ($\bar{x}=7,2$). У них имеются определенные сложности в контроле своих эмоций и действий, но при этом есть готовность и попытки саморегуляции ($\bar{x}=10,9$). Большинство предпочитают получать поддержку со стороны окружающих, полагаются на их мнение и не отказываются от помощи в трудных ситуациях ($\bar{x}=9,5$). Объясняя происхождение проблемы, респонденты данной выборки часто не видят своей роли в ее возникновении и решении ($\bar{x}=6,9$). В равной степени они могут как предпринимать попытки по ее изменению, так и избегать ее решения в зависимости от предшествующего опыта ($\bar{x}=9,5$). Респонденты склонны анализировать проблему и фокусировать усилия по планированию алгоритма решения ситуации, однако при столкновении со значительными трудностями функция планирования оказывается затрудненной ($\bar{x}=9,3$). Они склонны видеть как положительные, так и отрицательные стороны проблемы и изменять свои когниции ($\bar{x}=11,1$).

Изучаемые выборки статистически ($t_{кр}=2,02$ при $p \leq 0,05$, $t_{кр}=2,70$ при $p \leq 0,01$)

различаются по следующим копингам: конфронтация ($t=2,7$), дистанцирование ($t=4,4$), самоконтроль ($t=4,7$), поиск социальной поддержки ($t=2,4$) и положительная переоценка ситуации ($t=2,5$). Таким образом, интернет-аддиктивные учащиеся в большей степени демонстрируют приверженность к конфронтации, дистанцированию, поиску социальной поддержки. И в то же время ими редко используются такие копинги, как самоконтроль и положительная переоценка ситуации.

Анализ данных по методике «Копинг-тест» показывает, что большинству респондентов (интернет-аддиктов и интернет-независимых) свойственны копинги, связанные с поиском социальной поддержки и бегством-избеганием. Наибольшее число испытуемых мысленно избегают сложных ситуаций, отдаляют себя от них и в то же время зависят от мнения окружающих и ищут поддержку со стороны. Если говорить о шкале «Принятие ответственности», то данный копинг наименее развит у обеих групп, т.е. респонденты в большинстве случаев не хотят признавать своей роли в возникновении проблемных ситуаций и принимать за это ответственность. Опрос интернет-аддиктивных учащихся показывает, что они, как правило, не считают себя зависимыми от Сети, избегают ответственности за проблемы, создаваемые чрезмерным увлечением сетью Интернет, и, главное, не пытаются это изменить. Они игнорируют эту проблему, дистанцируются от нее, обвиняя при этом других - окружающих и общество в целом. В большинстве случаев именно из-за этого интернет-аддикт становится изолированным от людей и продолжает жить своей виртуальной жизнью.

Респонденты обеих групп нуждаются в поддержке со стороны, но интернет-независимые в большей мере ориентируются на реальные контакты, а интернет-аддикты пользуются для этого Сетью. Они достигают этого за счет принадлежности к определенной социальной группе в Сети, возможности сотворения виртуальных героев, участия в чатах.

Корреляционный анализ данных с помощью критерия r -Пирсона для группы интернет-аддиктивных учащихся выявил наличие следующих статистически значимых связей ($r_{кр} = 0,31$ для $p \leq 0,05$, $r_{кр} = 0,40$ для $p \leq 0,01$): низкое самопринятие связано с копингом «Самоконтроль» ($r=0,37$) и копингом «Поиск социальной поддержки» ($r= -0,43$); выраженное неприятие других связано с копингами «Конфронтация» ($r=0,35$) и «Планирование решения проблемы» ($r= -0,39$); эмоциональный дискомфорт связан с копингом «Конфронтация» ($r= 0,39$) и высокой фрустрированностью ($r= 0,32$); степень интернальности связана с копингами «Самоконтроль» ($r= 0,32$), «Принятие ответственности» ($r= 0,31$), «Планирование решения проблемы» ($r=0,33$) и фрустрированностью ($r= -0,68$); эскапизм связан с копингом «Принятие ответственности» ($r= -0,32$).

Корреляционный анализ данных с помощью критерия r -Пирсона для учащихся без

признаков интернет-аддикции выявил наличие следующих статистически значимых связей ($r_{кр}=0,31$ для $p \leq 0,05$, $r_{кр}=0,40$ для $p \leq 0,01$): самопринятие связано с копингами «Самоконтроль» ($r=0,31$) и «Планирование решения проблемы» ($r=0,55$); степень эмоционального комфорта связана с копингами «Планирование решения проблемы» ($r= -0,33$) и «Положительная переоценка» ($r= -0,36$); степень интернальности связана с копингом «Самоконтроль» ($r= 0,39$); степень доминирования связана с копингами «Конфронтация» ($r= -0,37$), «Самоконтроль» ($r= 0,35$) и «Планирование решения проблемы» ($r= -0,32$); эскапизм связан с копингом «Бегство-избегание» ($r= 0,33$).

Таким образом, корреляционный анализ позволил выявить общность особенностей социально-психологической адаптации учащихся учреждений СПО вне зависимости от наличия или отсутствия интернет-аддикции: самопринятие и интернальность/экстернальность как параметры адаптации связаны со степенью выраженности копинг-стратегии самоконтроля. Развитая способность к преодолению негативных переживаний за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, стремление к самообладанию сочетается с принятием своих достоинств и недостатков и ориентации человека при решении проблем на себя. В изучаемой выборке интернет-аддиктов все названные параметры адаптации и копинга имеют статически значимую меньшую выраженность по сравнению со второй выборкой.

Эскапизм, как один из признаков социально-психологической дезадаптации, присущ обеим выборкам и выражается в стремлении избегать реальности, подменять реальный мир миром грез и фантазий. Наши выборки различаются лишь по способу реализации эскапизма и содержанию активности, компенсирующей бегство от реальности. Интернет-аддиктивные учащиеся используют для этого современные технические средства и возможности, которые предоставляет Интернет. В отношении учащихся без признаков интернет-аддикции такие возможности не изучались.

Корреляционный анализ позволил выявить и имеющиеся различия в изучаемых выборках. При низком самопринятии в группе интернет-аддиктивных учащихся наблюдается тенденция к активному поиску социальной поддержки, которая реализуется средствами Интернета (социальные сети, форумы, чаты, онлайн-игры). В выборке интернет-независимых учащихся, имеющих средний уровень самопринятия, наблюдается тенденция к анализу ситуации, планированию своих действий и стратегии поведения с учетом объективных условий, имеющегося опыта и ресурсов.

Интернет-аддиктивные учащиеся переживают эмоциональный дискомфорт в связи с высокой фрустрированностью и часто прибегают к копингу конфронтации. У учащихся без

признаков интернет-аддикции эмоциональный дискомфорт связан с необходимостью анализа и планирования решения проблемы и когнитивными усилиями по ее переоценке.

Кроме того, обнаружены специфические корреляционные связи, встречающиеся только в выборке учащихся с интернет-аддикцией. Присущие им экстернальность и социальная фрустрированность связаны с низкой готовностью принимать решения и брать на себя ответственность в сложных ситуациях. Сниженная способность принимать других побуждает учащихся данной выборки к враждебному, конфронтационному взаимодействию с другими людьми и нежеланием предпринимать усилия для анализа, прогнозирования и поиска выхода из сложных ситуаций.

Исходя из полученных данных, мы определили направления психопрофилактической и психокоррекционной работы с учащимися учреждений СПО.

Профилактика и коррекция нарушения самопринятия и самоконтроля заключается в формировании навыков самопознания (личностной рефлексии), позитивного отношения к себе и самопринятия; формировании умений и навыков самоконтроля и саморегуляции; развитии ответственной позиции в отношении использования своего времени; формировании опыта реального взаимодействия с окружающими людьми.

Профилактика эскапизма должна состоять, по нашему мнению, в формировании чувства реальности (присутствие «здесь и сейчас»), осмыслении психологического времени личности; формировании навыков взаимодействия с действительностью, навыков совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях; развитии способности наслаждаться жизнью, получать удовольствие от реальных жизненных событий.

Профилактика и коррекция чрезмерного поиска социальной поддержки через Интернет может заключаться в формировании позитивного опыта получения подобной поддержки в реальных жизненных условиях (проработка детско-родительских, дружеских и других отношений) и информировании учащихся об альтернативных (конструктивных) путях ее получения (телефон доверия, психологическое консультирование, профессиональная помощь социального педагога и пр.).

Профилактика и коррекция эмоционального дисбаланса у интернет-аддиктов может состоять в снижении высокой фрустрированности за счет изменения установок на фрустрирующую ситуацию (например, рационально-эмотивная терапия А. Эллиса) и обучении альтернативным способам построения взаимодействия.

Профилактика и коррекция неразвитости копингов, связанных с чувством ответственности, должны быть направлены на осознание учащимися своей роли в происхождении проблемы и принятия ответственности, формирование навыков целеполагания и планирования своей деятельности и активности.

Профилактика и коррекция враждебного и нетолерантного отношения к людям может состоять в целенаправленном развитии социально-коммуникативной компетентности, формировании навыков понимания другого [2], осознании неэффективных коммуникативных установок, разрушении социальных стереотипов восприятия.

Таким образом, наше исследование позволило обнаружить отличительные особенности учащихся с интернет-аддикцией и учащихся без ее признаков по ряду параметров социально-психологической адаптации и ее связей с копинг-стратегиями и уровнем социальной фрустрированности. Исходя из полученных результатов, мы определили некоторые направления профилактики и коррекции в рамках психолого-педагогического сопровождения учащихся учреждений СПО и формирования психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Намеченные направления работы предполагают дальнейшее исследование как особенностей социально-психологической адаптации, так и ее коммуникативных ресурсов.

Список литературы

1. Разумова Е.М. Изучение особенностей девиаций подростков в семьях с разведенными родителями // Сборники конференций НИЦ «Социосфера». – Прага : Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ s.r.o., 2015. - № 46. - С. 89-92.
2. Семькина Е.Ю., Савва Л.И. Формирование невербального общения школьников : методические рекомендации. – Магнитогорск : МаГУ, 2001. - 48 с.
3. Социальная психология: практикум / Н.Г. Баженова, Т.Т. Зимарева, О.П. Степанова, Е.Ю. Шпаковская, Е.И. Шулева; под общ. ред. Степановой О.П., Шпаковской Е.Ю. – Магнитогорск : Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г.И. Носова, 2015. - 215 с.
4. Токарь О.В. Психология развития и возрастная психология в схемах, таблицах, комментариях : учеб. пособие. - 2-е изд., перераб. – М. : Флинта, 2014. - 64 с.
5. Шпаковская Е.Ю. Исследование факторов психологической устойчивости к возникновению компьютерной игровой аддикции // Аспекты психологического здоровья в современных условиях : коллективная монография. – Уфа : Аэтерна, 2016. - С. 136-166.
6. Шпаковская Е.Ю. Психологические особенности многопользовательских ролевых онлайн игр (MMORPG) // Личность в условиях современных социальных изменений : сборник научных статей по итогам научно-исследовательской деятельности преподавателей вузов России и ближнего зарубежья / под ред. Н.Г. Баженовой, Л.Г. Гусевой, Е.Ю. Шпаковской. – Магнитогорск : МаГУ, 2012. – С. 145-149.