

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНЫЕ БАРЬЕРЫ УЧАЩИХСЯ С ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЕЙ

Токарь О.В., Шпаковская Е.Ю.

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

Изучаются особенности социально-психологической адаптации и эмоционально-коммуникативных барьеров учащихся учреждений среднего профессионального образования, имеющих признаки интернет-аддикции. Выявлено, что они характеризуются сниженной адаптацией, недостаточным самопринятием и принятием других, склонностью к экстернальности, высоким уровнем эскапизма и эмоционального дискомфорта, невысоким личностным адаптационным потенциалом. Для интернет-аддиктов характерен ряд эмоционально-коммуникативных барьеров: нежелание сблизиться с людьми на эмоциональной основе, негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций, сложности в умении управлять ими и адекватно проявлять их, недостаточная сопротивляемость негативным эмоциональным состояниям. Получены корреляционные связи, демонстрирующие трудности адаптации учащихся с интернет-аддикцией, сопровождающиеся слабой саморегуляцией, меньшим влиянием на поведение морально-нравственных представлений, недостаточным пониманием своих эмоциональных состояний, недооценкой их роли в процессе коммуникации, наличием дистанции с окружающими. Выявлено, что вне зависимости от наличия признаков интернет-аддикции у всех респондентов принятие социальных норм связано с установлением эмоционально окрашенных отношений с другими людьми.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, интернет-аддикция, эмоции, эмоциональные барьеры, коммуникация, общение, коммуникативный потенциал, личностный адаптационный потенциал, профилактика, коррекция.

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION AND EMOTIONAL COMMUNICATION BARRIERS OF STUDENTS WITH INTERNET ADDICTION

Tokar O.V., Shpakovskaya E.Yu.

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

The article deals with the study of peculiarities of socio-psychological adaptation, emotional and communicative barriers among the students in college having signs of Internet addiction. It was found that the low adaptation, the lack of self-acceptance and acceptance of the others, the propensity for externalities, the high level of escapism and emotional discomfort and personal low adaptive capacity were typical characteristics for that category of people. Internet-addicts demonstrated a number of emotional and communicative barriers such as unwillingness to communicate with people emotionally as well as inflexibility, social immaturity, inexpressive emotions and difficulties in the ability to manage or express them, weak resistance against to the negative emotional states. During our research work we received the correlations demonstrating the difficulties of adaptation of students with Internet addiction. They also showed a weak self-regulation, less influence on evolution of moral ideas, the lack of understanding of their emotional states and underestimation of their role in communications process as well as the presence of distance in self-other system.

Keywords: social and psychological adaptation, Internet addiction, emotions, emotional barriers, communication, communicating, communicative potential, personal adaptation potential, prophylactic treatment, correction.

Данное исследование представляет собой продолжение изучения проблемы социально-психологической адаптации учащихся среднего профессионального образования (СПО), имеющих признаки интернет-аддикции. В нашем исследовании было выявлено, что учащиеся с интернет-аддикцией имеют сниженные показатели социально-психологической адаптации, специфические особенности копинг-стратегий и повышенный уровень социальной фрустрированности, в связи с чем мы продолжаем изучать некоторые характеристики данной выборки, и предметом данного исследования выступили

эмоциональные барьеры в общении интернет-аддиктов и их связь с параметрами социально-психологической адаптации [3].

Цель исследования: выявить особенности социально-психологической адаптации и их связь с эмоциональными барьерами в общении 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. На этапе пилотажного исследования с помощью теста на определение интернет-зависимости (К. Янг) было опрошено 122 учащихся в возрасте от 17 до 21 года, предположительно, склонных к интернет-аддикции. В результате была сформирована выборка из 42 человек, имеющих признаки интернет-аддикции (средний и высокий уровни) [3].

Методики исследования: тест на определение интернет-зависимости (К. Янг); методика диагностики социально-психологической адаптации («СПА») (К. Роджерс и Р. Даймонд) (модификация А.К. Осницкого); Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» («МЛЮ-АМ») А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина, «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении» В.В. Бойко [1].

В результате изучения социально-психологической адаптации мы выявили, что группа учащихся с интернет-аддикцией обладает сниженной адаптацией, недостаточным самопринятием и принятием других, склонностью к экстернальности, высоким уровнем эскапизма и эмоционального дискомфорта.

Полученные результаты обусловили необходимость дополнительного изучения возможных факторов, участвующих в формировании социально-психологической адаптации, среди которых существенную роль играют коммуникативные возможности/затруднения.

Анализ результатов в выборке учащихся с признаками интернет-аддикции по методике «Адаптивность» («МЛЮ-АМ») показал средний уровень по шкале «Поведенческая регуляция» (среднее значение $\bar{x}=4,91$) с некоторыми сложностями в контроле поведения и эпизодическими проявлениями нервно-психической неустойчивости; по шкале «Коммуникативный потенциал» ($\bar{x}=4,72$) респонденты данной выборки также демонстрируют средний уровень: у респондентов имеются определенные сложности в построении контакта с людьми, встречается конфликтное и агрессивное поведение по отношению к окружающим. По шкале «Морально-нравственная нормативность» также обнаружен средний уровень выраженности ($\bar{x}=4,95$): испытуемые в целом согласны со своим местом в обществе, но находятся под сильным влиянием референтной группы. Около четверти опрошенных не согласны со своей социальной ролью и нормами морали,

предлагаемыми им. Таким образом, итоговая оценка Личностного адаптационного потенциала ($\bar{x}=4,86$) свидетельствует об удовлетворительной адаптации: эффективность адаптации данных респондентов чаще зависит от внешних условий среды, им присуща невысокая эмоциональная устойчивость, возможны ассоциальные срывы, агрессивность и конфликтность; у них имеются признаки акцентуированности характера.

Выборка учащихся без признаков интернет-аддикции характеризуется нормальными показателями по шкале «Коммуникативный потенциал» ($\bar{x}=7,16$): респонденты умеют строить отношения с другими людьми, налаживать контакты и взаимопонимание, удовлетворяют свою потребность в общении, находясь в социальном окружении. По шкале «Морально-нравственная нормативность» ($\bar{x}=6,91$) респонденты тяготеют к большим показателям, что говорит о стремлении испытуемых соблюдать морально-нравственные нормы поведения и соответствовать общественным правилам, хотя они не всегда согласны с социальными ролями, диктуемыми обществом, но стараются не выходить на конфликты, сглаживая остроту ситуации для себя и окружающих. У респондентов наблюдается идентификация себя с группой и обществом в целом. Высокие показатели по шкале «Поведенческая регуляция» ($\bar{x}=7,25$) говорят о способности респондентов регулировать свое поведение, но иногда они все же теряют контроль над эмоциями. Таким образом, итоговая оценка Личностного адаптационного потенциала ($\bar{x}=7,1$) свидетельствует о том, что респонденты данной выборки относятся к группе высокой и нормальной адаптации, т.е. для них характерны легкость адаптации к меняющимся условиям, безболезненное вхождение в новый коллектив, способность адекватно оценивать ситуацию и менять поведенческую стратегию, эмоциональная устойчивость и неконфликтность.

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: «Поведенческая регуляция» ($t=3,83$), «Коммуникативный потенциал» ($t=2,94$), «Морально-нравственная нормативность» ($t=3,15$), «Личностный адаптационный потенциал» ($t = 3,01$). Таким образом, интернет-аддиктивные учащиеся характеризуются сниженной поведенческой регуляцией, меньшим коммуникативным потенциалом, недостаточной морально-нравственной нормативностью и, в итоге, сниженным личностным адаптационным потенциалом, в сравнении с учащимися, не имеющими признаков интернет-аддикции.

Анализ результатов по методике «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении» показал, что центральными коммуникативными проблемами интернет-аддиктов являются нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе ($\bar{x}=13,3$), негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций ($\bar{x}=13,1$), также имеются определенные сложности в умении управлять эмоциями, дозировке их ($\bar{x}=10,3$), адекватно

проявлять эмоции ($\bar{x}=9,7$), справляться с негативными эмоциями ($\bar{x}=10,2$).

Выборка учащихся без признаков интернет-аддикции характеризуется стремлением к установлению эмоционально-окрашенных отношений с другими людьми ($\bar{x}=6,1$), хотя иногда испытывают проблемы в регуляции ($\bar{x}=8,5$), гибкости, выразительности ($\bar{x}=10,3$), адекватности в проявлении ($\bar{x}=7,9$) своих эмоций, с преобладанием положительного эмоционального фона ($\bar{x}=4,7$).

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: «Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе» ($t=4,23$), «Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций» ($t = 2,75$), «Доминирование негативных эмоций» ($t=3,48$).

Таким образом, интернет-аддиктивные учащиеся имеют более выраженные коммуникативные барьеры, проявляющиеся в эмоциональной отстранённости и холодности по отношению к другим людям, эмоциональной бедностью и ригидностью, дисфорическими состояниями в ситуации коммуникативного контакта. Выявленные особенности могут служить тем деструктивным условием, которое снижает успешность социально-психологической адаптации. С другой стороны, представители данной выборки могут в качестве компенсации своей неуспешности использовать средства Интернет. Пользователи Интернет подменяют истинные проявления эмоций их символическим изображением, что постепенно сужает диапазон эмоций. Доминирующий негативный эмоциональный фон может быть связан с вспышками раздражения, напряжения и отрицательных переживаний в ситуации недоступности сети [6].

Корреляционный анализ данных с использованием коэффициента 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 $p \leq 0,01$) по показателям адаптации согласно методикам «СПА» К. Роджерса, Р. Даймонда и «МЛЮ-АМ» А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина. Шкала «Адаптивность» имеет положительную связь со шкалой «Коммуникативный потенциал» ($r=0,34$), шкала «Принятия себя» со шкалой «Поведенческая регуляция» ($r=0,31$). Т.е., сниженные показатели адаптивности представителей данной выборки связаны с низкими значениями по коммуникативному потенциалу, а недостаточное самопринятие сочетается с низкой саморегуляцией.

Для учащихся без признаков интернет-аддикции характерны связи между шкалами «Поведенческая регуляция» и «Адаптивность» ($r=0,36$) и «Принятие других» ($r=0,31$); «Эмоциональный комфорт» со шкалой «Морально-нравственная нормативность» ($r=0,44$). Т.е., достаточно адаптивные возможности представителей данной выборки сочетаются с

умением регулировать поведение и эмоции, которое, в свою очередь, коррелирует со способностью принимать других. Респондент испытывают эмоциональный комфорт, когда в своем поведении руководствуются морально-нравственными нормами, предъявляемыми обществом и ближайшим окружением.

Корреляционный анализ данных с использованием коэффициента 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 $p \leq 0,01$) по признакам наличия эмоциональных барьеров в общении. Шкала «Адекватность проявление эмоций» связана со шкалой «Поведенческая регуляция» ($r=0,32$) и шкалой «Доминирование/ведомость» ($r=-0,42$); шкала «Неумение управлять эмоциями» связана со шкалами «Адаптивность» ($r=-0,31$), «Поведенческая регуляция» ($r=-0,33$), «Коммуникативный потенциал» ($r=-0,35$), «Морально-нравственная нормативность» ($r=-0,31$). Шкала «Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций» связана со шкалами «Принятие других» ($r=-0,31$), «Морально-нравственная нормативность» ($r=-0,37$). Шкала «Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе» связана со шкалой «Морально-нравственная нормативность» ($r=-0,38$).

Таким образом, учащиеся с интернет-аддикцией характеризуются склонностью к неадекватному проявлению эмоций в сочетании с неразвитой поведенческой регуляцией и тенденцией к ведомости; недостаточная способность управлять эмоциями сочетается со сниженной адаптивностью, трудностями в саморегуляции; помехами в коммуникации (затруднение в построении контактов с окружающими, проявление агрессивности, повышенная конфликтность); стихийным нарушением норм под влиянием эмоций. Сложности в адекватной оценке своего места и роли в коллективе и недостаточное стремление соблюдать общепринятые нормы поведения сочетаются с неумением принимать во внимание интересы и состояния других людей, с преобладанием негативных эмоций, эмоциональной негибкости и отстранённости.

Корреляционный анализ данных с использованием коэффициента r -Пирсона для группы учащихся без признаков интернет-аддикции выявил наличие статистически значимых связей ($r_{кр} = 0,31$ для $p \leq 0,05$, $r_{кр} = 0,40$ для $p \leq 0,01$) по показателям адаптации (методики «СПА» К. Роджерса, Р. Даймонда и «МЛЮ-АМ» А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина) и признакам эмоциональных барьеров в общении («Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении» В.В. Бойко). Шкала «Принятие себя» отрицательно связана со шкалой «Неумение управлять эмоциями, дозировать их» ($r = -0,41$); шкала «Эмоциональный комфорт» связана со шкалой «Доминирование негативных эмоций» ($r = -0,39$); шкала «Внутренний контроль» связана со шкалой «Негибкость, неразвитость эмоций» ($r=0,34$).

Шкала «Поведенческая регуляция» связана со шкалой «Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе» ($r=0,33$); шкала «Коммуникативный потенциал» имеет связь со шкалами «Неадекватное проявление эмоций» ($r=0,37$) и «Доминирование негативных эмоций» ($r= -0,44$); шкала «Морально-нравственная нормативность» связана со шкалой «Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе» ($r= -0,33$).

Таким образом, учащиеся без признаков интернет-аддикции, способные к достаточному самопринятию, в то же время готовы и к достаточному управлению своими эмоциями. Наличие эмоционального комфорта для данных учащихся возможно при преобладании позитивных эмоций, что свидетельствует об их эмоциональном благополучии. Определенная склонность к интернальности сопровождается неготовностью демонстрировать свои переживания другим; во взаимодействии со средой представители данной выборки иногда руководствуются не столько эмоциями, сколько рациональной оценкой ситуации. Умение строить отношения с окружающими связано со степенью адекватности эмоциональных проявлений, в основном в положительном ключе. Идентификация себя с группой и обществом, принятие социальных ролей связаны с желанием иметь эмоционально теплые отношения с другими людьми.

Таким образом, корреляционный анализ позволил выявить общность двух выборок в связях показателя социально-психологической адаптации «Морально-нравственная нормативность» с эмоциональным барьером «Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе», т.е. можно предположить, что принятие социальных норм ближайшего окружения в этих выборках определяется наличием или отсутствием коммуникативного барьера, состоящего в способности устанавливать эмоционально окрашенные отношения с другими людьми.

В то же время изучаемые выборки различаются по комплексу характеристик. Учащиеся без признаков интернет-аддикции характеризуются большей адаптивностью, более развитым коммуникативным репертуаром, более выраженными регулятивными способностями; в их коммуникации в меньшей степени представлены эмоциональные барьеры. Учащиеся с наличием признаков интернет-аддикции испытывают больший спектр проблем адаптации, вызванных слабой саморегуляцией, меньшим влиянием на их поведение морально-нравственных представлений, недостаточным пониманием своих эмоциональных состояний, недооценкой их роли в процессе коммуникации, наличием определённой дистанции с другими людьми. Возможно, что чрезмерная вовлеченность данной категории учащихся в сеть Интернет, с одной стороны, является следствием упрощения эмоционального взаимодействия юношей с окружающими людьми, а, с другой стороны, именно эта особенность и облегчает вхождение в специфический мир коммуникации

пользователей Интернет.

Профилактика и коррекция выявленных проблем социально-психологической адаптации и эмоциональных барьеров в общении может состоять в реализации следующих направлений работы в рамках психолого-педагогического сопровождения учащихся учреждений СПО: расширение эмоционального репертуара, коррекция алекситимии, формирование умений вступать и поддерживать реальный контакт, умений самораскрытия и установления более доверительных отношений с другими людьми; обучение навыкам саморегуляции, формирование морально-нравственных основ поведения и понимания их социальной обусловленности и необходимости для адекватного социального взаимодействия. Данная работа должна носить системный характер и охватывать весь образовательный процесс. Пристального внимания требует период вхождения учащихся-первокурсников в новую образовательную среду, т.к. в это время возникают закономерные сложности адаптации, интегрирующиеся со специфическими возрастными и индивидуальными трудностями [2; 5]. Изучение особенностей социально-психологической адаптации учащихся-первокурсников с Интернет-аддикцией может выступать перспективным направлением дальнейшего исследования заявленной проблематики.

Таким образом, наше исследование позволило выявить особенности социально-психологической адаптации и особенности эмоционально-коммуникативных проблем учащихся учреждений СПО с интернет-аддикцией. Полученные результаты позволили определить тактику профилактической и коррекционной работы с данной категорией учащихся и наметить дальнейшие перспективы исследования.

Список литературы

1. Социальная психология: практикум [Текст] /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.
2. Степанова О.П. Организация психологического сопровождения студентов-первокурсников [Текст] /О.П. Степанова// Актуальные проблемы становления личности в современном мире: психолого-педагогические аспекты профессионального воспитания: Мат-лы Междунар. науч.-практ. конф., 19–20 февраля 2009 года. Магнитогорский государственный университет. Магнитогорск, 2009.
3. Степанова О.П., Токарь О.В. Социально-психологическая адаптация, копинги и социальная фрустрированность учащихся с интернет-аддикцией // Современные проблемы

науки и образования. – 2017. – № 1; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=26075> (дата обращения: 27.01.2017).

4. Тарасова С.В., Степанова О.П. Программа сохранения психического здоровья в школе [Текст] /С.В. Тарасова, О.П. Степанова //Альманах современной науки и образования. – 2008. – № 10-2. – С. 173-175.

5. Токарь О.В. Психология развития и возрастная психология в схемах, таблицах, комментариях [Текст]: учебно-методическое пособие /О.В. Токарь. – М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО «Магнитогорский гос. ун-т», 2010. – 63 с.

6. Шпаковская Е.Ю. Исследование факторов психологической устойчивости к возникновению компьютерной игровой аддикции [Текст] /Е.Ю. Шпаковская // Аспекты психологического здоровья в современных условиях: коллективная монография. – Уфа: Аэтерна, 2016. – С. 136-166.