

**И. В. КАЛАЧЕВА**

Беларусь, Могилев, МГУ имени А. А. Кулешова

## **ОСОБЕННОСТИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ**

Современное динамически развивающееся общество предъявляет все новые требования к человеку, его знаниям, компетенциям и личностным свойствам. Успешным и конкурентоспособным в условиях непрерывных социально-экономических трансформаций может стать индивид, открытый к изменениям, нацеленный на постоянное самосовершенствование и саморазвитие. Основой саморазвития, способом преодоления себя и жизненной стратегией индивида является самоактуализация, которую автор концепции самоактуализирующейся личности А. Маслоу рассматривал не только как стремление человека к более полному выявлению и реализации лич-

ностных возможностей и творческого потенциала, но и адекватное восприятие окружающих, а также высокий уровень психического здоровья и нравственности [1].

Анализ современного состояния проблемы самоактуализации личности, проведенный Е. В. Самаль, позволяет рассматривать самоактуализацию как внутреннюю активность индивида, целью которой является выявление его потенциальных возможностей, ценностей и смыслов. Результатом самоактуализации является самопознание и самоопределение, т. е. постижение человеком собственной уникальности, ценности и жизненного предназначения, а также реализация себя в качестве субъекта собственной жизнедеятельности [2].

Автор выделяет две группы условий, способствующих самоактуализации личности. Первая группа – внешние условия самоактуализации – представлена такими характеристиками, как принятие и понимание человека со стороны значимых для него окружающих, наличие социального заказа и мера востребованности его способностей и компетенций обществом. Ко второй группе – внутренним условиям самоактуализации – относятся доминирование в мотивационной сфере индивида общечеловеческих ценностей, его ответственность и саморуководство, открытость новому опыту и знаниям, доверие своему «я», принятие других и признание ценности их опыта. Все эти характеристики указывают на личностно-социальную детерминацию самоактуализации личности.

Вместе с тем Е. В. Самаль выделяет факторы, которые препятствуют процессу самоактуализации личности. К ним относятся социальное влияние и групповое давление, негативный прошлый опыт, отсутствие социальной востребованности (внешние факторы), а также защитные механизмы личности, ее неконгруэнтность, дефицит свободы, отсутствие смысла в жизни, десакрализация и т. д. (внутренние факторы).

В связи с этим представляет интерес исследование социально-демографических и психологических детерминат самоактуализации личности, которые характерны для современного уровня развития общества.

Одной из характерных черт общественного развития в XXI веке является стремительный рост информационно-коммуникационных технологий, которые начинают охватывать все сферы жизнедеятельности индивида (профессиональную, досуговую, сферу межличностного взаимодействия и др.). Ряд исследователей все чаще наряду с возможностями, предоставляемыми современными технологиями, отмечают феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером, получившим название «компьютерная зависимость», который может негативно отражаться и на процессе самоактуализации личности.

Компьютерная зависимость рассматривается как болезненное пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером, которое влечет за собой отрицательные последствия для социальной, психологической и бытовой сфер его жизнедеятельности. Выделяют такие виды компьютерной зависимости, как сетеголизм, игромания и интернет-зависимость.

Сетеголизм – это непреодолимая потребность индивида быть в Сети, которая проявляется в многочасовых общениях в чатах, скачивании программ, навязчивом стремлении постоянно проверять электронную почту, в предвкушении следующего сеанса онлайн, увеличении времени, проводимого онлайн, и т. д.

Игромания рассматривается как патологическое пристрастие индивида к различным видам компьютерных игр.

Интернет-зависимость – это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения за компьютером и контроля над влечениями. Он объединяет следующие феномены [3]:

- зависимость от компьютера, т. е. обсессивное пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам опосредствованной компьютером деятельности);

- информационная перегрузка, или «электронное бродяжничество», т. е. компульсивная многочасовая навигация по WWW без конкретной цели;

- компульсивное применение интернета, т. е. патологическая привязанность к опосредствованным интернетом азартным играм, онлайн-аукционам или электронным покупкам;

- зависимость от «киберотношений», т. е. от общения (в чатах, групповых играх и телеконференциях) и установления в ходе общения дружеских отношений или «флирта»;

- зависимость от «киберсекса», т. е. от порнографических сайтов в Интернете, от обсуждения сексуальной тематики в чатах.

Формированию интернет-зависимости способствуют такие характеристики киберпространства, как неограниченный доступ к информации, удобство использования, анонимность личности в Сети и избегание реальных личностных проблем, возможность реализации представлений, которые невозможно осуществить в обычном мире, широкий потенциал поиска нового собеседника, удовлетворяющего любым критериям [4].

Н. В. Чудова выделяет у лиц, страдающих компьютерной зависимостью, ряд общих черт, таких как склонность к интеллектуализации, негативизму, эмоциональная напряженность, необщительность, чувство одиночества, заниженная самооценка, трудности принятия собственного тела, гиперболизированные представления об идеальном «я», склонность к уходу от проблем и избеганию ответственности, существование одной или

более фрустрированных потребностей. Как следствие, происходят изменения в личностной, социальной и межличностной сферах индивида [5].

С целью изучения особенностей самоактуализации лиц с разным уровнем интернет-зависимости под нашим руководством было проведено эмпирическое исследование (С. И. Трифоненко, 2020), в котором приняли участие 100 человек с разными социально-демографическими характеристиками, такими как пол, вид занятости (обучающиеся или работающие), место проживания (город или сельская местность). В качестве диагностического инструментария были использованы методика измерения уровня самоактуализации личности (САМОАЛ), разработанная Э. Шостром [6], и тест К. Янга на интернет-зависимость [7].

Методика измерения уровня самоактуализации личности (САМОАЛ) разработанная Э. Шостром, предназначена для выявления общего личностного потенциала, способности человека к саморазвитию, уровня стремления к самоактуализации – готовности человека прилагать усилия для того, чтобы жить полноценной личной и профессиональной жизнью. Испытуемому предлагается оценить свой уровень самоактуализации путем выбора варианта ответа в каждой из 100 пар утверждений. По результатам опроса выделяют три уровня самоактуализации личности: низкий, средний и высокий.

Тест К. Янга используется для выявления уровня интернет-зависимости. Он состоит из 20 основных и 20 дополнительных вопросов, касающихся личности респондента. Ответы испытуемых на каждый из вопросов теста оценивают по 5-балльной шкале. Обработка результатов позволяет выявить три уровня зависимости: слабая (обычный пользователь), средняя (есть некоторые проблемы поведения за компьютером) и сильная (существенные проблемы поведения за компьютером и контроля над влечениями).

Статистический анализ результатов исследования, проведенный с помощью дисперсионного анализа, позволил установить, что значимыми факторами, определяющими уровень самоактуализации личности, являются характер занятости респондентов и место их проживания.

Выявлено, что работающие имеют достоверно более высокие показатели самоактуализации, чем обучающиеся ( $F_{(1,98)} = 46,771$ ;  $p = 0,0000$ ). Мы полагаем, что работающие респонденты являются экономически самостоятельными, как правило, уже состоялись в профессиональной сфере и семейных отношениях, сформировали свою систему ценностей, что позволяет им в большей степени осознавать себя как субъекта собственной жизни, осознавать свою уникальность и реализовывать свое жизненное предназначение. Обучающиеся респонденты пока экономически зависят от родителей и только осваивают основы профессиональной деятельности, формируют основы межличностных отношений, что не позволяет им чувствовать себя полноценно реализовавшейся личностью.

Установлено также, что лица, проживающие в городе, достоверно превосходят респондентов, проживающих в сельской местности, по показателю «самоактуализация» ( $F_{(1,98)} = 10,289$ ;  $p = 0,0181$ ). Выявленная особенность может быть обусловлена тем, что условия современного города позволяют его жителям в большей мере, чем сельчанам, реализовать потребности в широких социальных контактах, в познании, в стремлении к творчеству и др., которые являются важными характеристиками самоактуализирующейся личности.

Анализ результатов методики К. Янга показал, что значимым фактором, определяющим выраженность интернет-зависимости, является характер занятости, который может быть обусловлен возрастом респондентов: обучающиеся демонстрируют более высокие показатели проблем поведения за компьютером, чем работающие ( $F_{(1,98)} = 98,038$ ;  $p = 0,0000$ ). Мы полагаем, что молодые люди более компетентны в использовании компьютерных технологий, шире используют их возможности для межличностного общения и организации досуга, для осуществления учебной деятельности, больше времени проводят за компьютером, чем представители старшего поколения, занятые трудовой деятельностью.

Проанализировав взаимосвязь результатов методики измерения уровня самоактуализации личности и теста К. Янга, необходимо отметить, что уровень интернет-зависимости является значимым фактором, определяющим характер самоактуализации респондентов ( $F_{(2,97)} = 15,672$ ;  $p = 0,0000$ ). Лица с высоким уровнем зависимости имеют более низкие показатели самоактуализации, чем респонденты со средним уровнем зависимости, показатели самоактуализации которых, в свою очередь, ниже аналогичных показателей респондентов с низким уровнем зависимости. Установленная закономерность может быть обусловлена тем, что любая зависимость, в том числе интернет-зависимость, снижая контроль над влечением, в значительной мере лишает индивида субъектности, делает его несвободным, изменяет систему ценностей, нарушает гармоничность бытия и здоровые отношения с другими людьми, что не позволяет человеку полноценно реализовать себя в качестве субъекта собственной жизнедеятельности.

Таким образом, проведенный нами анализ особенностей самоактуализации лиц с разным уровнем интернет-зависимости позволил приблизиться к пониманию последствий воздействия компьютера на личностные качества индивида, а также к осмыслению факторов, определяющих характер реализации личностью себя.

### **Список использованной литературы**

1. Маслоу, А. По направлению к психологии бытия / А. Маслоу. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.

2. Самаль, Е. В. Анализ современного состояния проблемы самоактуализации личности / Е. В. Самаль // Гуманитар.-экон. вестн. / под ред. А. Н. Алпеева. – 2006. – № 4. – С. 114–121.

3. Войскунский, А. Е. Феномен зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский // Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А. Е. Войскунского. – М. : Можайск-Терра, 2000. – С. 100–131.

4. Янг, К. С. Диагноз – интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24–29.

5. Чудова, И. В. Особенности образа «Я» «Жителя Интернета» / И. В. Чудова // Психол. журн. – 2002. – Т. 23, № 1. – С. 44–52.

6. Касьяник, Е. Л. Психологическая диагностика самосознания личности / Е. Л. Касьяник, Е. С. Макеева. – Мозырь : Содействие, 2007. – С. 146–155.

7. Даниленко, А. В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей : учеб.-метод. комплекс / А. В. Даниленко. – Брест : БрГУ, 2017. – С. 148–149.