

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»
Факультет психологии
Кафедра практической психологии

Выпускная квалификационная работа бакалавра
ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ СТУДЕНТОВ В
ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ ИЗМЕРЕНИЯХ

Работу выполнил:
студент группы 1143,
направления подготовки 44.03.02
«Психолого-педагогическое
образование», профиль «Психология
образования»
Герасименко Вадим Витальевич

(подпись)

«Допущена к защите в ГЭК»
Зав. кафедрой

(подпись)

«___» _____ 20__ г.

Руководитель:
доктор психол. наук, профессор
кафедры практической психологии
Коптева Наталия Васильевна

(подпись)

ПЕРМЬ
2018

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ: СТРУКТУРА, ФЕНОМЕНОЛОГИЯ, СВЯЗ С ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ЭКЗИСТЕНЦИИ СТУДЕНЧЕСТВА	13
1.1 ИНТЕРНЕТ КАК ОБЛАСТЬ ФИЛОСОФСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ	13
1.2 ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ	20
1.3 СВЯЗЬ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК И ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ.....	33
1.3.1 Осмысленность жизни как уникальное проявление психики	34
1.3.2 Онтологическая уверенность/неуверенность как фундамент бытия-в-мире.....	39
1.3.3 Отчуждение как проявление «неподлинной жизни»	43
1.4 ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ НА СТУДЕНЧЕСТВО	50
1.5 ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ, ЦЕЛИ, ЗАДАЧ, ПРЕДМЕТА И ОБЪЕКТА ИССЛЕДОВАНИЯ	55
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	62
2.1 ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫБОРКИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	62
2.2 ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	64
2.2.1 Методика измерения Интернет-зависимости С.Х. Чена (шкала CIAS), адант. В.Л.Малыгина, К.А. Флекисова (Малыгин, 2011).....	64
2.2.2 Методика «Онтологическая уверенность» (основанная на семантическом дифференциале) (Коптева, 2015).....	66
2.2.3 Методика «Онтологическая уверенность» (психометрическая) (Коптева, 2015)	69
2.2.4 Тест Смыслоразличительных Ориентаций (СЖО) (Леонтьев, 1992) ...	70
2.2.5 Опросник субъективного отчуждения С. Мадди (ОСотч). Адаптация для юношеского возраста Е. Н. Осина (Осин, 2011)	73
2.3 МЕТОДЫ СТАТИСТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ.....	76
ГЛАВА 3. ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ СТУДЕНТОВ В ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ ИЗМЕРЕНИЯХ	77
3.1. ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ В СТРУКТУРЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ	77

3.2 Взаимосвязи Интернет-зависимости с отчуждением, онтологической уверенностью и значимостью жизни.....	83
3.2.1 Взаимосвязи между симптомами и проблемами интернет- зависимости и отчуждения.....	83
3.2.2 Взаимосвязи интернет-зависимости и онтологической уверенности	88
3.2.3 Взаимосвязи между показателями методики смысловых ориентаций и интернет-зависимости	92
3.3. Группы, различающиеся уровнем выраженности интернет зависимости и экзистенциальных характеристик личности студентов	96
Общие выводы.....	99
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	102
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	105
ПРИЛОЖЕНИЯ	113
Приложение 1 Экзистенциальные характеристики групп студентов с более высоким и более низким уровнем интернет зависимости	113
Приложение 2 Градации интернет-зависимости в выборке студентов	114
Приложение 3 Таблица норм по уровням отчуждения.....	115
Приложение 4 Средние и стандартные отклонения общего показателя осмысленности жизни.....	116
Приложение 5 Бланк и ключ методики ОУ(ПМ)	117
Приложение 6 Бланк и ключ методики ОУ(СД)	118
Приложение 7 Бланк и ключ методики субъективного отчуждения ОСотч	119
Приложение 8 Бланк и ключ методики СЖО	121
Приложение 9 Бланк и ключ шкалы интернет-зависимости С.-Х. Чена	122

Введение

Интернет-зависимость, как культурный и технологический феномен, до сих пор вызывает споры в научных кругах. Отмечая ее пагубное влияние на формирование личности человека, нельзя не признать, что интернет, в современных реалиях, является важной составляющей человеческого существования: на январь 2018 года общее количество пользователей сети Интернет составило 4,021 млрд. человек (53% от населения планеты), что на 7% больше по сравнению с аналогичным периодом 2017 года), а среднее время пребывания человека online в день в России и США к январю 2018 года достигло около 6.5 часов, что на полчаса больше, чем на аналогичный период в 2017 году (Кемп, 2018). Мы имеем дело не столько с ростом зависимости, сколько с закономерными и естественными процессами технологизации, индустриализации, глобализации и пр., затрагивающими все сферы жизни, и в частности – образование. Сегодняшний человек все более характеризуется особым, «технологическим» бытием-в-мире. Возникает вопрос, что отличает пагубное пристрастие от естественного процесса адаптации в условиях постиндустриальной эпохи?

Уже достаточно давно термины «интернет-зависимость», «интернет-аддикция» или «избыточное, патологическое применение Интернета» используются врачами и психологами, но они так и не были включены в международные и национальные классификаторы психических расстройств (Рыбалтович, 2011). Хотя и ожидалось их включение в ДСМ-V в 2013 году, однако этого так и не произошло. Сам термин зависимости предложил А. Голдберг в 1995 году по аналогии с химическими зависимостями, однако, как выяснилось позже, это была шутка (Войскунский, 2000). Первые исследователи проблемы осуществлялись в рамках нозологического подхода, то есть компьютерную и интернет-зависимость рассматривали через набор симптомов (Янг К.С., 2000, М. Гриффитс, В. Бреннер и др.). К началу XXI появляется социально-психологический подход, в рамках которого изучаются

Интернет как специфическая сфера человеческой деятельности, личностные особенности пользователей, и их социальное окружение (К. Суррат, К. Мюррей, М.А. Жукова, Р.Ф. Теперик, 2009). А.Г. Асмолов с соавторами (2004) предлагают интегративную модель интернет-зависимости, которая обосновывает нейропсихологический подход к ее формированию. Многие авторы считают, что проблема увлеченности виртуальными мирами и виртуальной деятельностью не связана с патологическим потенциалом интернета, являющегося значительным достижением научно-технического прогресса, и не объясняется личностными или генетическими особенностями отдельного человека (Дж. Грохол, С.А. Белозеров, Н.В. Кочетков). В свете констатации факта размывания границы между нормой и технологическими зависимостями ставится вопрос о правомерности построения модели технологических зависимостей на основе модели «нормативного» использования технологий (В.А. Емелин, А.Ш. Тхостов, Е.И. Рассказова). Появляются попытки представить использование интернета в иных категориях и терминах, например, присутствия в виртуальной реальности (А.Е. Войскунский, 2015).

В попытке обнаружить внутренние детерминанты развития и протекания интернет-зависимости Коптева Н.В. (2016) обратилась к Dasein-анализу, британской экзистенциальной психологии, третьей венской школе психотерапии (Л. Бинсвангер, М. Босс, Р. Лэйнг, В. Франкл, А. Лэнгле, Р. Мэй, С. Мадди). В связи с распространённостью и проникновением интернет-пространства в нашу повседневную жизнь, интернет-зависимость можно рассматривать в качестве «нового технологического способа бытия-в-мире», к которому молодое поколение приобщается в первую очередь.

Наиболее перспективными для исследования экзистенциально-психологических характеристик интернет-зависимости нам представляются: концепция онтологической неуверенности (отчуждения) британского экзистенциального психолога Р. Лэйнга; концепция австрийского психиатра

В. Франкла, раскрывающая природу смыслообразования и смыслоутраты (отчуждения); и собственно положения об отчуждении, его природе, проявлении в различных сферах жизни и формах, представленные в работах Э. Фромма, К. Хорни, С. Мадди, и др. В названных концепциях отчуждение рассматривается безотносительно к зависимостям, исключение составляют идеи В. Франкла о связи алкоголизма и наркомании с экзистенциальным вакуумом.

Категории онтологической уверенности - неуверенности были впервые представлены в известной книге Р. Лэйнга «Расколотое «Я»» (1995). Онтологическая уверенность характеризуется чувством непосредственного присутствия в мире в качестве реальной, живой, цельной и непрерывной в течении своей жизни личности. Такая личность все негативные и позитивные проявления жизни встречает с твердым ощущением реальности и индивидуальности самое себя и других людей. Онтологически неуверенная характеризуется отсутствием ощущения внутренних опор для успешного существования в мире, отчего выстраивает ряд защит, которые отгораживают ее от окружения, ограничивая и искажая таким образом бытие-в-мире. На основе концепции Р. Лэйнга, Н.В. Коптева предлагает общепсихологический конструкт, соответствующий континууму «онтологическая уверенность - воплощенность - онтологическая неуверенность - невоплощенность», точки которого соответствуют одноименным экзистенциальным положениям, общим чувствам бытия и составляющим их частным переживаниям (Коптева, 2013).

Конструкт онтологической значимости (осмысленности жизни) (Д. Крамбо, Л. Махолик, Д.А. Леонтьев, 1992) создан на основе концепции логоса В. Франкла. Логос (смысл, дух с гр.) подразумевает подлинность бытия-в-мире, в отличие от неподлинного бытия, мотивированного стремлением к удовольствию, власти и т.д., которые могут рассматриваться как проявления

экзистенциального вакуума, который в основном проявляется в форме скуки, указывающей на утрату интереса к миру, и равнодушия, связанного с недостатком инициативы, направленной на преобразование мира. Осмысленность, наоборот, подразумевает направленность человека на все составляющие его бытия-в-мире, на цель, процесс и результат деятельности, а также позитивное отношение к самому себе и к своему окружению (Леонтьев, 1992).

Онтологическая неуверенность в концепции Р. Лэйнга подразумевает отчуждение, прежде всего в форме самоотчуждения – выстраивания конструкторов ложного Я. Подобным образом экзистенциальный вакуум, в концепциях В. Франкла, С. Мадди отождествляется с отчуждением. В русле подхода С. Мадди выполнены эмпирические исследования Е. Осина и Д.А. Леонтьева (1992). По Э. Фромму отчуждение проявляется в описанных им механизмах бегства – авторитаризм, разрушительность и конформизм автомата (Фромм, 2017).

Таким образом, в данной работе интернет-зависимость рассматривается в связи с конструктами онтологической уверенности и осмысленности жизни как характеристиками подлинного существования – экзистенции, как «хорошей жизни», и ее противоположности – отчуждения.

В свете этих закономерностей зависимости мы связываем уход в зависимость с девиациями экзистенции, как «хорошей жизни»: с ослаблением ее онтологической значимости (осмысленности), уверенности человека в бытийных опорах в собственном Я и за его пределами, и, тем самым, с ростом отчуждения.

Проблема исследования заключается в недостаточной ясности феномена интернет-зависимости в экзистенциальных измерениях, потребности в новых фактах, позволяющих уточнить современное понимание интернет-зависимости в рамках экзистенциального подхода, расширении

сферы его применения. В связи с новизной изучения интернет зависимости в экзистенциальных измерениях, исследований по данному вопросу крайне мало (Косых Я.В., 2014, Коптева Н.В., 2016 а,б, 2017), и хотя они выполнены на студенческих выборках, носят общепсихологический характер. Психолого-педагогический ракурс исследования был обозначен в ВКР Поповой Т.В. (2016) и Князева В.А. (2017)

Мы усматриваем значительный потенциал изучении проблемы интернет-зависимости в ее связи с экзистенциальными измерениями для понимания современной молодежи и, в частности, студенчества: функций интернета как образовательной среды. В работе интернет-зависимость в студенческом возрасте впервые рассматривается в связи с феноменами онтологической уверенности – неуверенности, и осмысленности жизни, альтернативой которых является отчуждение, что и определяет **актуальность** исследования.

Практическая значимость исследования, позволяющего глубже понять причины возникновения и протекания аддиктивного поведения молодежи в современных условиях, представляет возможность создания более достоверного инструментария для выявления интернет-зависимости, коррекции образовательного процесса в целях ее профилактики, а также построения качественно иных методов психологической помощи людям с подобного рода зависимостью.

Методологические основания исследования: Dasein-анализ, британская экзистенциальная психология, третья венская школа психотерапии, заложившие подходы к исследованию психических болезней и невротических характеров как особых модусов бытия-в-мире, а также к изучению аутентичного подлинного существования (Л. Бинсвангер, М. Босс, Р. Лэйнг, В. Франкл, А. Лэнгле, Р. Мэй, С. Мадди), позволяющие рассматривать интернет зависимость как «новый технологический способ

бытия-в-мире» (Коптева, 2016), а также исследования интернет-зависимости в русле экзистенциальной психологии, начатые в пермской психологической школе (Коптева Н.В., Попова Т.В., Князев В.А.).

Эмпирические основания исследования: Правомерность изучения интернет-зависимости в русле экзистенциального подхода подтверждается отечественными исследованиями связи интернет- и геймерской зависимостей с онтологической уверенностью – неуверенностью (Коптева Н.В., 2016 а, б, 2017); связей экзистенциальных характеристик психологического здоровья студенчества со спектром предпочтений в области компьютерных технологий и выраженностью интернет-зависимости (Попова Т.В., 2016); психологического содержания интернет-зависимости как нового технологического бытия-в-мире (Князев В.А., 2017). В названных работах используется общепсихологический конструкт, основанный на клиническом конструкте онтологической неуверенности Р. Лэйнга и соответствующий диагностический инструментарий (Коптева Н.В., 2012, 2014).

Гипотезы исследования:

1. С ростом выраженности интернет-зависимости изменяются характеристики бытия в мире:

- от позитивных, предполагающих онтологическую уверенность, воплощенность, онтологическую значимость к жизни;
- к негативным, предполагающим отчуждение, снижение онтологической уверенности, значимости жизни.

2. Существуют группы, различающиеся выраженностью интернет-зависимого поведения, отчуждения и позитивных характеристик экзистенции.

Цель исследования: Выявить и дополнить взаимосвязи зависимого поведения и экзистенциальных измерений бытия-в-мире.

Задачи:

1. Выявить факторную структуру интернет-зависимости и экзистенциальных характеристик, отражающих переживание человеком своего существования;
2. Изучить корреляционные связи между интернет-зависимостью, ее интегральными и частными показателями, и экзистенциальными измерениями;
3. Выделить группы, различающихся по уровню интернет-зависимости, для дальнейшего сравнения;
4. Сравнить группы с более высокими и более низкими показателями интернет-зависимости на предмет их расхождения по экзистенциальным измерениям.

Предмет: Интернет-зависимость студенчества в экзистенциальных измерениях.

Объект исследования: интернет-зависимость студентов.

Методы исследования и анализа данных: в ходе исследования были предприняты следующие методы:

1. Метод теоретического анализа литературы;
2. Эмпирические методы: психометрическая методика «ОУ(ПМ)»; методика «ОУ(СД)», построенная по принципу семантического дифференциала Н.В. Коптевой (2015); Тест шкала интернет-зависимости С.-Х. Чена (Chen Internet Addiction Scale, CIAS, Chen S.-H., 2003), под адаптацией В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова и др. (2011); Методика «ОСОТЧ» (опросник субъективного отчуждения) Е.Н. Осина., созданный на основе неопубликованного теста отчуждения С. Мадди, С. Кобэйса и М. Хувера (Maddi, Kobasa, Hoover, n/d) (2011); Тест Смыслжизненных

Ориентаций (СЖО) (ориг. «Цель в жизни» Д. Крамбо и Л. Махолика, адаптация Д.А. Леонтьева (1992)).

3. Методы статистической обработки данных: корреляционный анализ; факторный анализ по методу главных компонент без вращения и с последующим Varimax- вращением; кластерный анализ центров K-Mean Cluster; анализ с помощью Т-критерия Стьюдента. Вычисления проводились на персональном компьютере с помощью программного пакета Statistica 10,0 for Windows.

Исследование прошло апробацию на:

XV городской научно-практической конференции «ЯНПИС – 2018» (Ярмарка научно – практических инициатив студентов 2018) с докладом: «Экзистенциально-психологические характеристики групп пользователей, различающихся уровнем интернет-зависимого поведения» 25.05.18 г.

XIV городской научно-практической конференции «ЯНПИС – 2017» (Ярмарка научно – практических инициатив студентов 2017) с докладом: «Структура экзистенциальных характеристик, соответствующая интернет-зависимости» 19.05.17 г.

Публикации:

Герасименко, В.В. Экзистенциально-психологические характеристики групп пользователей, различающихся уровнем интернет-зависимого поведения [Электронный ресурс] // XV городская научно-практическая конференция «ЯНПИС» (Ярмарка научно-практических инициатив студентов). Институт психологии ПГГПУ, Пермь, 2018. – сборник в разработке.

Герасименко, В.В. Структура экзистенциальных характеристик, соответствующая интернет-зависимости [Электронный ресурс] // XIV городская научно-практическая конференция «ЯНПИС» (Ярмарка научно-

практических инициатив студентов). Институт психологии ПГПУ, Пермь, 2017.

Глава 1. Интернет-зависимость: структура, феноменология, связь с характеристиками экзистенции студенчества

1.1 Интернет как область философского и психологического исследования

В начале нашей работы, перед тем как прийти непосредственно к психологическим факторам зависимости, мы считаем важным изучить сам объект зависимости: каким образом он воздействует на субъект и что представляет из себя для него? Цель данного параграфа - обнаружение фундаментальных позиций отношения человека к этой новой технологической среде. Для этого мы последовательно рассмотрим интернет в трех плоскостях: технологической, философской и психологической.

Интернет – это всемирная информационная компьютерная сеть, связывающая между собой как пользователей компьютерных сетей, так и пользователей индивидуальных компьютеров для обмена информацией (Forouzan, 2009). Основой для любого интернет пользования являются технические средства, которые являются своеобразными «приемниками» и «ретрансляторами» информации. Вместе с тем, сеть интернет является куда более сложной и комплексной структурой, имеющей свои подструктуры, уровни, центры и темные углы. Эту сеть образуют миллионы Web-серверов, расположенных по всему миру. Серверы располагаются локально, на отдельном компьютере или блоке компьютеров (дата-центр), которые снижают загруженность при интенсивном пользовании данных. Простое использование web-сервера, это получение по сети специального запроса - «протокола передачи гипертекста» на определенный ресурс, расположенный в памяти устройства (компьютера, телефона), который отправляется запросившему устройству.

Для просмотра информации используется специальная программа – web-браузер. Основная ее функция – отображение гипертекста, из которого

состоит большая часть информации во всемирной сети. Отображение гипертекста предоставляется посредством языка HTML (HyperText Markup Language). С помощью него гипертекст формируется в специальные файлы, которые, распространяясь в сети интернет, образуют страницы, а те, в свою очередь, в совокупности образуют сайты (Украинцев, 2009).

Основываясь на данной информации можно сделать следующие выводы: во-первых, интернет-пространство - это многомиллионная, связанная между собою определенным образом сеть отдельных пользователей и различного рода интернет-компаниями, что указывает нам на сложную, «витиеватую» структуру интернет-пространства; во-вторых, интернет-пространство состоит из гипертекста, т.е. структура его не линейна.

Первый вывод подводит нас непосредственно к изучению философских концепций структуры и влияния интернет-пространства, в частности концепций постмодерна, это касается работ таких современных философов как Жюль Делеза и Феликса Гваттари.

Понятие «ризомы» было позаимствовано Делезом и Гваттари из ботаники, где она представляет из себя *«строение корневой системы, характеризующейся отсутствием стержневого корня и состоящей из множества хаотически переплетающихся, периодически отмирающих и регенерирующих, непредсказуемых в своем развитии побегов»* (Емелин, 1999, с. 126). Французские философы через призму «ризомы» приходили к пониманию нового мира постмодерна: децентрализованного, хаотичного и асимметричного. Емелин в своей работе (1999) раскрывал сущность устройства и функционирования интернет-пространства. Он отмечал, что именно понятие ризомы способно описать сущность сети интернет и указать на ее взаимосвязь с мировоззренческим контекстом культуры постмодерна.

В своем труде «Тысяча поверхностей» Жиль Делез и Феликс Гваттари (2010) выделяют несколько принципов организации ризомической структуры мира постмодерна.

Принцип «связи и гетерогенности» - *«Каждая точка корневища может быть соединена с любой другой – ризома не имеет исходного пункта развития, она децентрирована и антииерархична по своей природе»* (Емелин, 1990, с.126), т.е. никакой отдельно взятый элемент ризомы не имеет преимущества перед другой. Все точки должны быть связаны между собой, независимо от их роли и положения. Данный принцип был целенаправленно заложен в саму суть интерне-пространства еще во времена холодной войны (Ryan, 2010). Этот принцип остался неизменным: если исключить какую-либо часть из структуры интернет, то сама структура не перестанет функционировать. Однако, на субъективном уровне возможно выделить иерархии интернет элементов: некоторые из них становятся для пользователей интернета куда важнее других, и их отключение может привести к дезорганизации и растерянности (напр. сервисы Google, VK...). В этом прослеживается связь с зависимым поведением – зависимость от элементов среды, которые организуют и неразрывно связаны с нашей жизнью.

Принцип «множественности» - *«при ризоматическом подходе главенствующая роль отводится не точкам контакта между нитками и куклой или же точкам контакта между руками кукольника и деревянной рамкой, а линиям, соединяющим точки»* (Емелин, 1990, с. 129). Компьютером и информацией, находящейся в нем, управляют не точки контакта человека и машины, а «множественность нервных волокон» которые находят свое продолжение *«во множестве кодируемых и декодируемых комбинаций, на которые распадаются посылаемые сигналы, во множестве каналов связи по которым они перемещаются, и, наконец, во множестве светящихся пикселей на экране компьютера, отображающих текущую информацию»* (там же).

Важны не точки (сайты, страницы и пр.), а каналы их соединяющие. Сеть есть неразрывная связь «нервных волокон» пользователей, которые ее развивают и видоизменяют безостановочно, в каждый момент времени – это «живой» организм, проявление «коллективного разума», а потому каждая полученная или отправленная информация так или иначе встраивает человека в эту систему отношений бесчисленного количества пользователей – он становится еще одним «наростом» новых нервных волокон сети.

Принцип «незначашего разрыва» - *«... корневище может быть разорвано в любом месте, но несмотря на это, оно возобновит свой рост либо в старом направлении, либо выберет новое» (Емелин, 1990, с. 130).* Этот принцип связан с первым принципом, где говорилось о децентрализации и антииерархичности структуры интернет-пространства. Любой разрыв связи, любое отсоединение «нервных волокон» в сети интернет не является фатальным – наоборот, это можно, в некотором роде, считать частью развития. На месте опустошенной ниши появится новое содержание – видоизмененное и иное.

Принцип «Картографии и декалькомании» - ризома не механизм копирования, а карта с множеством входов. В отличие от кальки карта по своей природе открыта, подвижна, переворачиваема и восприимчива к изменениям. Калька, наоборот, не подвержена модификации, не создает ничего нового и лишь копирует имеющиеся линии и очертания. Всемирная сеть – это принципиально незаконченная, неиерархическая, динамично развивающаяся система. В киберпространстве нет фиксированных, неизменных маршрутов, оно не расчерчено линиями проторенных магистралей, а скорее напоминает сеть полевых степных дорог, которая постоянно меняет свою конфигурацию: зарастают одни пути, прокладываются другие, и прочее. Как писал А.Е. Войскунский *«киберпространство – это карта, однако довольно специфическая: во-первых, ни в какой момент времени нельзя увидеть ее*

целиком, ибо всегда раскрывается только часть ее - зато раскрывать можно начиная с произвольного места, ибо это карта "со множеством входов"; во-вторых, карта эта постоянно изменяется, что отражает мобильность развивающегося киберпространства, и тем самым отлична от скучной неизменяемой "кальки" в понимании Ж. Делеза и Ф. Гваттари; в-третьих, протяженность интервалов между информационными массивами неизвестна малоискушенному посетителю» (Войскунский, 2001, с.71).

Таким образом интернет-пространство - это сложная, децентрализованная, динамично развивающаяся система, которая структурируется каждым отдельным пользователем, являющаяся совокупностью переплетенных между собою «нервных волокон» человека и машины.

Другая немаловажная составляющая интернет-пространства – это его непосредственное содержание. Как отмечает Войскунский (2001), в киберпространстве люди представлены редуцированно: как набор продуцированных ими самими, или, как вариант, другими людьми, текстов. Именно текст является тем структурным основанием веб среды. В этом пространстве мы представлены через специализированный текст, язык. Каждый представленный в Интернете человек редуцирован до набора сообщений разной степени истинности, подробности и ответственности.

Если посмотреть на это с психологической точки зрения, а в частности с точки зрения культурно-исторической концепции Л.С. Выготского, то интернет представляется современным этапом знакового опосредствования деятельности. *«Существенным стимулом для психического развития является орудийная деятельность человека, опосредствованная все более совершенными инструментами и орудиями деятельности» (Войскунский, 2002, с.84).* Понимаемый как социотехническая система, Интернет вместе с современными цифровыми технологиями опирается на традиционные

знаковые системы и способствует их количественному усложнению и качественному преобразованию, которые способствуют развитию и трансформации высших психических функций. Вопросы развития и усложнения высших психических функций в результате освоения и применения человеком компьютера изучались А.Н. Леонтьевым, О.К. Тихомировым и пр. В условиях информатизации структура высших психических функций развивается и обогащается, в частности, за счет необходимости не только работать со знаковыми системами, но и обучаться технологиям их применения. Известно, что новые формы опосредствования наряду с интериоризацией все более совершенных знаковых систем способствуют преобразованию натуральной мнестической функции, превращая память в хороший управляемый инструмент. В конечном же счете образцом опосредствованного и переопосредствованного запоминания является каждый из людей, даже те из нас, кто склонен сетовать на плохую память.

Во второй половине прошлого века М. Маклюэн (2011) высказал мысль, что электронные медиа свидетельствуют о закате «галактики Гутенберга», начавшейся после открытия книгопечатания. У. Эко (1998) заметил, что *«наши общества в скором времени расщепятся (или уже расщепились) на два класса: те, кто смотрит только ТВ, то есть получает готовые образы и готовые суждения о мире, без права критического отбора получаемой информации, - и те, кто смотрит на экран компьютера, кто способен отбирать и обрабатывать информацию»* (Эко, 1998, с.8). Само появление интернет-пространства – это веха в истории человечества. Мы перешли в век свободной информации: не мы выискиваем ее, а она находит нас. В частности, в системе образования все чаще возникает вопрос о необходимости обучения как школьников, так и студентов критическому поиску и осмыслению получаемой в интернете информации. Мы овладеваем совсем иным способом познания мира. Изменение высших психических функций – одно из основных условий

усвоения интернет-пространства. Поэтому до сих пор остается актуальным вопрос о психологических, интрапсихических основаниях интернет-зависимости.

1.2 Феноменология интернет-зависимости

Как мы выяснили, интернет является весьма сложноструктурированным, нелинейным и постоянно развивающимся пространством. Мы обнаруживаем сложности с определением того, что подразумевается под термином «интернет-зависимость». По нашему мнению, неточное определение интернет-зависимости оказывается непрактичным и опасным, так как оказываемые на человека, в нашем случае студента, воздействия, направленные на снятие симптомов интернет-зависимости, способны исключить его из социальной среды, отрезать путь к технологическому прогрессу.

Как писал Ц.П. Короленко (1991), *«зависимость или аддиктивное поведение – это одна из форм деструктивного поведения, то есть причиняющая вред человеку и обществу. Аддиктивное поведение выражается в стремлении к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, что достигается различными способами – фармакологическими и нефармакологическими, что сопровождается развитием субъективно приятных эмоциональных состояний»* (Короленко, 1991, с.8). Выделяются и две **основные группы зависимостей: химические**, при которых уход от реальности осуществляется при употреблении фармакологических средств, и **нехимические**, когда объектом зависимости становится какой-либо элемент действительности, наделенный человеком сверхценностью.

Мы не можем удовлетвориться исследованием одного лишь объекта аддикции как основного фактора развития зависимости – столь же важным оказывается вопрос о личности самого зависимого субъекта. В конце XX века доктор Брюс К. Александр вывел гипотезу, что наркотики не вызывают зависимость без сопутствующих условий (Alexander, 2000). Мнимая склонность к наркотическим средствам, наблюдаемая у лабораторных крыс,

подвергнутых опию, вызвана по большей мере их условиями жизни, а не химическим свойством самого препарата. Для проверки своей гипотезы Б. К. Александр соорудил «Парк крыс». В колонии проживало 16 — 20 крыс обоих полов, которых экспериментатор снабдил едой, мячами и колёсами для бега и игры, обеспечил подопытных крыс достаточным пространством для спаривания для наблюдений за следующим поколением. Во время опытов Александр сравнивал поведение грызунов из колонии «Парка крыс» с теми, которые жили в боксе Скиннера, представляющим стандартную лабораторную клетку с минимальным наполнением. Результаты эксперимента подкрепили гипотезу Б. К. Александра. Как писал сам Брюс К. Александр: *«Nothing that we tried instilled a strong appetite for morphine or produced anything that looked like addiction in rats that were housed in a reasonably normal environment (ничего, из того, что мы пробовали, не выработало у крыс, пребывавших в относительно стабильном состоянии, что-либо похожее на зависимость)»* (Alexander, 2018). Дальнейшие исследования подтверждают данное положение (Solinas, 2009). Таким образом нас в большей мере интересует актуальное для индивидуума состояние его психологического здоровья, и уже на основе этого мы способны обнаружить специфику протекания интернет-зависимости.

Если перейти к более частным параметрам зависимости, то, к примеру, Е. Фридман выделяет следующие **общие признаки аддиктивного поведения** (Рыбалтович, 2011):

- предвосхищение зависимого поведения;
- зависимое поведение продолжается дольше, чем ожидалось;
- необходимость увеличивать продолжительность зависимого поведения, чтобы достичь того же эффекта;
- повторяющиеся попытки сократить либо остановить зависимое поведение;

- социальная или профессиональная активность страдают по причине зависимого поведения;
- зависимое поведение продолжается, несмотря на социальные, профессиональные проблемы или проблемы с законом.

М. Гриффитс выделяет уже **другие критерии**:

- приоритетность – излюбленная деятельность приобрела первостепенное значение в мыслях, чувствах и поступках;
- изменение настроения – относится к субъективному опыту человека и сопутствует состоянию поглощенности деятельностью;
- толерантность – для достижения привычного эффекта требуется количественное увеличение параметров деятельности;
- симптомы разрыва – возникновение неприятных ощущений или физиологических реакций при потере или внезапном сокращении возможностей заниматься любимой деятельностью;
- конфликт – относится ко всем разновидностям конфликтов: интрапсихическим, межличностным, с другими видами деятельности;
- рецидив – возврат к излюбленной ранее деятельности, иногда после многолетнего абстинентного периода.

Так, если Фридман акцент делает на чисто внешних проявлениях зависимого поведения, то Гриффитс описывает уже сами симптомы зависимого поведения, т.е. делает упор на внутреннюю картину мира зависимого. Таким образом эти две классификации зависимого поведения являются взаимодополняющими, однако классификация М. Гриффитса обладает большим психологическим весом.

Всего можно выделить **два пласта исследований интернет-зависимости**: это медицинские и психологические модели изучения интернет-зависимости.

Медицинские модели активно развивались в середине 1990х годов. Данные исследования дали начало изучению феномена интернет-зависимости.

Термин «Интернет-зависимость» был предложен в 1994 г. американским психиатром И. Голдбергом, который описал диагностические критерии для определения зависимости от Интернета, взяв за основу диагностику патологического гемблинга. Диагностические критерии расстройства в целом соответствуют критериям DSM-IV для нехимических зависимостей:

- использование компьютера вызывает дистресс;
- использование компьютера причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, семейному, экономическому или социальному статусу.

Большой вклад в развитие проблематики интернет-зависимости внесла психиатр К. Янг, которая, в 1995 году, выделила **пять основных типов интернет-зависимости**:

- киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению порно сайтов и занятию киберсексом;
- компьютерная зависимость – навязчивая игра в компьютерные игры с диска или online;
- навязчивая потребность в сети Интернет – игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах;
- пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в сети Интернет;
- информационная перегрузка (навязчивый веб-серфинг) – бесконечные путешествия по Интернету, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.

Данная классификация смогла обобщить интернет-зависимых пользователей по виду времяпрепровождения в сети, и может до сих пор

являться актуальной. Однако, стоит отметить, что с ходом технологического прогресса данных критериев может быть недостаточно, так как деятельность в сети интернет становится все более дифференцированной и многообразной.

В 1998 г. М. Орзак **разделила симптоматику интернет-зависимости на два типа**: психологическую и физиологическую (Зарецкая, 2017). К **психологической симптоматике** она относила эмоциональный подъем во время нахождения в интернете, неспособность к планированию и самоорганизации собственной жизни, неумение отвлечься или прервать деятельность за компьютером и др. К **физиологической симптоматике** она относила туннельный синдром запястья, сухость в глазах, мигренеподобные головные боли, боли в спине, нерегулярное питание, пренебрежение личной гигиеной, нарушение сна и изменение его режима.

Уже в 1999 году Янг предложила свою **АСЕ-модель**, в которой объяснила значение доступности, контроля (анонимности) и эмоционального возбуждения в формировании психологических механизмов аддиктивного Интернет-поведения. Так, влечение к Интернету развивается благодаря **трем главным факторам**:

- доступность информации, интерактивных зон и порнографических изображений;
- персональный контроль и анонимность передаваемой информации;
- внутренние чувства, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению в online.

Однако и результаты исследований, и нозологический подход в целом не получили признания и подверглись резкой критике со стороны последующих исследователей. Так, например, Л. Холмс писал, что диагностика интернет-зависимости по соматическим признакам, схожим с признаками химических зависимостей, поспешна и не вполне оправдана,

поскольку, по его мнению, различные виды деятельности в Сети обладают различным патологическим потенциалом (Зарецкая, 2017).

Основание для построения классификации зависимого поведения не может строиться лишь на внешних данных и заключениях – необходим интрапсихический компонент. О несостоятельности всякой классификации и описания факторов, способствующих интернет зависимости, говорят повсеместно. *«В настоящее время в литературе нам не встретилось описания констелляций факторов, способствующих возникновению Интернет-зависимости, которые бы имели специфическое отличие от факторов преаддиктивности вообще, таких как воспитание в созависимых семьях, алекситимия, низкая самооценка, дезадаптивный защитно-совладающий стиль и коморбидность с аффективной и личностной патологией»* (Рыбалтович, 2011, с.28). То же самое можно сказать и о степени специфичности симптомов Интернет-зависимости на примере такого варианта списка признаков:

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

Однако, если заменить слово «компьютер» на «азартную игру» или «наркоманию», то мы получим список симптомов для гемблинга или наркомании.

В начале XXI века стали появляться **психологические концепции** интернет-зависимости. Так, А.Е. Войскунский отмечает, что в зарубежных исследованиях происходят качественные изменения в подходе к изучению проблемы (Зарецкая, 2017). Новый подход можно обозначить как **социально-психологический**. Многие ученые задаются вопросом: является ли Интернет сам по себе достаточной средой для формирования зависимости или же люди, склонные к зависимости, находят в нем способ реализации аддиктивного поведения? Этот вопрос становится краеугольным камнем всех будущих исследований, которые стараются включить в себя изучение и Интернета как специфической сферы человеческой деятельности, и личностных особенностей пользователей, и их социального окружения.

В 1998–1999 гг. К. Суррат и К. Мюррей предложили альтернативный взгляд с **позиций интеракционизма**, выступив против «медикализации» интернет-зависимости. По их мнению, интернет-зависимость не представляет серьезной проблемы и в социокультурном аспекте ничем не отличается от других форм социального взаимодействия. Возведение же использования интернета в ранг болезни демонизирует эту информационную технологию как таковую, навязывая пользователю роль поглощаемой ею жертвы. Авторы признают эскапическую функцию Интернета, но придают ей позитивный смысл. Они уверены в том, что уход из реальности позволяет лишь заново в нее войти, получив некий новый опыт.

Также, в 1999 году, Р.А. Дэвис предлагает свою **когнитивно-бихевиоральную модель**, которая разделяет патологическое использование интернета на специфическое и генерализированное. **Специфическое использование** предполагает такие формы интернет-зависимости, которые не ограничиваются одним интернет-пространством (гемблинг, шопинг, трудовоголизм и т.д.). **Генерализированное использование** интернет-зависимости предполагает неспециализированное, многоцелевое избыточное

пользование Интернетом и включает проведение большого количества времени в сети без ясной цели (Davis, 2018). Эта классификация интересна тем, что при исследовании интернет-зависимости изучение специфических его уровней будет не в приоритете, так как они относятся к общему пласту нехимических зависимостей, которые достаточно хорошо изучены. Куда больший интерес вызывают те сферы, которые не выходят за рамки интернет-пространства, т.е. практически не встречаются в реальной жизни.

А.Г. Асмолов (2004) выдвигает **интегративную модель интернет-зависимости**. Модель построена на концепциях информационного стресса и коммуникативных расстройств В.А. Бодрова и обосновывает нейропсихологический подход к проблеме формирования интернет-зависимости. Он выводит положение о том, что не только интернет является благоприятной средой, располагающей к развитию зависимого поведения, но и люди с аддиктивной склонностью стремятся в интернет-пространство в процессе реализации зависимой модели поведения.

Также стоит обратить внимание на феноменологию интернет-зависимости в контексте технологического прогресса. Так, В.А. Емелин (2013) описывает процесс **киборгизации** – симбиотическое существование человека и машины. Человек становится неразделимым с технологиями, и с каждым годом эта связь все теснее и теснее. Часть его повседневных забот отдается под власть машинам, и во много это происходит благодаря интернету. Емелин писал о двух путях киборгизации: *«Первое из них находится в биологической плоскости и связано с решением проблем, вызванных утратой органов человеческого организма или части их функций и заменой их искусственными имплантатами или вживлением управляющих микрочипов. В основе второго направления киборгизации лежит другая идея. Речь идет о дополнении возможностей здорового и физически полноценного человека некими механическими, электронными приспособлениями, которые входят в тесный*

контакт с его телесностью» (Емелин, 2013, с.63). Первое направление можно назвать компенсаторным, которое предполагает замену утраченных функций за счет внедрения внешних устройств в тело человека. Второе предполагает тоже самое, но уже по причине неудовлетворенности человечеством в собственном организме: технологии становятся способом искусственного преодоления тела и психики.

Можно, однако, отметить, что процесс преодоления человеческого организма за счет внешней объективной реальности не является новообразованием современной эры. Любое созданное человеком орудие труда является дополнением возможностей здорового и физически полноценного человека – будь то поднятая палка, оберегающая человека в случае опасности и предоставляющая ему оборонительные функции, которые были ему до этого недоступны, или сложный печатный пресс, который расширяет недоступные человеку изначально функции массового тиражирования информации. Более того, создание и использование подобного рода орудий приводит к естественному развитию самого человека. Как писал А.Н. Леонтьев: *«... вместе с изменением строения деятельности человека меняется и внутреннее строение его сознания» (Леонтьев, 1981, с.129)*, т.е. с видоизменением структуры деятельности изменяется и психика – человечество развивается. *«Сознание человека не представляет собой чего-то неизменного. Одни его особенности являются в данных конкретно-исторических условиях прогрессивными, имеющими перспективу своего развития, другие — пережиточными, обреченными на отмирание. Значит, сознание, психику нужно рассматривать в ее изменении и развитии, в ее существенных зависимостях от образа жизни людей, который определяется наличными общественными отношениями и тем местом, которое занимает данный человек в этих отношениях» (Леонтьев, 1981, с.155).* Освоение любой новой технологической формы так или иначе приводит к видоизменению восприятия человеком реальности сквозь призму новых возможностей.

Согласно М. Маклюэну (2003), каждая новая технология в ходе ее использования модифицирует человека, который, в свою очередь, находит все новые и новые способы ее дальнейшего совершенствования.

Особенностью киборгизации является то, что в этом процессе технологии все плотнее проникают в самую биологическую сущность человека. Примером этому могут выступить гаджеты, которые мы держим при себе и днем и ночью, или входящие в оборот внедряемые под кожу чипы, имплантаты и прочее.

Таким образом, киборгизация есть не что иное, как замещение технологиями функций тела и разума человека – т.е. **производит «самоампутацию»**, под которой Маклюэн понимал процесс перепоручения технологиям привычных действий с целью уменьшения нагрузки на тот или иной человеческий орган. *«Любое изобретение и любая технология представляют собой внешнюю проекцию или самоампутацию наших физических тел, и такое расширение вовне требует, помимо прочего, новых пропорций или новых равновесий между другими органами и расширениями тела»* (Маклюэн, 2003, с. 54). Таким образом, результат самоампутации – это создание нового, технологически расширенного тела в новых физических и психических границах. (Емелин, 2013). Таким образом человек, сращенный с технологическими медиумами, становится киборгом, который, лишенный своей «машинной» составляющей тела – искусственных протезов и имплантатов, уже не может быть полноценным человеком. Он становится инвалидом.

Тогда возникает сложность в определении нормы и патологии при взаимодействии с интернет-пространством. Человек, который лишает себя выхода в интернет, становится таким образом инвалидом, по крайней мере в глазах общества: с ним становится сложнее выстроить контакты, находить общие интересы, ссылаться на доступную информацию и т.п. С каждым днем

растет как количество пользователей интернет, так и среднее время проведения времени в сети. Интернет – это продукт технического прогресса, который в настоящее время проник во все сферы жизнедеятельности человека. Человек проводит в сети интернет свой досуг, общается, работает – т.е. часть потребностей, ранее удовлетворяемых в реальности, были переведены в виртуальность. Среднее пребывание человека в России и США к январю 2018 года составляет около шести с половиной часов в день, т.е. около трети рабочего дня (Кемп, 2018), что на полчаса больше, чем за аналогичный период 2017 года. При этом число активных пользователей интернета ежегодно растет: Количество интернет-пользователей на январь 2018 года составило 4,021 млрд (53% от населения планеты), что на 7% больше по сравнению с аналогичным периодом 2017 года.

Можно сделать вывод, что выстраиваются не только верхние пространственно-временные границы нормы (среднее количество часов использования в сутки, место выхода в интернет-среду...), но также, параллельно, выстраиваются и нижние ее границы. Потому нас в меньшей степени интересуют пространственно-временные характеристики интернет-зависимого поведения – куда основательнее изучать психологические особенности интернет-зависимой личности.

Несомненен тот факт, что интернет имеет свои особенные черты, как объекта аддикции. Интернет-пространство, благодаря особенностям среды, оказывается благодатной почвой для определенных видов зависимостей. А.Г. Асмолов выделяет следующие **особенности интернет-взаимодействия**: анонимность, сопутствующее ей искажение самопрезентации и восприятия партнеров, отсутствие невербальной коммуникации как важного фактора межличностного взаимодействия и нарушение временной перспективы как особенности виртуального пространства (Асмолов, 2004). Он утверждает, что под влиянием этих особенностей у субъекта взаимодействия оказывается

нарушенным **«треугольник сознания»** – чувственная ткань сознания, значение взаимодействия и его личностный смысл. Вследствие чего происходит переориентация субъекта с внешних, социально ориентированных смыслов на внутренние, или аутистические. Подобные замечания по особенностям интернет-взаимодействия обнаруживает и Дж. Грохол (Grohol, 2017). Он считает социализацию основным фактором формирования интернет-зависимости и рассматривает компенсаторный характер этой зависимости в связи с **особенностями интернет-коммуникации** – опосредованностью, анонимностью, невозможностью адекватно представить свой образ и сформировать образ партнера по взаимодействию и т. д. Можно сделать вывод, что человек с нарушенным «треугольником сознания» попадает в интернет-пространство, в котором, за счет анонимности, отсутствия невербальной коммуникации и прочего, он оказывается в состоянии реализовать себя и свои желания, даже если они не будут иметь реального веса.

Московский психиатр В.А. Лоскутова перевела на русский язык и успешно адаптировала опросник К. Янг (Лоскутова, 2004). В своей диссертации на основании исследования 3500 анкет-тестов на Интернет-зависимость она приходит, в числе прочих, к **трем важным выводам**:

- интернет может выступать в качестве аддиктивного агента;
- интернет-зависимость формируется у аддиктивно-предрасположенной личности в соответствии с динамикой, свойственной классическому аддиктивному процессу, или является новой аддиктивной реализацией у уже сформировавшегося аддикта;
- при интернет-зависимости формируется классический аддиктивный континуум, поэтому, когда данный аддиктивный агент (интернет) перестает оказывать желаемое действие, существует

вероятность смены способа аддиктивной реализации на другие нехимические или химические аддикции.

Таким образом мы можем сделать следующие выводы: **во-первых**, зависимость формируется у аддиктивно-предрасположенной личности, т.е. интернет может являться катализатором зависимости, но не его первоначалом. **Во-вторых**, отказ от интернет-пространства не способствует снятию зависимости – в этом случае произойдет лишь смена объекта привязанности. Таким образом мы видим, что причину зависимости следует искать внутри человека.

По нашему мнению, весьма перспективным направлением для изучения интернет-зависимого поведения является экзистенциальное направление в психологии, так как зависимость во многом связана не с биологическими и социальными характеристиками, а с особенностями экзистенции, с отчуждением, патологией смысла, потерей ценности жизни и появлением экзистенциального вакуума.

1.3 Связь экзистенциальных характеристик и интернет-зависимого поведения

Представленные ранее особенности взаимодействия с интернет-пространством (опосредованность, анонимность, невозможность адекватно представить свой образ...) находят свое отражение в теоретических концепциях ряда **экзистенциальных психологов** (Р. Лэйнг, В. Франкл, Р. Мэй, С. Мадди и др.). В нашей стране вопросами о соотношении экзистенциальной психологии и виртуального пространства, в том числе интернет-зависимости, в основном занимается Пермская психологическая школа в лице Н.В. Коптевой, Т.В. Поповой, В.А. Князева и др.

Н.В. Коптева, пользуясь термином Ларри Маккефри, обозначила современную ситуацию в мире, опосредованную ростом виртуальности, как **«новый технологический способ бытия-в-мире»** (Коптева, 2016). При таком способе существования человек будто теряет свое физическое тело, перестает быть представленным миру таким, какой он есть, становится набором сконструированных нами или другими людьми символов. В концепции Жана Бодрийера такой человек обозначается **«симулякром»** - ложным подобием, копией, скрывающей отсутствие оригинала и поэтому творящую зло; воображаемым, иллюзией, образом идеализированного сознания (Закирова, 2012).

Наиболее перспективными для исследования экзистенциально-психологических характеристик интернет-зависимости нам представляются: концепция австрийского психиатра В. Франкла, раскрывающая природу смыслообразования и смыслоутраты; концепция онтологической неуверенности (отчуждения) британского экзистенциального психолога Р. Лэйнга; положения об отчуждении в различных сферах жизни и формах его проявления, представленные в работах С. Мадди, Э. Фромма, К. Хорни и др. В этих концепциях отчуждение рассматривается безотносительно к

зависимостям, исключение составляют идеи В. Франкла об алкоголизме и наркомании как проявлении экзистенциального вакуума.

1.3.1 Осмысленность жизни как уникальное проявление психики

Постановка смысла жизни как психотерапевтического феномена так или иначе присутствовали в работах уже первых представителей психологической науки. Однако первым, кто задался вопросом о значимости осознания смысла жизни в психотерапевтической практике был Виктор Франкл. Будучи одним из основателей экзистенциальной психологии, он выделил целое практическое направление – **логотерапию**.

Экзистенциальный анализ основывается на понятии **экзистенции** – человеческом бытии во всем его своеобразии, выделенном в философии как разновидности бытия-в-мире. При этом экзистенциальный анализ – это не анализ экзистенций, а скорее анализ онтологического толкования экзистенции, как вида человеческого бытия, своеобразного и присущего исключительно человеку (Франкл, 2016). При этом его своеобразие не является свершившимся фактом, а допускает варианты. Экзистировать означает также проникать за пределы себя и противостоять себе. При этом, как писал Франкл, *«человек выходит за пределы телесно-душевного и вступает в плоскость духовного, а затем приходит сам к себе»* (Франкл, 2016, с. 69). К экзистенциям человеческого бытия относятся: духовность, свобода и ответственность человека. Они характеризуют не только человеческое бытие-в-мире как таковое, но и в принципе формируют его.

Осмысленность жизни – одно из фундаментальных положений в логотерапии и экзистенциальном анализе. Франкл подметил, что современный человек все больше жалуется на чувство утраты смысла, которое обычно проявляется с ощущением «внутренней пустоты», что подразумевает появление «экзистенциального вакуума» (Франкл, 2016). **Экзистенциальный**

вакуум – чувство, которое в основном проявляется в форме скуки и равнодушия: так, скука указывает на утрату интереса к миру, а равнодушие на недостаток инициативы, благодаря которой возможно преобразование окружающего мира. При этом экзистенциальный вакуум не всегда приводит к патологии, неврозу. *«Не каждый невроз ноогенный, то есть невроз не обязательно выводим из экзистенциального вакуума, равно как и экзистенциальный вакуум не в любом случае является патогенным, не говоря о том, чтобы считать его чем-то патологическим»* (Франкл, 2016, с. 292).

Экзистенциальный вакуум – это феномен, который одновременно усиливается и распространяется. Он может принимать как открытую, так и скрытую, латентную форму. Последнее прячется за различными «масками». К примеру, возможен уход от реальности посредством заполнения жизни внешними побочными проявлениями, которые не дают человеку оставаться одному с пустотой внутри себя. Этими «проявлениями» могут быть как трудоголизм, когда человек не дает себе времени на передышку, так и уход в состояние зависимости: алкоголизм, игромания, наркомания и т.д. В настоящий момент таким проявлением можно считать и интернет-зависимость. Таким образом человек бежит сам от себя, организуя свой досуг тем или иным способом, который только отдаляет человека от самой своей сущности, не давая тому внутренне собраться.

Этиологию экзистенциального вакуума Франкл выводил из следующих **фактов**:

- Человек не подвержен прямому и непосредственному влиянию своих инстинктов.
- Условности, традиции и ценности так же не являются основополагающими в его выборе. Человек делает то, чего хотят от него другие.

Что же понимается под «смыслом»? Через идеи философии и религии Франкл выделяет **два типа «смыслов»: конкретный смысл**, который связан с конкретной жизненной ситуацией конкретного человека, и **смысл конечный**, недостижимый для интеллектуального познания, который объясняет жизнь человека с точки зрения результатов его взаимодействия и взаимовлияния на окружающий мир.

Во многом смыслы относительно и субъективны постольку, поскольку он относится к конкретному человеку, вовлеченному в особую ситуацию. Таким образом можно вывести, что смысл меняет свое значение как при переходе от одной личности к другой, так и при его рассмотрении во временном измерении. Человек уникален как в сущности, так и в своем существовании.

Можно говорить о том, что не существует универсального смысла жизни, есть лишь уникальные смыслы индивидуальных ситуаций. Однако есть смыслы, казалось бы, присущие людям определенного общества, которые разделяются множеством людей на протяжении истории. Однако все они подвержены субъективной переработке. По своей сути они – основания для дальнейшего переложения субъективных переживаний, структуры для построения своего уникального бытия-в-мире. Эти смыслы есть то, что понимается под **ценностями**. Таким образом ценности можно определить, как *«универсалии смысла, кристаллизирующиеся в типичных ситуациях, с которыми сталкивается общество или даже все человечество»* (Франкл, 2012, с. 153).

Ценности облегчают поиск смысла жизни, задают маршрут и общую структуру различного рода личностных конструкторов. Однако, с другой стороны, зачастую они создают ситуации для конфронтации ценностей, которые играют важную роль в формировании ноогенных неврозов. Эта конфронтация, стоит отметить, не имеет вид конфликтов или противоречий.

Как описывает это Франкл, ценности не стоит оценивать в пространстве плоскости – это скорее трехмерное пространство. Если представить ценности в виде шаров, иерархически расположенных друг над другом, то при проекции на плоскость (или же при поверхностном бессознательном впечатлении) мы видим, как они перекрывают друг друга, однако при переходе опять же в трехмерное пространство (или при осознании) мы понимаем, что это конфронтация иерархического порядка ценностей. Такие ценности передаются моральными и этическими традициями и нормами.

Смысл – это также и то, что *«мы проецируем на окружающие нас вещи, которые сами по себе нейтральны. И в свете этой нейтральности реальность может казаться лишь экраном, на который мы проецируем свои неосознанные мечты... Однако единственно, что субъективно, - это перспектива, в которой мы видим реальность, и эта субъективность в конце концов не умаляет объективности реальности как таковой»* (Франкл, 2012, с. 155). Проблема смысла жизни становится особенно насущной, например, в юношеском возрасте, когда молодые люди в своих духовных исканиях вдруг обнаруживают всю неоднозначность человеческого существования. Но хотя вопросы о смысле жизни в наибольшей степени насущны именно в юности, они могут возникать и в более зрелом возрасте. Этому могут послужить глубокие душевные потрясения или переживания. И так же, как озабоченность подростка этим вопросом никак не является болезненным симптомом, душевные страдания и кризисы взрослого, уже сложившегося человека, бьющегося в поисках содержания собственной жизни, не имеют ничего общего с патологией. Сомнения в смысле своего бытия-в-мире либо борьба за него, забота о максимально возможной его реализации – это явление не болезненное, а нечто предельно человеческое, как писал Франкл, и мы впадали бы в патологизм, если бы пытались денатурировать и свести это к слабости, болезни, неврозу, комплексу. Это говорит нам о том, что сам по себе

экзистенциальный вакуум может быть присущ каждому. Вопрос лишь в интенсивности его проявления.

Вместе с тем, если экзистенциальный вакуум и не является следствием невроза, но в некоторых случаях он вполне может быть его причиной. В таких случаях говорят о ноогенном неврозе, который вызывается духовной проблемой, моральным или этическим конфликтом, каким может быть, например, конфликт между «Суперэго» и истинной совестью.

Франкл обозначает нынешнее время эрой разрушающихся и исчезающих традиций (1990). Вместо того, чтобы новые ценности создавались посредством обнаружения уникальных смыслов, происходит обратное. Универсальные ценности приходят в упадок. Все больше люди, в частности студенчество, ощущают бесцельность и пустоту, или, как уже было указано выше, ощущают экзистенциальный вакуум. В. Франкл приводит свои примеры на внешне совершенно благополучных молодых людей.

Смысл – это нечто, что нужно скорее найти, чем придать, скорее обнаружить, чем придумать. И причина, по которой людям так сложно обнаружить этот самый смысл в том, что люди скорее ожидают того божественного перстня, который укажет им путь, или получают помощь от таинственного незнакомца. Этого они ждут от психолога или психиатра. Они жаждут, чтобы их «заполнили» смыслом, и не пытаются заполнить его сами. В связи с этим неудивительно, что молодежь так вовлечены в интернет пространство. Это не просто место, для самовыражения и паразитирование своим ложным-Я, это и бесконечный поиск ответов, поиск прозрения, но не через преобразование среды, а через перекладывание ответственности на безликую «сеть».

1.3.2 Онтологическая уверенность/неуверенность как фундамент бытия-в-мире

Понятие онтологическая уверенность/неуверенность было представлено в работе «Расколотое «Я»» британского экзистенциального психолога Р. Лэйнга. В ней **онтологически уверенная личность** характеризуется чувством своего непосредственного присутствия в мире в качестве реальной, живой, цельной и непрерывной в течении своей жизни. Онтологически уверенный человек все негативные и позитивные проявления жизни встречает с твердым ощущением реальности и индивидуальности. **Онтологически неуверенная личность**, наоборот «не живет»: не чувствует внутренних опор для успешного существования в мире; выстраивает ряд защит, которые отгораживают его от окружения; ограничивает и искажает свое бытие-в-мире. Онтологическая уверенность/неуверенность создают некий континуум, пространство, в котором человек характеризуется через близость к одной из двух этих точек.

По Лэйнгу **центром бытия-в-мире является «Я»**, разделяемое условно на **ментальное, «тело» и Не-Я**, к которому относятся другие люди и мир вообще в составе бытия-в-мире, но являющиеся вторичными по отношению к конкретной личности. Интересными кажутся отношения ментального Я и «тела». Так онтологически неуверенные люди *«не обладают ощущением того основополагающего единства, которое может сохраняться в течение самых сильных конфликтов с собой, но скорее начинают переживать себя как, главным образом, расщепленные на разум и тело. Обычно они ощущают более тесное отождествление с "разумом"»* (Лэйнг, 1995, с. 27).

Таким образом можно конкретизировать экзистенциальные положения онтологической уверенности/неуверенности через **другую оппозицию экзистенциальных положений**: «воплощенности — невоплощенности» (Коптева, 2013). Однако о них сложно говорить вне контекста континуума. Воплощенная личность соотносит свое ментальное Я со своим «телом», т.е.

«ощущает, что состоит из плоти, крови и костей, что она биологически жизнеспособна и реальна: такой человек осознает себя субстанциональным» (Лэйнг, 1995, с.27). Однако, как отмечает Лэйнг, каждый человек, даже невоплощенный, переживает себя связанным со своим «телом». Таким образом человек скорее находится между этих двух крайних точек, не достигая их. Онтологически уверенная и воплощенная личность – это идеал, ось координат к которой человек стремится, но которую никогда не достигнет. Онтологически неуверенная и невоплощенная личность – крайний вариант патологии, который характеризуется абсолютной регрессией человеческого сознания до бессознательных инстинктивных способов и форм существования, близкого к состоянию животного.

Стоит отметить, что «тело» – это не предметное представление физической оболочки: оно не имеет внешних границ; распространяется на все воспринимаемое человеком; все феномены бытия-в-мире связаны с телесностью человека (Коптева, 2013). «Тело» разделяет внутренний мир человека от внешнего. И либо оно преобразует окружающую реальность будучи «сплоченным» со своим внутренним, ментальным Я, либо создает предпосылки для разделения единого Я на части. Последняя возможность в полной мере реализуется шизоидом, который стремится отделить ментальное Я от «тела». В результате Я оказывается расколотым на невоплощенное в «теле» истинное-Я и систему объединенных вокруг «тела» ложных Я, которым и передано взаимодействие с миром.

Таким образом континуум онтологическая уверенность – неуверенность соотносится с континуумом норма – патология. Пограничное состояние является собой онтологически неуверенного, невоплощенного шизоида, которому Н.В. Коптева в своих исследованиях дает название **«несчастное сознание»**. К данному типу относится большинство людей, которые не могут достичь воплощенности за счет нерешенных онтологических проблем, связанных с

отношениями внутреннего «Я» и «тела», а также отношениями ложного Я и «других». Стоит отметить, что «человек без маски» (без системы Ложного Я) в мире встречается крайне редко. В той или иной мере каждый носит маску, и в различных ситуациях скрывает отдельные свои части. Отличие ложного «Я» шизоида и нормальной личности заключается в том, что последний не разделяет себя на части. Этот конструкт взаимодействия с внешней средой скорее является частью его самого, позволяя более эффективно взаимодействовать с данным миром, действуя машинально, интуитивно, ограничивая таким образом «энергозатраты» через формирование подобной бессознательной структуры взаимодействия. Шизоид же ощущает «отделенность» себя от этих структур, хотя и может признавать их эффективность. Он сознательно выдвигает их как барьеры между внутренним Я и внешним миром.

Представленные экзистенциальные характеристики (онтологическая уверенность/неуверенность, воплощенность/невоплощенность) не постоянны. Они колеблются, привнося в бытие человека аналогичные переживания. Экзистенциальные характеристики во многом зависят от внешних факторов среды, которая, как нам известно, не отличается постоянством: в жизни любого человека происходят различные эмоционально окрашенные события, которые создают определенное напряжение внутри и, как способ разрешения этого напряжения, они изменяют среду или приспосабливаются к новому существованию в мире. И если первый способ в полной мере соответствует действию «нормального» здорового человека, то второй способ как раз и ведет к образованию проблем.

Стоит отметить также и взаимовлияние онтологической уверенности/неуверенности и интернет-пространства. Один из пациентов Р. Лэйнга *«... обнаружил еще один способ подлаживания к своим особым тревогам, который имел прямо противоположные выгоды и невыгоды. Он*

мог, по его ощущениям, быть самым собой с другими, если они ничего о нем не знали... Это означало, что ему пришлось отправиться в другую часть страны, где он был "чужим". Он ездил с места на место, никогда не останавливаясь на достаточно долгий срок, чтобы его не узнали, каждый раз под другим именем. При таких условиях он мог быть (почти) счастлив в течение какого-то времени... внутреннее отщепление его "я" от тела было уже обязательно. Он мог бы стать воплощенной личностью, если бы действительно был инкогнито. Однако, если его узнавали, ему приходилось возвращаться в развоплощенное состояние» (Лэйнг, 1995, с.60). Таким образом анонимность позволяет на некоторое время избавить свое «тело» от частей системы ложного Я. Они «спадают» от ненужности – личность как бы скрывается за плащом-невидимкой, позволяя себе на время быть тем, кем бы он хотел быть. Человек оказывается в «свободном плавании», где нет «навязанных» межличностных связей, не стоит утруждать себя выстраиванием отношений с внешним миром. Но как только такие связи начинают складываться, как только приходит необходимость обязательного взаимодействия с миром – тут же возобновляется работа системы ложного «Я».

Современный студент обладает куда большей гибкостью в плане анонимности. И в этом ему помогает интернет-пространство. Действительно, как было указано выше, одним из основных структурно-функциональных факторов интернет-пространства является предоставление анонимности пользователю. «Фантазии об анониме, чужестранце в чужом краю, равно как и другие шизоидные защитные маневры и стратегии (быть как все остальные, быть кем-то, отличным от себя, играть какую-то роль, быть никем, пускать в ход «разобинение, «отщепление», обращать к угрожающему другому овеещающую «внутреннюю интеллектуальную голову Медузы) легко реализуются в неформальном Интернет-общении» (Коптева, 2013, с.246). Причем подобная анонимность оказывается куда глубже, нежели

анонимность в реальной жизни – человек не просто скрывается за маской, но он еще и избавлен от необходимости быть представленным физически. Таким образом в интернете человек оказывается в состоянии воплотить свое ментальное Я, практически полностью избавившись от физического Я.

1.3.3 Отчуждение как проявление «неподлинной жизни»

Понятие отчуждение достаточно редко рассматривается в психологической научно-исследовательской литературе, что, в частности, отображено в недостатке отечественных работ по данной проблематике. В советский период данный термин, в силу ряда идеологических причин, не фигурировал даже в словарях. В постсоветский период хотя и произошел положительный сдвиг в сторону изучения мирового опыта в русле экзистенциальной философии и психологии, однако работ, посвященных отчуждению, все равно достаточно мало.

Н.С. Шадрин дает следующее определение **отчуждению** – это *«устойчивое состояние «захваченности» мотивации и других личностных структур человека отдельными факторами (условиями) воспроизводства его существования в конкретном социуме, ведущее к дистанцированию от различных сфер и уровней активности субъекта, реализующих внутренние и/или внешние потенции его собственного развития.» (Шадрин, 2010, с.141-142)*

Стоит отметить, что само явление «отчуждения» куда в большей степени рассматривалось в русле философии, нежели психологии. Впервые данное понятие появляется в работах Г.В.Ф. Гегеля, чьи идеи в дальнейшем развивались в трудах Л. Фейербаха и К. Маркса, и уже значительно позже эти идеи легли в основу работ экзистенциальных и гуманистических психологов и психотерапевтов.

По Г.В.Ф. Гегелю (2015) отчуждение – это результат редукции духовности к душевному (т.е. к неприродному, приземленному, обыденному), телесному, вещному, отчего психика становится зависима от внешних, обособленных «абстрактных» вещных сил. Отчуждение таким образом – это некая «зомбированность» психики человека внешними, односторонними по содержанию вещами, которые обедняют его духовность до уровня душевного или даже вещного.

К. Маркс (2010) писал, что при отчуждении духовно-сущностные потенции человека предстают в существовании индивида в виде простой абстракции «рабочей силы» как товара, воспроизводство которого подчинено действию других столь же абстрактных сил, т.е. личность при отчуждении не дает себе полного отчета о том, что он из себя представляет, предпочитая быть простым винтиком в механизме. Он перестает быть субъектом и становится объектом – «товаром» при капиталистическом обществе.

Э. Фромм (2017) в своем произведении «Бегство от свободы» попытался выявить феномен отчуждения через исторический анализ обретения человечеством свободы. Его идеи весьма близки к идеям Гегеля и Маркса. Он писал *«При капитализме... все человеческие усилия должны быть направлены на увеличение темпов роста экономической системы, умножения капитала, причем не ради собственного благополучия, а ради самого капитала...»*, *«...характер отчуждения проник не только в деловые отношения, но и в межличностные; вместо нормальных человеческих отношений они стали напоминать, в некотором роде, отношения вещей»* (Фромм, 2017, с 112; 121). Таким образом сам человек - уже не субъект, а товар. Он не ориентируется на собственное благополучие, а лишь пытается жить в этой огромной системе вещей, желает сам стать вещью для того, чтобы как можно эффективнее обменивать себя для получения иллюзорного благополучия.

Механизмы бегства, описанные Фроммом, становятся основными механизмами отчуждения личности, бегства от самого себя, от реализации собственных интересов и развития собственного потенциала к дистанцированию и захваченности себя внешними вещами. **Всего таких механизмов три:** авторитаризм, разрушительность и конформизм автомата. **В первом случае** личность отдается во власть внешней силы; **во втором** личность отчуждается посредством разрушения внутренней или внешней среды; **в третьем** случае человек отдается во-власть вещей, превращаясь из субъекта в объект взаимодействия. Сами по себе такие стратегии бегства являются защитой личности от гнетущего чувства одиночества, иллюзорными способами его преодоления.

Для К. Хорни (2008) проблема отчуждения, а точнее самоотчуждения, становится центральной в ее итоговой работе «Невроз и рост личности». Источниками появления отчуждения, по Хорни, являются особенности в детско-родительских отношениях. *«Доминирование, потворство, непоследовательность, отвержение, предпочтение других братьев и сестер и др. порождают у него базальную тревогу»* (Коптева, 2016, с.129). Это приводит к формированию той или иной стратегии поведения внутри семьи, что в дальнейшем преобразуется в защитные стратегии. Всего Хорни **выделяет три из них:** движение к людям, движении от людей и противостояние людям. Причинные основания данных стратегий усматриваются **в инстинктивных защитных механизмах животных:** подчинении, бегстве и борьбе соответственно (Коптева, 2016). При этом каждая из перечисленных защит является основанием для формирования **определенного невротического типа:** уступчивого, отстраненного или экспансивного. Это приводит к тому, что защитная установка приобретает компульсивный, вынужденный характер, становится полной противоположностью спонтанного развития в направлении самореализации, побуждаемого собственным Я. Индивид утрачивает уверенность в себе.

К. Хорни разделяет **Я** на фундаментальные части: **Я реальное** - «то, на что мы ссылаемся, когда говорим, что хотим найти себя» и **Я актуальное** - то, что «имеем в виду, когда говорим, что хотим знать себя, т. е. хотим знать, какими мы являемся». Актуальное Я при этом представляет собой то, кем человек является в настоящее время. Оно в меньшей мере поддается отчуждению. Таким образом, основополагающим положением К. Хорни является то, что в отличие от отчуждения реального Я, как самостоятельного процесса, за отвержением актуального Я всегда стоит отчуждение Я реального (Коптева, 2016). Отчуждение реального Я невротиком К. Хорни уподобляет **одному из выделяемых Кьеркегором видом отчаяния**: отчаянию в своей слабости или отчаянию-слабости, когда желают избавиться от своего Я. Таким образом многие люди, разочаровавшись в своем Я, готовы с радостью избавиться от него, заменить какой-либо более приемственной конструкцией. Это более всего присуще уступчивому и экспансивному типам, которые в большей мере подвержены влиянию извне. **Второй вид отчаяния**, которому Кьеркегор дал название отчаяние-вызов, для К. Хорни менее органичен. Отстранённый тип выражает «тревожную заботу о сохранении целостности своего реального Я», осознает отчуждение и самоотчуждение, хотя чаще всего объясняет свои действия жизненной мудростью. В конце концов для К. Хорни отчуждение и самоотчуждение – это относительно самостоятельные средства для смягчения внутреннего конфликта.

По С. Мадди экзистенциальный невроз – это хроническое состояние, характеризующееся рядом симптомов (Осин, 2007):

- Когнитивных – утрата смысла, неспособность поверить в истину, важность, пользу или обрести интерес к любой деятельности, которой он занимается или которую может себе представить;
- Аффективных – вялость, скука, эпизоды депрессии;

- Поведенческих – низкий или средний уровень активности, содержание которой он не выбирает, или выбирает по принципу минимизации усилий.

Человек, страдающий экзистенциальным неврозом, отчужден от себя и общества, ведущий вегетативное существование, сравнимое с психологической смертью.

Мадди также выводит черты «преморбидной личности», которая лишь предрасположена к экзистенциальному неврозу. Личность такого человека не обладает индивидуализированной идентичностью, чрезмерно конкретна и фрагментарна, направлена на сущностные вещи, а не на свое бытие или Dasein. Такая личность прагматична, часто испытывает тревогу или страх. Однако данный тип широко распространен, и они предрасположены к экзистенциальному недугу, который может возникнуть у них под действием определенных стрессоров.

Однако, в последствии, Мадди отказывается от понятия преморбидной личности и связывает отчуждение непосредственно с экзистенциальным недугом. **Он выделяет четыре формы**, в которых проявляется отчуждение:

- Вегетативность — неспособность поверить в истину, важность или ценность любой реально осуществляемой или воображаемой деятельности. Вегетативность, по мнению С. Мадди, является наиболее тяжелой формой экзистенциального недуга;
- Бессилие — утрата человеком веры в свою способность влиять на жизненные ситуации, однако при сохранении ощущения их важности, что позволяет считать бессилие менее серьезной формой экзистенциального недуга, нежели вегетативность;
- Нигилизм — убеждение в отсутствии смысла и активность, направленная на его утверждение путем занятия деструктивной позиции. Эта форма экзистенциального недуга включает в себя переживание

некоторого смысла — пусть это и парадоксальный антисмысл — и связана с активностью по его реализации, что позволяет считать нигилизм менее серьезной формой экзистенциального недуга, чем вегетативность и бессилие;

- Авантюризм (С. Мадди также употребляет термин «крусадерство») — компульсивный поиск жизненности, вовлеченности в опасных, экстремальных видах деятельности, в силу переживания бессмысленности повседневной жизни. Эта форма экзистенциального недуга является наименее серьезной, поскольку связана с активностью, поиском новых ощущений;

Можно обратить внимание, что симптоматика вегетативности совпадает с симптомами экзистенциального вакуума, описанные В. Франклом. В обоих случаях мы имеем дело с апатией и скукой как следствие утраты переживания осмысленности. Другая форма отчуждения – авантюризм, представляет собой вариант, при котором смысл обнаруживается и осуществляется человеком за пределами обыденной жизни, отчего последняя оказывается бессмысленной. Бессилие же отражает неготовность к осуществлению смысла, хотя человек готов и способен его обнаружить. От этого он испытывает состояние смыслоутраты. Нигилизм представляет собой обратный вариант, при котором в ситуации неготовности к обнаружению собственного смысла человеком осуществляется негативный смысл.

Таким образом отчуждение представляет собой негативную характеристику относительно онтологической уверенности и осмысленности жизни. Она скорее имеет схожие черты как с онтологической неуверенностью (оторванности от самого себя, своей сущности, отделение себя и тела) так и с экзистенциальным вакуумом (проявляясь в форме вегетативности). Мы предполагаем, что интернет-зависимая личность, онтологически неуверенная и лишенная чувства важности, наполненности жизни, отчуждается от

различных ее аспектов, с одной стороны, закрываясь от внешнего мира, с другой, не допуская к себе новые смыслы. Интернет для такого рода личности позволяет установить, хоть и иллюзорные, но все же контакты с миром; позволяет наполнить себя ложными смыслами.

Обобщая теоретический анализ экзистенциальных характеристик, мы приходим к выводу, что они способны в полной мере объяснить глубинные причины возникновения такого феномена, как интернет-зависимое поведение. Также они позволяют полнее раскрыть новые тенденции технологического бытия-в-мире – симбиотического сосуществования человека и «машины». Новые технологии становятся неотделимой частью нас и нашего тела. В частности, это касается виртуального пространства, без которого в настоящее время немыслима человеческая жизнь. Этот уникальный новый мир создает совершенно иное взаимодействие человека и его окружения – он биполярен по отношению к миру: с одной стороны, взаимодействие с миром реальным, с другой – виртуальным.

Нас прежде всего интересуют люди, которые в полной мере отдают себя миру виртуальному, в ущерб миру реальному. Какие причины их ухода? Чем их так приманивает этот дивный новый мир? Можно выдвинуть гипотезу, что отчуждению от мира реального подвержены люди, которые не имеют опор в реальном мире, чувства связности, автономии и осмысленности своей жизни. Это онтологически неуверенные личности, для которых интернет, благодаря предоставляемой анонимности, становится панацеей от всех экзистенциальных проблем, что позволяет им чувствовать себя воплощенными в обход своего «тела», однако такая воплощенность является иллюзорной, так как при ней не происходит реального изменения окружающего мира.

1.4 Особенности влияния интернет-зависимости на студенчество

Студенчество, как особый период жизни в юности, является важным переходным этапом между детством и взрослостью. Именно в этот период происходит постепенная смена установок, переход к самостоятельности, самопознание себя в общественных отношениях, в профессиональной деятельности и т.п. Поэтому данный возраст кажется нам значимым в плане изучения интернет-зависимости и экзистенциальных характеристик, так как наиболее активно в данный период развиваются смыслы, самоидентичность и автономия, устанавливаются витальные контакты с миром и людьми. Студент, с одной стороны, начинает «вписывать» себя в систему общества, с другой он «отделяет» себя от других, устанавливая свою личную идентичность. Р. Хавигхерст выделял **следующие возрастные задачи в период взросления** (Самойлик, 2014):

- принятие собственной внешности, осознание особенностей своего тела и формирование умений эффективно его использовать (в труде, спорте и т.д.);
- усвоение мужской или женской роли (складывание индивидуальной структуры своего гендерного поведения, своего «образа» гендерной роли, внутренней позиции мужчины или женщины);
- установление новых и более зрелых отношений со сверстниками обоих полов;
- завоевание эмоциональной независимости от родителей и других взрослых;
- подготовка к профессиональной карьере, обучение нацелено на получение профессии (в вузе или непосредственно на рабочем месте);
- подготовка к браку и семейной жизни, приобретение знаний и социальной готовности принять на себя ответственность, связанную с партнерством и семьей;

- формирование социально ответственного поведения, гражданской активности (в том числе политической, идеологической, экологической и т.д.);
- построение внутренней системы ценностей и этического сознания как руководства для поведения.

На сегодняшнее время данные задачи отчасти решаются в интернет-пространстве, которое стало неотъемлемой частью жизни студента. Оно становится качественно новой средой для конструирования идентичности. В результате повсеместного использования Интернета и технологий возникает потребность быть представленным в информационном пространстве. Фактически все базовые сферы жизнедеятельности человека переносятся в виртуальное пространство, или, иными словами, виртуализируются – возникает некий аналог, «виртуальный двойник», призванный представлять личность в сети (Фленина, 2016).

Такое поведение несколько отличается от диффузной идентичности анонимных пользователей сети 90-х годов XX века – идентичность в сети становится не менее, а порой и более значимой, чем идентичность в реальном мире. Сетевая идентичность отождествляется с действительностью. Подобная подмена, как правило, сопровождается изменениями в сознании и самосознании современного человека – другими словами, последствия деятельности в Сети отражаются не на виртуальной личности, а имеют прямое отношение к реальной.

А.А. Шаповаленко (2013) считает, что интернет стал новым институтом социализации молодежи, значимость которого на сегодняшний день недооценена – он обращает внимание на изменяющиеся условия бытия. Интернет предоставляет новые возможности, по сравнению с реальной жизнью: особенности интернет-коммуникации (анонимность, невидимость и безопасность) порождают уникальную возможность экспериментирования с

собственной идентичностью, изменением впечатления о себе посредством создания виртуальной самопрезентации. Легкость в нахождении собеседников со схожими интересами и взглядами обуславливает создание и активное развитие веб-сообществ – групп людей, имеющих общие интересы и общающихся преимущественно через Интернет. Подобные интернет-сообщества постепенно начинают играть ощутимую роль в жизни всего общества, а виртуальная реальность со всем ее практически безграничным информационным ресурсом все чаще рассматривается как «поле» самовыражения (Тальнишних, 2004).

Отчужденность, онтологическая неуверенность и проявления экзистенциального вакуума зачастую выступают в крайних формах, таких как замкнутость, аутистичность, самоизоляция. В юношеском возрасте замещение реального общения виртуальным позволяет преодолевать выстроенные механизмы защиты. В интернете юноши оценивают себя как более уверенных и самостоятельных, социально раскрепощенных. Такое возможно за счет непредставленного положения, «анонимности» – в интернете ты можешь быть любым. Подвластность технологий и интернета человеком делает из этого пространства своеобразную песочницу, позволяющую создавать вокруг себя «позитивное» поле, избегая всякого негатива.

При формировании интернет-зависимости аддиктивное общение и самореализация заменяют дружбу, любовь и прочие виды активности. Оно поглощает время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что интернет-зависимый студент оказывается неспособным поддерживать равновесие в жизни, включаться в другие формы активности, получать удовольствие от общения с людьми, увлекаться, отдыхать, развивать другие стороны личности, проявлять симпатии, эмоциональную поддержку даже к наиболее близким людям.

Общечеловеческий опыт, социальные нормы, ценности, знания и способы деятельности усваиваются, и личность формируется в общении с другими людьми. Аддикт отгораживает себя от этих процессов, перестает обогащать свой жизненный опыт, нарушая тем самым важнейшие функции общения. Возникают взаимные трудности в процессе совместной деятельности интернет-зависимой личности с другими людьми, утрачивается способность ставить себя на место партнера, сопереживать, представлять, каким воспринимают тебя окружающие. Разрушительный характер зависимости проявляется в том, что способ аддиктивной реализации из средства постепенно превращается в цель (Попова, 2016).

Мы обнаруживаем, что поведение интернет-зависимого студента во многом совпадает с описанными А.Е. Войскунским (2010) **характеристиками зависимости:**

- готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в Интернете;
- стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории;
- готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей и круга общения из-за поглощенности работой в Интернете

Согласно исследования Жичкиной и Белинской (2000) формирование виртуальной личности происходит как компенсация за проблемы в реальной социализации. Такая виртуальная личность может существовать как «для себя», осуществляя идеал Я или, наоборот, реализуя деструктивные тенденции пользователя, так и «для других», с целью произвести определенное впечатление на окружающих. В особенностях предъявляемых «виртуальных личностей» могут отражаться особенности, связанные с протеканием

процессов самоопределения, самоверификации, изменения структуры идентичности человека, выражающие тенденцию к множественности идентичности (Самойлик, 2014).

Интересным оказывается исследование А.Г. Иншакова (2011), который выделял следующие **стадии развития компьютерной зависимости**: адаптация; быстрое формирование зависимости; достижение «точки максимума» зависимости; период устойчивости зависимости; спад зависимости до определенного уровня; период устойчивости зависимости; рост зависимости и т.д. Что интересно, убывание степени зависимости (по словам самих испытуемых) связано с процессом становления их личности, повышением образовательного уровня и жизненного опыта.

Результаты исследования А.Г. Иншакова позволяют сделать вывод, что пик компьютерной зависимости наблюдается как раз в возрасте от 18 до 25 лет. Таким образом интернет-зависимость в первую очередь распространена среди студентов, так как этот период сенситивен для утверждения себя как личности и части общества. Интернет-пространство в этом плане играет с формирующейся личностью злую шутку: казалось бы, оно предоставляет студенту поле для построения идентичности, коммуникации и социализации, однако, при этом, она предоставляет ему ложные смыслы. От того выстроенная идентичность, социализация оказываются ложными, иллюзорными, симулятивными. Такая личность (вернемся к терминам Ж. Бодрияра) становится не более, чем «симулякром».

1.5 Постановка проблемы, цели, задач, предмета и объекта исследования

Обобщая теоретический анализ, мы приходим к выводу, что экзистенциальные характеристики способны в полной мере объяснить глубинные причины возникновения такого феномена, как интернет-зависимое поведение. Также они позволяют раскрыть новые тенденции технологического бытия-в-мире – симбиотического сосуществования человека и «машины», вне которого невозможно представить современной образование. Новые технологии становятся гораздо большим, чем простые орудия труда – они становятся неотделимой частью нас. В частности, это касается виртуального пространства, без которого немыслима жизнь современного человека. Этот уникальный новый мир создает совершенно иное взаимодействие с окружением – человек разделяется между реальным и виртуальным мирами. Это порождает как новые возможности для реализации, так и совершенно иные проблемы, в том числе и связанные с образованием.

Интернет, как своеобразное и специфическое пространство, обладает всеми признаками мира постмодерна, определяясь ризомической структурой, выделенной Жилем Делезом и Феликсом Гваттари (2010). Такая структура подразумевает следующие специфические свойства: отсутствие исходного пункта развития, децентрализация; главенствующая роль отводится линиям, соединяющие точки; разрыв связи не является фатальным для всей сети; открытость, подвижность, восприимчивость к изменениям. Таким образом интернет-пространство - это сложная, децентрализованная, динамично развивающаяся система, которая структурируется каждым отдельным пользователем, и которая является совокупностью переплетенных между собою «нервных волокон» человека и машины.

Интернет-зависимость как феномен, в настоящее время, достаточно хорошо изучен, в основном в медицине и клинической психологии (Янг, 2000;

Гриффитс, 2009; Голдберг). Находились и те, кто выступал против медикализации интернет-зависимости, признавая эскапическую функцию интернета, но придавая ей позитивный смысл (Мюррей, 2000). В 1999 году предлагалась когнитивно-бихевиоральная модель, которая разделяла патологическое использование интернета на специфическое и генерализированное (Дэвис, 2018). А.Г. Асмолов (2004) выдвигает интегративную модель интернет зависимости, построенная на концепциях информационного стресса и коммуникативных расстройств В.А. Бодрова и обосновывает нейропсихологический подход к проблеме формирования интернет-зависимости.

Другой подход к рассмотрению интернет-зависимости и интернет пользования интернетом в целом основан на понимании процесса киборгизации – симбиотического существования человека и машины (Емелин, 2013).

В.А. Емелин писал о двух путях киборгизации, один из которых связан с компенсацией недостающих функций человеческого организма (протезы, имплантаты...), а второй с искусственным преодолением психики и физиологии человека.

Результаты исследования А.Г. Иншакова позволяют сделать вывод, что пик компьютерной зависимости наблюдается как раз в возрасте от 18 до 25 лет. Таким образом интернет-зависимость в первую очередь распространена среди студентов, так как этот период сенситивен для утверждения себя как личности и части общества. Интернет-пространство в этом плане играет с формирующейся личностью злую шутку: казалось бы, оно предоставляет студенту поле для построения идентичности, коммуникации и социализации, однако, при этом, она предоставляет ему ложные смыслы. От того выстроенная идентичность, социализация оказываются ложными,

иллюзорными, симулятивными. Такая личность (вернемся к терминам Ж. Бодрияра) становится не более, чем «симулякром».

Несмотря на все многообразие концепций интернет-зависимого поведения, ни одна из них практически не затрагивает глубинных экзистенциальных причин его возникновения. Поэтому, в попытке обнаружить внутренние детерминанты развития и протекания интернет-зависимости

Н.В. Коптева (2016) обратилась к Dasein-анализу, британской экзистенциальной психологии, третьей венской школе психотерапии (Л. Бинсвангер, М. Босс, Р. Лэйнг, В. Франкл, А. Лэнгле, Р. Мэй, С. Мадди). По нашему мнению, наиболее перспективными для исследования экзистенциально-психологических характеристик интернет-зависимости нам представляются: концепция онтологической уверенности/неуверенности британского экзистенциального психолога Р. Лэйнга; концепция австрийского психиатра В. Франкла, раскрывающая природу смыслообразования и смыслоутраты; положения об отчуждении, его природе, проявлении в различных сферах жизни и формах, представленные в работах Э. Фромма, К. Хорни, С. Мадди, и др. В нашей стране вопросами о соотношении экзистенциальной психологии и виртуального пространства, в том числе интернет-зависимости, занимается Н.В. Коптева и ряд других психологов (Князев В.А., Попова Т.В. и др.).

Категории онтологической уверенности - неуверенности были впервые представлены в известной книге Р. Лэйнга «Расколотое «Я»» (1995). Онтологическая уверенность характеризуется чувством непосредственного присутствия в мире в качестве реальной, живой, цельной и непрерывной в течении своей жизни личности. Такая личность все негативные и позитивные проявления жизни встречает с твердым ощущением реальности и индивидуальности самое себя и других людей. Онтологически неуверенная

характеризуется отсутствием ощущения внутренних опор для успешного существования в мире, отчего выстраивает ряд защит, которые отгораживают ее от окружения, ограничивая и искажая таким образом бытие-в-мире. На основе концепции Р. Лэйнга, Н.В. Коптева предлагает общепсихологический конструкт, соответствующий континууму «онтологическая уверенность - воплощенность - онтологическая неуверенность - невоплощенность», точки которого соответствуют одноименным экзистенциальным положениям, общим чувствам бытия и составляющим их частным переживаниям (Коптева, 2013).

Конструкт онтологической значимости (осмысленности жизни) (Крамбо, Махолик, Д.А. Леонтьев, 1992) создан на основе концепции логоса В. Франкла. Логос (смысл, дух с гр.) подразумевает подлинность бытия-в-мире, в отличие от неподлинного бытия, мотивированного стремлением к удовольствию, власти и т.д., которые могут рассматриваться как проявления экзистенциального вакуума, который в основном проявляется в форме скуки, указывающей на утрату интереса к миру, и равнодушия, связанного с недостатком инициативы, направленной на преобразование мира. Осмысленность, наоборот, подразумевает направленность человека на все составляющие его бытия-в-мире, на цель, процесс и результат деятельности, а также позитивное отношение к самому себе и к своему окружению (Леонтьев, 1992).

Онтологическая неуверенность в концепции Р. Лэйнга подразумевает отчуждение, прежде всего в форме самоотчуждения – выстраивания конструктов ложного Я. Подобным образом экзистенциальный вакуум, в концепциях В. Франкла, С. Мадди отождествляет с отчуждением. В русле подхода С. Мадди выполнены эмпирические исследования Е. Осина и Д.А. Леонтьева (1992). По Э. Фромму отчуждение проявляется в описанных им

механизмах бегства – авторитаризм, разрушительность и конформизм автомата (Фромм, 2017).

Таким образом, мы приходим к выводу, что представленные экзистенциальные характеристики способны в полной мере объяснить глубинные причины возникновения такого феномена, как интернет-зависимое поведение. В частности, это касается виртуального пространства, без которого немыслима жизнь современного человека. Этот уникальный новый мир создает совершенно иное взаимодействие человека и его окружения – человек становится биполярным по отношению к миру: с одной стороны, это его взаимодействие с миром реальным, с другой стороны – с миром виртуальным. Это порождает как новые возможности для реализации, так и совершенно иные проблемы, в том числе и психическими.

Проблема исследования заключается в недостаточной проясненности феномена интернет-зависимости в экзистенциальных измерениях, потребности в новых фактах, позволяющих уточнить современное понимание интернет-зависимости в рамках экзистенциального подхода, расширении сферы его применения. В связи с новизной изучения интернет зависимости в экзистенциальных измерениях исследований по данному вопросу крайне мало (Косых Я.В., 2014, Коптева Н.В., 2016 а,б, 2017), и, хотя они выполнены на студенческих выборках, носят общепсихологический характер. Психолого-педагогический ракурс исследования был обозначен в ВКР Поповой Т.В. (2016), Князева В.А. (2017)

Мы усматриваем значительный потенциал изучении проблемы интернет-зависимости в ее связи с экзистенциальными характеристиками для понимания современной молодежи и в частности студенчества, функций интернета как образовательной среды. В работе интернет-зависимость в студенческом возрасте впервые рассматривается в связи с феноменами онтологической уверенности – неуверенности, и осмысленности жизни,

альтернативой которых является отчуждение, а также собственно с отчуждением, что и определяет **актуальность** исследования

Цель исследования: Выявить и дополнить взаимосвязи зависимого поведения и экзистенциальных измерений.

Задачи:

- Выявить факторную структуру интернет-зависимости и экзистенциальных характеристик, отражающих переживание человеком своего существования;
- Изучить корреляционные связи между интернет-зависимостью, ее интегральными и частными показателями, и экзистенциальными характеристиками;
- Выделить группы, различающихся по уровню интернет-зависимости, для дальнейшего сравнения;
- Сравнить группы с более высокими и более низкими показателями интернет-зависимости на предмет их расхождения по экзистенциальным характеристикам.

Предмет: Интернет-зависимость студенчества в экзистенциальных измерениях

Объект исследования: интернет-зависимость студентов.

Гипотезы исследования:

1. С ростом выраженности интернет-зависимости изменяются характеристики бытия в мире:
 - от позитивных, предполагающих онтологическую уверенность, воплощенность, онтологическую значимость к жизни;

- к негативным, предполагающим отчуждение, снижение онтологической уверенности, значимости жизни.
2. Существуют группы, различающиеся выраженностью интернет-зависимого поведения, отчуждения и позитивных характеристик экзистенции.

Глава 2. Организация и методы эмпирического исследования

2.1 Характеристика выборки и организация исследования

Характеристика выборки:

В исследовании приняло участие 77 студентов высших учебных заведений г. Перми в возрасте от 18 до 27 лет ($M = 21,87$, $SD = 2,87$). Данные этих респондентов подвергались дальнейшей статистической обработке.

Организация исследования:

Исследование проводилось в два этапа.

На *первом* этапе, с октября 2016 года по январь 2017 года, было проведено пилотажное исследование. Его целью было нахождение наиболее оптимальных диагностических методик для дальнейшего выявления факторно-аналитической модели структуры интернет-зависимости и экзистенциальных характеристик, а также выявление групп студентов, различающихся по уровню интернет-зависимости и соответствующих экзистенциальных характеристик.

На *втором* этапе исследования, с февраля 2017 года по апрель 2018 года, была собрана выборка студентов ВУЗов г. Перми и других регионов. Его целью было нахождение факторно-аналитической модели структуры интернет-зависимости и экзистенциальных характеристик, а также выявление групп студентов, различающихся по уровню интернет-зависимости и соответствующих экзистенциальных характеристик.

Исследование проводилось в двух формах: очная, при помощи анкет, которые заполнялись вручную (около 50% выборки) в стенах ПГГПУ, и заочная, при помощи сконструированного online-опросника, созданного при помощи интернет-программы Google Forms (остальные 50% выборки)

Были использованы следующие диагностические методики:

- «Методика «ОУ(СД)»», построенная по принципу семантического дифференциала, Н.В. Коптевой (2015);
- «Психометрическая методика «ОУ(ПМ)»» Н.В. Коптевой (2015);
- «Тест смысловых ориентаций», на основе теста «Цель в жизни» Д. Крамбо и Л. Махолика, в адапт. Д.А. Леонтьева (2000);
- «Опросник субъективного отчуждения С. Мадди» (ОСотч). Адаптация для юношеского возраста Е. Н. Осина (Осин, 2011);
- «Тест шкала интернет-зависимости» по С.-Х. Чену, под адаптацией В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова и др. (Малыгин, 2011).

2.2 Диагностический инструментарий исследования

Выбор психодиагностического инструментария осуществлялся в соответствии с поставленными задачами исследования. Были использованы методики, которые позволяют получить необходимые данные по экзистенциальным характеристикам человека: онтологической уверенности, смысложизненных ориентаций и отчуждения, а также методика, позволяющая получить данные по уровню интернет-зависимости субъекта.

2.2.1 Методика измерения Интернет-зависимости С.Х. Чена (шкала CIAS), адапт. В.Л. Малыгина, К.А. Флекисова (Малыгин, 2011)

Цель: исследование уровня интернет-зависимости личности

Область применения: от 11 лет (не имеется опыта диагностики лиц, моложе этого возраста).

Материал: бланк с утверждениями и вариантами ответов;

Организация: индивидуальная и групповая;

Процедура исследования: стандартная.

По своим диагностическим критериям тест интернет-зависимости Чена наиболее близок к тем известным шести диагностическим компонентам, универсальным для всех вариантов аддикций (сверхценность, изменения настроения, рост толерантности, симптомы отмены, конфликт с окружающими и самим собой, рецидив). Кроме этого среди очевидных плюсов данного инструмента является его структура, в которой заложен принцип пошкального и суммарного измерения. Тест позволяет параллельно измерять специфические симптомы зависимости, среди которых: толерантность, симптом отмены, компульсивности и в тоже время еще и исключительно психологические аспекты такие как: способность управлять собственным временем и наличие внутриличностных проблем. Суммарность

измерений выражается в наличии интегративных показателей, надшкального характера и показателя общего итога. Таким образом, тест учитывал системообразующие факторы зависимого поведения и мог иметь на наш взгляд высокий диагностический потенциал.

Одной из проблем проводимой адаптации и апробации теста являлось то, что в настоящее время не существует другого более чувствительного и валидного теста, в связи с чем Малыгиным и др. (2011) был разработан тестовый блок оценки. Частично проблема была решена классическим способом – использованием структурированного интервью, разработанного ими исходя из общих положений аддиктологии, клинической психологии. Интервью (составленное на основе критериев оценки поведенческих зависимостей в DSM-IVR и общей аддиктологии) в своем составе имело те же характерные мишени: толерантность, симптом отмены, компульсивность испытуемых.

Тест включает в себя 5 оценочных шкал:

1. *Шкала компульсивных симптомов (Com)* – чувство вынужденности пребывания в интернет пространстве, желание «войти в сеть»;
2. *Шкала симптомов отмены (Wit)* – уровень дискомфорта, возникающий при долгом отсутствии внутри сети интернет;
3. *Шкала толерантности (Tol)* – уровень устойчивости связей личности с интернет-пространством;
4. *Шкала внутриличностных и связанных со здоровьем проблем (IH)*
5. *Шкала управления временем (TM)* – влияние интернет-пространства на установление распорядка дня. Сколько времени отводится на пребывание в сети интернет;

Помимо пошкальной оценки существуют 2 типа надшкальных критериев – Интегральные (ключевые) симптомы Интернет-зависимости (**IA-**

Sym), включающий в себя первые 3 шкалы (*Com, Wit, Tol*) и критерий негативных последствий использования интернета (*IA-RP*) включающая в себя последние 2 шкалы (*IH и TM*). Сумма всех шкал является интегральным показателем – общим показателем наличия интернет зависимого поведения (*Шкала CIAS*). Таким образом, имея пяти осевую модель можно не просто диагностировать предполагаемый факт наличия/отсутствия интернет зависимого поведения в дихотомическом деление на да/нет, но и качественно определить выраженность тех или иных симптомов, характеризующих паттерн зависимого поведения. Особым достоинством теста Чена является его многогранность, способность измерять с нескольких точек единый континуум поведения, связанного с интернет ресурсами.

2.2.2 Методика «Онтологическая уверенность» (основанная на семантическом дифференциале) (Коптева, 2015)

Цель: оценка различных объектов самоидентификации с точки зрения уверенности в каждом из них;

Область применения: с юношеского возраста;

Материал: бланк с утверждениями и вариантами ответов;

Организация: индивидуальная и групповая;

Процедура исследования: стандартная.

Конкретная форма методики была подсказана методикой Ж. Нюттена, созданной по принципу семантического дифференциала и направленной на определение установок по отношению к психологическому времени. Эта методика в адаптации К. Муздыбаева выявляет установки по отношению к прошлому, настоящему и будущему с помощью трех индексов (эмоционального и ценностного отношения, личностного контроля), в соответствии с которыми подобраны 15 оппозиций прилагательных.

Испытуемый оценивает по этим оппозициям каждое из времен, при обработке данных вычисляются три индекса для прошлого, настоящего и будущего.

В итоговый вариант методики вошли два собственно пространственных критерия (индекса), близость и комфорт, и два, совпадающих с индексами К. Муздыбаева, эмоциональное и ценностное отношение, для которых был разработан свой набор оппозиций прилагательных.

Всего в методике в настоящее время используются 5 оппозиций прилагательных. Таким образом, этот вариант методики включает всего 25 пунктов, образующих 5 первичных шкал: 1) «уверенность в собственном Я», 2) «уверенность в теле», 3) «уверенность в мире», 4) «уверенность в людях», 5) «уверенность в значимом». Участникам предлагалось оценить возможные объекты уверенности по выраженности предлагаемых оппозиций прилагательных (прежде чем оценивать «значимое», в соответствующем пункте теста они подчеркивали что-то из предложенного списка: человек, предмет, дело, интерес, занятие, событие или дописывали свое). На основе этих 5-ти шкал формировалась одна суммарная, агрегированная шкала онтологической уверенности.

При обработке данных подсчитывалась сумма баллов, которой оценивался уровень уверенности в каждом из объектов самоидентификации.

Интерпретация шкал.

Онтологическая уверенность (интегральный показатель):

1. характеризует отношения человека с миром, отношение к другому как **к себе**, распространение отношения к собственному Я на других людей, мир в целом, на то, что является значимым в мире «переживание личностью своего мира и самое себя», «переживание человеком самого себя вместе с другими в его мире».

2. переживание, пронизывающее образ *Я* в мире, переживание своей единоприродности с миром, людьми, с тем, что составляет индивидуальную ценность.

3. переживание причастности к миру, переживание поддержки извне, бытийных опор – ресурсное чувство, придающее ощущение силы, безопасности.

Онтологическая уверенность в собственном Я (уверенность в Я и теле):

1. переживание внутреннего единства, целостности внутренней гармонии, собственной ценности.

2. позитивное отношение к телу, переживание воплощённости в теле, переживание тела как надежного, как опоры.

3. переживание собственного тела как ценности, ощущение телесного комфорта.

Онтологическая уверенность в том, что составляет Не Я (уверенность в мире, людях, значимом):

1. позитивное отношение к миру, переживание единства с миром, единоприродности миру, мира как ценности, комфортное расположение в мире.

2. переживание мира как бытийной опоры, ощущение поддержки извне.

3. позитивное отношение к людям, переживание родства с ними, отношение к другим как к ценности, комфорт в отношениях, удовольствие от отношений, переживание поддержки, бытийной опоры в других людях.

4. близко к тому, что А. Адлер называл социальный интерес, братская любовь переживание своей сущности в качестве общей всем людям.

5. позитивное отношение к значимому (индивидуальной ценности), родство, единство с ним.

6. переживание того, что является наиболее важным, значимым в мире в качестве бытийной опоры.

2.2.3 Методика «Онтологическая уверенность» (психометрическая) (Коптева, 2015)

Цель: выявление аспектов онтологической уверенности и неуверенности

Область применения: от 18 лет (не имеется опыта диагностики лиц, моложе этого возраста).

Материал: бланк с утверждениями и вариантами ответов;

Организация: индивидуальная и групповая;

Процедура исследования: стандартная.

В работах Н.В. Коптевой эмпирический конструкт ОУ (методики «ОУ (СД)») сопоставлен с эмпирическим конструктом психометрической методики изучения ОУ, в то время ее конструкт включал 3 шкалы: *автономия Я в мире, витальные контакты и ложное Я*.

Интерпретация шкал.

Онтологическая уверенность (общий показатель): характеризуется переживанием личностной автономии и связей с людьми и миром.

Частные шкалы:

Автономия: по своему смыслу шкала близка к шкалам автономии других методик (САТ, СЖО, субъективного благополучия К. Рифа и др.): предполагает переживание себя в качестве независимой личности, как

способной к самостоятельному выбору, воплощенность (переживание собственного тела как продолжения внутреннего Я)

Витальные (жизненные, живые, диалектические) контакты с миром: предполагают удовлетворенность жизнью, переживание своего мира как надежного. Метафоры этого переживания дают Л. Бинсвангер «твердо стоять обеими ногами на земле», Э. Фромм, Р. Лэйнг «чувствовать себя в этом мире как дома» (они вошли в тест в качестве пунктов методики).

Витальные контакты с людьми: предполагают интерес, любовь к людям, переживание себя «вместе с другими людьми в этом мире» (Р. Лэйнг) удовольствие от общения, опыт диалогического общения «Я–ТЫ» (метафора подобного опыта Э. Эриксона «чувство благословенного присутствия», основания для которого закладываются уже в общении с матерью в младенчестве).

«Ложное Я»: характеризует отчуждение, которое обнаруживается в переживаниях неподлинности существования, разрыва между своей внутренней сущностью и маской, ролью, поведением, разобщенности с людьми и миром. Ощущение внутренней пустоты. Переживание передают метафоры «Мир- тюрьма без решеток» (Р. Лэйнг), «ходить по тонкому льду» (Бинсвангер). Невоплощенность, как переживание отстраненности от собственного тела и поведения

2.2.4 Тест Смыслжизненных Ориентаций (СЖО) (Леонтьев, 1992)

Цель: оценка уровней осмысленности жизни в различных сферах жизни человека;

Область применения: тест применим к лицам юношеского возраста и старше;

Материал: бланк с утверждениями и вариантами ответов;

Организация: Индивидуальная и групповая;

Процедура исследования: стандартная.

Является адаптированной версией теста "Цель в жизни" (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана авторами на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла (Франкл, 1990) и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений из этой теории, в частности, представлений об экзистенциальном вакууме и ноогенных неврозах.

Адаптация теста осмысленности жизни на русском языке была впервые выполнена К. Муздыбаевым. Он воспроизвел без изменений форму теста Крамбо, заменив при переводе некоторые пункты другими. Другая русскоязычная версия теста осмысленности жизни (ОЖ) была разработана и адаптирована Д.А. Леонтьевым в 1986-88 г. Версия К. Муздыбаева была взята за основу и видоизменена по следующим трем параметрам: 1) были изменены и упрощены формулировки ряда пунктов с сохранением общего их смысла; 2) Вместо общего начала предложения с двумя вариантами окончания формулировалась пара целостных альтернативных предложений с одинаковым началом; 3) Асимметричная шкала градации ответа от 1 до 7 была заменена симметричной шкалой (-3 2 1 0 1 2 3). Последнее было сделано с целью уменьшения "прозрачности" методики и устранения позиционных эффектов, хотя процедура подсчета суммарного балла при этом несколько усложнилась. Параллельно была переведена на русский язык и шкала поиска смысложизненных целей. Единственное изменение по сравнению с оригинальной версией методики заключалась в том, что семиступенчатый квантификатор был заменен пятиступенчатым (никогда - редко - иногда - часто - постоянно), поскольку в русском языке не удалось подобрать адекватного набора из семи частотных обозначений.

Интерпретация субшкал:

1. Цели в жизни. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале даже при общем высоком уровне ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним или вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы по этой шкале могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию. Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам СЖО.

2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, что единственный смысл жизни состоит в том, чтобы жить. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы по этой шкале - признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем; при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность в будущее.

3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкие баллы - неудовлетворенность прожитой частью жизни.

4. Локус контроля-Я (Я - хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы - неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля-жизнь или управляемость жизни. При высоких баллах - убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы - фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

2.2.5 Опросник субъективного отчуждения С. Мадди (ОСотч). Адаптация для юношеского возраста Е. Н. Осина (Осин, 2011)

Цель: измерение уровня отчуждения в различных сферах жизни человека и формах.

Область применения: с подросткового возраста;

Материал: бланк с утверждениями и вариантами ответов;

Организация: индивидуальная и групповая;

Процедура исследования: стандартная.

Тест отчуждения С. Мадди, С. Кобэйса и М. Хувера, созданный как попытка преодолеть проблему отсутствия надёжных и валидных психометрических инструментов, которые позволяли бы не только диагностировать общий уровень отчуждения, но и дифференцировать различные аспекты этого сложного феномена. Авторами было принято решение измерять отчуждение как субъективное состояние, о котором человек способен отдавать себе отчёт.

Теоретической основой для создания опросника стала концепция отчуждения С. Мадди, который выделяет четыре формы отчуждения - вегетативность, бессилие, нигилизм и авантюризм. Авторами было принято решение измерять выраженность установок, свидетельствующих, о каждой из 4 форм отчуждения, в 5 сферах жизни, к которым относятся: работа, общество в целом, межличностные отношения, семья, собственная личность.

Разработка модификации опросника субъективного отчуждения для учащихся

Валидность версии опросника для взрослых на выборке учащихся может быть ограниченной в силу того, что одна из составляющих его шкал измеряет переживание отчуждения в сфере работы. По этой причине было принято решение о создании модификации опросника для учащихся, включающего шкалу отчуждения от учебной деятельности.

Отбор пунктов. Из версии опросника для взрослых были отобраны с некоторым запасом по количеству наиболее хорошо работающие пункты. Часть пунктов отсеяна в силу содержательного несоответствия формулировок возрастным особенностям целевой выборки. Пункты, касающиеся работы, были переформулированы применительно к учебной деятельности и дополнены рядом новых. В результате был получен набор из 80 пунктов: по 16 пунктов относились к каждой из 5 сфер отчуждения и по 20 пунктов – к каждой из 4 форм.

Другим изменением, внесённым в модификация опросника для учащихся, стала замена процентной шкалы на 5-балльную для снижения временных затрат на заполнение методики (что теоретически может повысить её валидность на выборках испытуемых с низкой мотивацией к заполнению опросника).

Соответственно 9 шкал опросника (+ 10 шкала – интегральный показатель):

1. *Отчуждение от общества;*
2. *Отчуждение от учебной деятельности;*
3. *Отчуждение в межличностных отношениях;*
4. *Отчуждение в семье;*
5. *Отчуждение от собственной личности;*

6. *Вегетативность* – неспособность поверить в истину, важность или ценность любой реально осуществляемой или воображаемой деятельности.

7. *Бессилие* – утрата человеком веры в свою способность влиять на жизненные ситуации, однако, при сохранении ощущения их важности.

8. *Нигилизм* – убеждение в отсутствии смысла и активность, направленная на его подтверждение путём занятия деструктивной позиции.

9. *Авантюризм* (С. Мадди также употребляет термин «крусадёрство») – компульсивный поиск жизненности, вовлечённости в опасных, экстремальных видах деятельности, в силу переживания бессмысленности в повседневной жизни.

10. *Общий уровень отчуждения.*

2.3 Методы статистической обработки

Первичные данные были подвергнуты статистической обработке с помощью программы Statistica 10.0 for Windows с использованием следующих методов:

1. Линейный коэффициент корреляции r -Пирсона;
2. Факторный анализ по методу главных компонент без вращения и с последующим Varimax- вращением;
3. Кластерный анализ центров K-Mean Cluster;
4. Анализ с помощью Т-критерия Стьюдента.

Глава 3. Интернет-зависимость студентов в экзистенциальных измерениях

3.1. Интернет-зависимость в структуре экзистенциальных характеристик личности студентов

Для выявления места интернет-зависимости в структуре экзистенциальных характеристик личности студентов был предпринят факторный анализ по методу главных компонент только общих показателей методик (табл. 1):

- изучения онтологической уверенности: построенной по принципу семантического дифференциала, – «ОУ (СД)» и психометрической, – «ОУ (ПМ)» (Коптева, 2015);
- изучения смысловых ориентаций, на основе теста «Цель в жизни» Д. Крамбо и Л. Махолика, в адапт. Д.А. Леонтьева (2000);
- субъективного отчуждения С. Мадди» (ОСотч). Адаптация для юношеского возраста Е. Н. Осина (2011);
- шкалы интернет-зависимости CIAS С.-Х. Чена (Chen Internet Addiction Scale – CIAS, 2003) в адаптации В.Л. Малыгина (2012).

Таблица 1

Интернет-зависимость в структуре экзистенциальных характеристик личности студентов

Общие показатели	Фактор
Онтологической уверенности (ОУ(СД))	-0,873
Онтологической уверенности (ОУ(ПМ))	-0,861
Осмысленности жизни (СЖО)	-0,757
Отчуждения (ОСотч)	0,837
Интернет-зависимого поведения (CIAS)	0,666
Собственные числа	3,22
ДОД (%)	64,5

Примечание. Выделены значимые факторные нагрузки $\geq 0,50$.

По итогу факторного анализа выделился один фактор, объяснимая доля дисперсии которого составляет 64,5%. Фактор двухполюсный: один полюс образовали показатели онтологической уверенности – ОУ (СД) (-0,873), ядро фактора, ОУ (ПМ) (-0,861) и осмысленности жизни (СЖО) (-0,757). Другой полюс составили показатели отчуждения (0,837) и интернет-зависимого поведения CIAS (0,666).

Как мы видим, все показатели ложатся в единую структуру, т.е. мы обнаруживаем взаимосвязи между экзистенциальными характеристиками и интернет-зависимым поведением студентов. Понятие экзистенция употребляется в психологии в двух смыслах: как человеческое существование вообще (в том числе в отношении психотических, невротических и зависимых пациентов) и в более узком смысле как «хорошая жизнь» (А. Лэнгле, С. В. Кривцова). ***В этом последнем смысле:***

- онтологическая уверенность как переживание личностной автономии и одновременно связанности с людьми и миром (ОУ (ПМ))
- онтологическая уверенность как переживание бытийных опор в собственном Я и том, что относится к не Я (ОУ (СД))
- осмысленность как переживание индивидом онтологической ее онтологической значимости (СЖО)

могут рассматриваться как характеристики «хорошей жизни».

С их ростом снижается отчуждение, как негативная экзистенциальная характеристика, в различных формах (от самых тяжелых до более легких) и сферах жизни (от приватных до широких), и показатели интернет-зависимого поведения, которое, по литературным источникам, представляется как своего рода отчуждение, уход в виртуальную реальность (Хоружий, 1997; Тхостов, 2005; Закирова, 2012).

Таким образом, чем больше студенты уверены в себе, мире, людях, своих индивидуальных ценностях, видят смысл в своей жизни, тем меньше

они отчуждаются offline (отгораживаются от реальной жизни) и online (уходят в интернет-зависимость), и тогда приемлемое название для данного фактора будет: *«Характеристики экзистенции как «хорошей жизни» студентов, предполагающие снижение у них отчуждения offline и online»*.

К очевидным плюсам методики интернет-зависимости С.-Х. Чена относится ее структура. Она, помимо общего показателя наличия интернет-зависимого поведения, выделяет два типа надшкальных критериев:

- интегральные (ключевые) специфические симптомы непосредственно самой Интернет-зависимости, среди которых: толерантность, симптом отмены, компульсивности, и в тоже время;
- исключительно психологические аспекты, представляющие собой негативные последствия использования интернета такие как: способность управлять собственным временем и наличие внутриличностных и межличностных проблем, связанных с интернет-зависимостью.

Для установления места ключевых симптомов интернет-зависимости и психологических ее аспектов в структуре экзистенциальных характеристик студентов был проведен еще один факторный анализ, в котором вместо общего показателя CIAS использовались два составляющих его надшкальных критерия (табл. 2).

После вращения выделились два фактора, суммарной долей объяснимой дисперсии 77,3%.

Первый мощный фактор, составляющий 44,8% всей доли объяснимой дисперсии, содержит четыре показателя: онтологической уверенности ОУ (ПМ) (-0,918), который является ядром фактора, ОУ (СД) (-0,823), осмысленности жизни (СЖО) (-0,785). На другом полюсе выделился показатель общего уровня отчуждения (ОСотч) (0,665).

Таблица 2

**Структура ключевых симптомов интернет-зависимости и
экзистенциальных характеристик личности студентов**

		Фактор 1	Фактор 2
Общие показатели	ОУ (СД)	-0,823	-0,319
	ОУ (ПМ)	-0,918	-0,137
	СЖО	-0,785	-0,148
	Отчуждение	0,665	0,501
Интегральные показатели интернет зависимого поведения	Ключевые симптомы Интернет-зависимости IA-Sym	0,128	0,911
	Проблемы, связанные с интернет-зависимостью IA-RP	0,307	0,854
Собственные числа		2,68	1,95
Доля объяснимой дисперсии (%)		44,8	32,5

Примечание. Выделены значимые факторные нагрузки $\geq 0,50$.

Таким образом, первый фактор составлен только экзистенциальными характеристиками. Показатель отчуждения методики ОСотч диагностирует отчуждение в обычной жизни, или offline, и таким образом фактор можно назвать *«Характеристики экзистенции как «хорошей жизни» студентов, снижающие отчуждение offline»*.

Второй фактор, имеющий 32,5% от общей доли объяснимой дисперсии является также смешанным относительно входящих в него показателей. Ядро фактора составляют ключевые симптомы интернет-зависимости IA-Sym (0,911). Также в данный фактор входят проблемы, связанные с интернет-зависимостью IA-RP (0,854) и показатель отчуждения (0,501).

Таким образом мы установили, что:

- ключевые симптомы интернет-зависимости (толерантность, симптом отмены, компульсивности) в большей мере;
- и проблемы, связанные с интернет-зависимостью (недосыпание, проблемы в семье, опоздания на назначенные на утро встречи, пренебрежение учебными обязанностями, чувство оставленности значимыми другими) в меньшей мере

предполагают отчуждение в формах вегетативности, «растительного» образа жизни, бессилия, негативизма и авантюризма, а также в сферах учебной, общественной, межличностной, семейной и от собственного Я.

Возможно, большее значение в плане отчуждения симптоматики интернет-зависимости связано с тем, что в первую очередь она указывает на болезненное состояние. В факторе интернет-зависимость, ее симптомы и производные проблемы могут рассматриваться как проявления отчуждения. Фактор может быть назван *«Ключевые симптомы интернет-зависимости студентов и проблемы, связанные с ней, как отчуждение online в связи с отчуждением offline»*.

Обращает на себя внимание тот факт, что отчуждение, как негативная экзистенциальная характеристика входит в оба фактора. В одном факторе ее снижает рост позитивных характеристик экзистенции, а в другом с ее ростом растет выраженность интернет-зависимости, прежде всего соответствующей симптоматики.

Выводы:

Выявлена факторная структура, предполагающая снижение у студентов онтологической уверенности и значимости жизни с ростом отчуждения offline (в формах вегетативности, как «растительного» образа жизни, бессилия, негативизма, авантюризма в разных сферах жизни, в том числе и учебной) и online (в форме интернет-зависимого поведения, как своего рода отчуждения). (*«Характеристики экзистенции как «хорошей жизни» студентов, предполагающие снижение у них отчуждения offline и online»*).

Выявлена также факторная структура, в которой интернет-зависимость представлена двумя надшкальными показателями (симптомы интернет-зависимости и психологические проблемы, связанные с ней), включающая факторы:

- *«Характеристики экзистенции, как «хорошей жизни», студентов, снижающие отчуждение offline» и*
- *«Ключевые симптомы интернет-зависимости студентов и проблемы, связанные с ней, как отчуждение online в связи с отчуждением offline».*

3.2 Взаимосвязи Интернет-зависимости с отчуждением, онтологической уверенностью и значимостью жизни

Для обнаружения значимых взаимосвязей между симптомами и проблемами интернет-зависимости и измерениями экзистенции студентов был проведен корреляционный анализ по Пирсону показателей шкалы интернет-зависимости С.-Х. Чена (Chen Internet Addiction Scale – CIAS), адаптация В.Л. Малыгина (2012), с показателями методик:

- субъективного отчуждения С. Мадди (ОСотч). Адаптация для юношеского возраста Е. Н. Осина (Осин, 2011);
- Онтологической уверенности, построенной по принципу семантического дифференциала, – «ОУ(СД)» и психометрическая «ОУ(ПМ)» Н.В. Коптевой (2015);
- смысложизненных ориентаций, на основе теста «Цель в жизни» Д. Крамбо и Л. Махолика, в адапт. Д.А. Леонтьева (2000).

3.2.1 Взаимосвязи между симптомами и проблемами интернет-зависимости и отчуждения

Для нас наибольший интерес представляет соотношение интернет-зависимости и отчуждения, поскольку приведенные анализы позволяют предположить, что интернет-зависимость есть своего рода разновидность отчуждения, а соответственно она сродни отчуждению «в обычной жизни».

В ходе рассмотрения взаимосвязей интернет-зависимости и отчуждения (табл. 3), было выявлено 76 положительных взаимосвязей частных шкал, двух надшкальных показателей и интегрального показателя CIAS с формами, а также с частными и общим измерением отчуждения: 48 при $p < 0,001$, 18 при $p < 0,01$ и 10 при $p < 0,05$.

Таблица 3.

Взаимосвязи симптомов и проблем интернет-зависимого поведения и отчуждения

	Интернет-зависимость (Чен)							
	Com	Wit	Tol	ИН	ТМ	IA-Sym	IA-RP	CIAS
Отчуждение от общества	0,28 *	0,24 *	0,13	0,37 ***	0,22	0,26 *	0,33 **	0,32 **
Отчуждение от учебы	0,47 ***	0,56 ***	0,42 ***	0,32 **	0,39 ***	0,56 ***	0,39 ***	0,52 ***
Отчуждение в межличностных отношениях	0,30 **	0,28 *	0,21	0,43 ***	0,39 ***	0,31 **	0,45 ***	0,41 ***
Отчуждение в семье	0,27 *	0,34 **	0,23 *	0,50 ***	0,36 **	0,33 **	0,48 ***	0,43 ***
Отчуждение от личности	0,39 ***	0,38 ***	0,30 **	0,45 ***	0,40 ***	0,41 ***	0,47 ***	0,48 ***
VEGE (Вегетативность)	0,30 **	0,37 ***	0,26 *	0,48 ***	0,39 ***	0,36 **	0,48 ***	0,45 ***
BESS (Бессилие)	0,44 ***	0,46 ***	0,34 **	0,55 ***	0,42 ***	0,48 ***	0,54 ***	0,55 ***
NIHI (Нигилизм)	0,41 ***	0,47 ***	0,33 **	0,52 ***	0,45 ***	0,47 ***	0,54 ***	0,54 ***
AVAN (Авантюризм)	0,31 **	0,23 *	0,19	0,28 *	0,30 **	0,28 *	0,32 **	0,33 **
Общий показатель отчуждения	0,44 ***	0,47 ***	0,34 **	0,54 ***	0,46 ***	0,48 ***	0,55 ***	0,56 ***

Примечание в таблице коэффициенты корреляции по К. Пирсону при $p < 0,05$ отмечены *, при $p < 0,01$ – **, при $p < 0,001$ – ***.

Расшифровка переменных: Com – компульсивные симптомы; Wit – Симптомы отмены; Tol – Толерантность; ИН – внутриличностные проблемы; ТМ – проблемы управления временем; IA-Sym – симптоматика ИЗ; IA-RP – проблемы, связанные с ИЗ; CIAS – общий уровень ИЗ.

Установлено, что интернет-зависимость в первую очередь предполагает такую форму отчуждения, как *бессилие*. Были выявлены сильные взаимосвязи между данной формой отчуждения и шкалой CIAS (0,55 при $p < 0,001$), ее интегральными показателями IA-Sym и IA-RP (0,48 и 0,54 при $p < 0,001$), а также шкалами компульсивных симптомов (Com), симптомов отмены (Wit), внутриличностных проблем (ИН) и проблем, связанных с управлением

временем (ТМ) (0,44; 0,46; 0,55 и 0,42 при $p < 0,001$) и толерантности (Тол) (0,34 при $p < 0,01$).

Бессилие предполагает утрату человеком веры в свою способность влиять на жизненные ситуации, при сохранении, однако, ощущения их важности, и поэтому бессилие считается менее серьезной формой экзистенциального недуга, нежели вегетативность. Можно сделать вывод, что с ростом интернет-зависимости студентов у них возрастает ощущение бессилия в реальной жизни. По мнению А.Ш. Тхостова *«homo virtualis стремиться замкнуться в горизонте виртуальной реальности и с трудом его покидает»* (Хоружий, 1997, с.67). Возможно трудности контроля в реальной жизни побуждают студентов подчинять и изменять виртуальный мир.

Нигилизм (NINI), также имеющий тесные взаимосвязи с показателями CIAS (0,55 при $p < 0,001$), ее интегральными показателями IA-Sym и IA-RP (0,47 и 0,54 при $p < 0,001$), а также шкалами компульсивных симптомов (Com), симптомов отмены (Wit), внутриличностных проблем (IH), проблем, связанные с управлением временем (ТМ) (0,41; 0,47; 0,52 и 0,45 при $p < 0,001$) и толерантности (Тол) (0,33 при $p < 0,01$).

Нигилизм представляет из себя убеждение в отсутствии смысла и соответствующую активность, направленную на его утверждение путем занятия деструктивной позиции. Эта форма экзистенциального недуга включает в себя переживание некоторого смысла — пусть это и парадоксальный антисмысл — и связана с активностью по его реализации, что позволяет считать нигилизм менее серьезной формой экзистенциального недуга, чем вегетативность и бессилие. Э. Эриксон (2017) указывал, что в юности человек отчаянно нуждается в ценностях. Однако, если необходимые ценности труднодоступны или оказываются неприемлемыми, то тогда молодые люди прибегают к отрицанию всякой значимости смысла. Поводом для нигилизма может быть также то, что интернет-пространство наполнено

многочисленными противоречащими друг-другу смыслами, среди которых оказывается трудно обнаружить истину. Студенту куда проще занять позицию отрицания истинности смысла, утверждая в качестве своего собственного отрицательный смысл.

Также значимые тесные связи обнаруживаются между *вегетативностью*, как наиболее тяжелой формой экзистенциального недуга, и показателями CIAS (0,45), IA-RP (0,48), Wit (0,37), IH (0,48), TM (0,39) при $p < 0,001$; с показателями IA-Sym (0,36), Com (0,30) при $p < 0,01$; с показателем Tol (0,26) при $p < 0,05$.

Вегетативность – это неспособность поверить в истину, важность или ценность любой реально осуществляемой или воображаемой деятельности. Эти менее тесные связи позволяют утверждать, что интернет-зависимый студент все же наполняет смыслом свою деятельность в виртуальном пространстве. Это не значит, однако, что виртуальные смыслы способны возместить наличие смыслов в обычной жизни. Возможно в выборке интернет-зависимых пользователей связи аддикции с вегетативностью были бы сильнее.

Наименее тесные взаимосвязи выявились с такой формой отчуждения, как *авантюризм* (для CIAS (0,33), IA-Sym (0,32), COM (0,31) и TM (0,30) при $p < 0,01$; для IA-RP (0,28), Wit (0,23), IH (0,28) при $p < 0,05$).

Авантюризм – компульсивный поиск жизненности, вовлеченности в опасных, экстремальных видах деятельности, в силу переживания бессмысленности повседневной жизни. Эта форма экзистенциального недуга является наименее серьезной, поскольку связана с активностью, поиском новых ощущений. Слабые связи измерений интернет-зависимости с авантюризмом можно обосновать тем, что «авантюры» в интернете, вызывая ощущение жизни, удерживают молодых людей от авантур за пределами

виртуального мира. Спорно, однако, что виртуальные авантюры являются достаточно жизнеутверждающими для студентов.

Что касается сфер отчуждения, то тут наиболее сильные связи со шкалой CIAS, интегральными показателями IA-Sym и IA-RP, шкалами компульсивных симптомов (Com), симптомов отмены (Wit), толерантности (Tol), проблем, связанных с управлением временем (TM) и внутриличностных проблем (IH), обнаруживаются с *отчуждением от учебы* (0,52; 0,56; 0,39; 0,47; 0,56; 0,42; 0,39 при $p < 0,001$ и 0,32 при $p < 0,01$).

Этот факт очень важен, если учитывать, что выборку исследования составляют студенты, для которых учебно-профессиональная деятельность является главной. С ростом зависимого поведения учебная деятельность уходит на второй план. Дискомфорт, возникающий вне сети, побуждает студентов отнимать время у учебы. Так как с ростом интернет-зависимости студенты в первую очередь отчуждаются от учебы, встает проблема использования современных коммуникативных технологий в образовании. Обычно их применение приветствуется, однако на всех этапах обучения интернет-зависимость, компульсивный характер пребывания online, конкурирует в поведении учащихся с целенаправленным поиском информации.

Менее значимые связи обнаруживаются с *отчуждением от личности* (для CIAS (0,48), IA-Sym (0,41), IA-RP (0,47), Com (0,39), Wit (0,38), IH (0,45), TM (0,40) при $p < 0,001$; Tol (0,30) при $p < 0,01$).

Самоотчуждение, в отличие от отчуждения от учебы, сильнее связана не с симптомами интернет-зависимости, а с их следствием – проблемами со здоровьем, в отношениях с окружающими людьми, возможно приводящими к росту отчуждения от собственной личности.

Относительно слабые взаимосвязи выявились с *отчуждением от общества* (CIAS (0,32), IA-RP (0,33), IH (0,37) при $p < 0,01$; IA-Sym (0,26), Com (0,28), Wit (0,24) при $p < 0,05$).

Эти слабые связи можно объяснить тем фактом, что интернет-пространство представляет широкие возможности социального взаимодействия. Различные сети, форумы, чаты способствуют объединению людей, однако с ростом зависимости такое взаимодействие происходит не между человеком-человеком, а между «симулякром» студента и другими «симулякрами».

Таким образом мы видим, что интернет-зависимости, в первую очередь проблемам, связанным с ней (внутриличностным, соматическим и связанным со временем), соответствует

- отчуждение в форме бессилия и нигилизма. Эти формы являются по Мадди менее серьезными проявлениями экзистенциального недуга, нежели вегетативность (Осин, 2007), и являются промежуточными между нормой и патологией;
- в первую очередь, отчуждение от учебы и от собственной личности, и в последнюю очередь от общества.

3.2.2 Взаимосвязи интернет-зависимости и онтологической уверенности

При рассмотрении взаимосвязи интернет-зависимости и онтологической уверенности студентов (табл. 4) было выявлено 36 отрицательных взаимосвязей частных шкал, двух надшкальных показателей и интегрального показателя CIAS с частными и общим измерением ОУ (СД): 16 при $p < 0,001$, 16 при $p < 0,01$ и 4 при $p < 0,05$.

Таблица 4.

Взаимосвязи симптомов и проблем интернет-зависимости и онтологической уверенности

	Интернет-зависимость (Чен)							
	Com	Wit	Tol	ИИ	ТМ	IA-Sym	IA-RP	CIAS
Уверенность в значимом	-0,41 ***	-0,33 **	-0,15	-0,38 ***	-0,56 ***	-0,35 **	-0,51 ***	-0,46 ***
Уверенность в ментальном Я	-0,32 **	-0,29 **	-0,17	-0,32 **	-0,46 ***	-0,30 **	-0,43 ***	-0,39 ***
Уверенность в теле	-0,18	-0,23 *	-0,16	-0,49 ***	-0,29 **	-0,22	-0,44 ***	-0,35 **
Уверенность в людях	-0,18	-0,28 *	-0,09	-0,32 **	-0,31 **	-0,22	-0,35 **	-0,31 **
Уверенность в мире	-0,14	-0,23 *	-0,11	-0,40 ***	-0,28 *	-0,19	-0,38 ***	-0,30 **
Общий показатель ОУ (СД)	-0,31 **	-0,36 **	-0,18	-0,53 ***	-0,48 ***	-0,33 **	-0,56 ***	-0,48 ***
Витальные контакты с миром	-0,18	-0,28 *	-0,18	-0,48 ***	-0,31 **	-0,25 *	-0,44 ***	-0,37 ***
Витальные контакты с людьми	-0,01	-0,05	-0,08	-0,15	-0,08	-0,05	-0,13	-0,09
Автономия	-0,16	-0,21	-0,17	-0,29 **	-0,22	-0,20	-0,29 **	-0,26 *
Ложное Я	0,22 *	0,26 *	0,13	0,48 ***	0,43 ***	0,24 *	0,50 ***	0,39 ***
Общий показатель ОУ (ПМ)	-0,18	-0,26 *	-0,18	-0,47 ***	-0,35 **	-0,24 *	-0,45 ***	-0,37 ***

Примечание в таблице коэффициенты корреляции по К. Пирсону при $p < 0,05$ отмечены *, при $p < 0,01$ – **, при $p < 0,001$ – ***.

Расшифровка переменных: Com – компульсивные симптомы; Wit – Симптомы отмены; Tol – Толерантность; ИИ – внутриличностные проблемы; ТМ – проблемы управления временем; IA-Sym – симптоматика ИЗ; IA-RP – проблемы, связанные с ИЗ; CIAS – общий уровень ИЗ.

Меньшее количество, и при этом менее тесных связей, выявлено между указанными показателями CIAS и измерениями ОУ (ПМ). Всего 15 отрицательных связей, из них 6 при $p < 0,001$, 4 при $p < 0,01$ и 5 при $p < 0,05$; и 7 положительных связей с измерением онтологической неуверенности «ложное я»: 4 при $p < 0,001$, и 3 при $p < 0,05$.

Общий показатель CIAS связан с показателем ОУ (СД) более тесно ($r=0,48$ при $p < 0,001$), чем с аналогичным показателем ОУ (ПМ) ($r=0,37$ при $p < 0,001$). Таким образом интернет-зависимое поведение в большей мере

снижает онтологическую уверенность как переживание бытийных опор в собственном Я и за его пределами (в мире, людях, и в том, что составляет индивидуальную ценность), чем онтологическую уверенность как переживание автономии и связанности с людьми и миром. Это можно объяснить меньшей дифференцированностью переживания бытийных опор, т.е. с ростом зависимости самоощущение и мироощущение становятся менее позитивными.

Логика связей двух надшкальных показателей IA-Sym и IA-RP с измерением онтологической уверенности на обоих уровнях сходная. Проблемы, связанные с интернет-зависимым поведением, снижают онтологическую уверенность, как переживание бытийных опор, а также онтологическую уверенность, как переживание автономии и связанности, в большей мере, чем симптоматика интернет-зависимого поведения. В конструкте С.-Х. Чена соотношение этих двух надшкальных критериев не прояснено в полной мере. Представляется, что внутриличностные и межличностные проблемы, которые являются следствием интернет-зависимости, в большей мере снижают переживания бытийных опор и витальных контактов, чем характеризующие индивидуальное поведение симптомы интернет-зависимости.

Наиболее значимые взаимосвязи между общим показателем CIAS, интегральными показателями IA-RP и IA-Sym, и частными показателями Com, Wit, IH, TM, с *уверенностью в значимом* (-0,46, -0,51 при $p < 0,001$; -0,35 при $p < 0,01$; -0,41 при $p < 0,001$; -0,33 при $p < 0,01$; -0,38, -0,56 при $p < 0,001$ соответственно).

С ростом интернет-зависимости в первую очередь снижается позитивное отношение к индивидуальной ценности, потерю чувство родства, единства с ней. При выраженной аддикции, возможно, не остается ничего более значимого, чем сам объект зависимости, которым, в нашем случае,

является интернет, что показало исследование геймеров (Косых, 2014). А потому субъективное переживание потери связи с чем-то значимым, которое до этого служило студенту бытийной опорой, оказывается весьма логичным.

Наиболее тесная связь между показателями интернет-зависимости и ОУ(ПМ) с *Ложным Я* (CIAS (0,39), IA-RP (0,50), HM (0,48) и TM (0,43) при $p < 0,001$; IA-Sym (0,24), Com (0,22) и Wit (0,26) при $p < 0,05$).

Ложное Я характеризуется неподлинностью существования, разобщенностью с людьми и миром, ощущением внутренней пустоты. Ложное Я – это характеристика самоотчуждения, таким образом, с помощью психометрической методики «ОУ(ПМ)» Н.В. Коптевой (2015) и опросника субъективного отчуждения С. Мадди (ОСотч), в адаптации для юношеского возраста Е. Н. Осина (Осин, 2011) мы получили сходные результаты.

Менее тесные взаимосвязи выявились между *уверенностью студента в ментальном Я*, общим показателем интернет-зависимости CIAS (-0,39), интегральным показателем IA-RP (-0,43) и частным показателем TM (-0,46) при $p < 0,001$, а также интегральным показателем IA-Sym (-0,30) и частными показателями Com (-0,32), Wit (- 0,29), IH (-0,32) при $p < 0,01$.

Уверенность в ментальном Я, в свою очередь, предполагает переживание внутреннего единства, целостности и собственной ценности. Это можно объяснить тем фактом, что в интернет-пространстве образ Я растворяется, становится иллюзорным, «симулякром» (если воспользоваться терминологией Жана Бодрийера). Студенту нет нужды быть собой там, где ты можешь быть не представлен в теле и в состоянии «выстроить» себя таким, каким ты бы желал себя видеть. Возникающий диссонанс между реальным «неидеальным» и виртуальным «идеализированным» Я заставляет студента решать в пользу последнего – лучше быть «не собой», но идеальным.

Самая слабая взаимосвязь выявилась с *автономией* студента (CIAS (-0,26) при $p < 0,05$; IA-RP (-0,29), IH (-0,29) при $p < 0,01$).

Автономия предполагает переживание себя в качестве независимой личности, способной к самостоятельному выбору. Сеть предоставляет большой простор для выбора, поэтому интернет-зависимая личность в последнюю очередь будет переживать по поводу своей автономии.

Таким образом, онтологическую уверенность на обоих ее уровнях, как переживания бытийных опор и как переживание автономии и связанности, в несколько большей мере, чем симптомы интернет-зависимости, снижают порождаемые ею внутриличностные и межличностные проблемы, возможно в силу того, что именно они соотносятся с самоотчуждением и отчуждением.

3.2.3 Взаимосвязи между показателями методики смысловых ориентаций и интернет-зависимости

Рассмотрим взаимосвязи интернет-зависимости и осмысленности жизни. (табл. 5).

Всего выявлено 37 отрицательных взаимосвязей частных шкал, двух надшкальных показателей и интегрального показателя CIAS с частными и измерениями СЖО: 9 при $p < 0,001$, 21 при $p < 0,01$ и 7 при $p < 0,05$.

Самые сильные взаимосвязи обнаруживаются между характеристиками зависимости и *локусом контроля – жизнь* (CIAS (-0,39), IA-Sym (-0,39), Wit (-0,41), TM (-0,41) при $p < 0,001$; IA-RP (-0,32), Com (-0,34) при $p < 0,01$; Tol (-0,26) при $p < 0,05$)) а также *локусом контроля – Я* (CIAS (-0,34), Com (-0,32) и TM (-0,29) при $p < 0,01$; IA-Sym (-0,37) и Wit (-0,37) при $p < 0,001$; IA-RP (-0,26) и Tol (-0,26) при $p < 0,05$).

Чем более выражены характеристики зависимости, тем больше в студентах растет убежденность в том, что его собственная жизнь неподвластна

его сознательному контролю. Показательно, что наиболее тесные связи выявлены с симптомами отмены Wit и шкалой управления времени ТМ. Управление времени – частный случай управления собственной жизнью. Невозможность преодоления дискомфорта offline так же свидетельствует о дефиците чувства контроля над собственной жизнью.

Таблица 5.

Взаимосвязи симптомов и проблем интернет-зависимости и смысловых ориентаций

	Интернет-зависимость (Чен)							
	Com	Wit	Tol	ИН	ТМ	IA-Sym	IA-RP	CIAS
Цель	-0,32 **	-0,32 **	-0,17	-0,12	-0,25 *	-0,32 **	-0,20	-0,29 **
Процесс	-0,30 **	-0,33 **	-0,21	-0,19	-0,19	-0,33 **	-0,21	-0,30 **
Результат	-0,25 *	-0,31 **	-0,19	-0,29 **	-0,24 *	-0,29 **	-0,29 **	-0,32 **
Локус контроля – Я	-0,32 **	-0,37 ***	-0,26 *	-0,18	-0,29 **	-0,37 ***	-0,26 *	-0,34 **
Локус контроля – жизнь	-0,34 **	-0,41 ***	-0,26 *	-0,18	-0,41 ***	-0,39 ***	-0,32 **	-0,39 ***
Общий показатель СЖО	-0,35 **	-0,39 ***	-0,25 *	-0,21	-0,31 **	-0,38 ***	-0,29 **	-0,37 ***

Примечание в таблице коэффициенты корреляции по К. Пирсону при $p < 0,05$ отмечены *, при $p < 0,01$ – **, при $p < 0,001$ – ***.

Расшифровка переменных: Com – компульсивные симптомы; Wit – Симптомы отмены; Tol – Толерантность; ИН – внутриличностные проблемы; ТМ – проблемы управления временем; IA-Sym – симптоматика ИЗ; IA-RP – проблемы, связанные с ИЗ; CIAS – общий уровень ИЗ.

Несколько слабее связи измерений CIAS с **целью** (CIAS (-0,29), IA-Sym (-0,23), Com (-0,32), Wit (-0,32) при $p < 0,01$; ТМ при $p < 0,05$), **процессом** (CIAS (-0,30), IA-Sym (-0,33), Com (-0,30) и Wit (-0,33) при $p < 0,01$) и **результатом** CIAS (-0,32), IA-Sym (-0,29), IA-RP (-0,29), Wit (-0,31) и ИМ (-0,29) при $p < 0,01$; Com (-0,25) и ТМ (-0,24) при $p < 0,05$), свидетельствующими о наполненности смыслом прошлого, настоящего и будущего.

Анализ корреляционных взаимосвязей дает сделать вывод, что при росте общего уровня интернет-зависимости, а также роста симптомов, связанных с

интернет-зависимостью и проблем, связанных с интернет-зависимостью, уменьшается:

- убежденность в том, что жизнь подвластна сознательному контролю, что возможна свобода выбора;
- вера в свои силы контролировать события собственной жизни;
- удовлетворенность прожитой частью жизни (осмысленность прошлого);
- удовлетворенность своей жизнью в настоящем (осмысленность настоящего);
- признание наличия целей в будущем (осмысленность будущего)

Таким образом в первую очередь интернет-зависимость, а именно связанная с ней симптоматика снижает измерения осмысленности жизни, имеющие отношения к ее контролю. Это логично, так как компульсивность, симптомы отмены и толерантность относятся к поведению, управляемому извне, в то время как осмысленность жизни предполагает представления о себе как хозяине собственной жизни и ее управляемости.

Выводы:

Интернет-зависимость, а прежде всего проблемы, связанные с интернет-зависимым поведением, проблемы со здоровьем, межличностные проблемы и симптоматика интернет-зависимости (компульсивные симптомы, симптомы отмены, толерантность) предполагают отчуждение в форме **бессилия** (в данном случае речь идет о бессилии *homo virtualis* в обычной жизни) и **нигилизма** (характеристике, присущей юности, и возможно связанной с противоречивостью точек зрения позиций, представленных в интернете). В меньшей мере интернет-зависимость предполагает такие формы отчуждения, как **вегетативность** и **авантюризм**. Интернет-зависимый студент в меньшей

мере лишен смысла – его недостаток в обычной жизни возможно возмещает интернет. Аналогичным образом авантюры в интернете, возможно, снижают потребность прибегать к ним за пределами виртуального пространства, чтобы усилить «ощущение жизни».

Интернет-зависимое поведение, и прежде всего порождаемые им в отношениях собой и межличностных отношениях проблемы, подрывают переживания бытийных опор в собственном Я и за его пределами (в мире, людях, и в том, что составляет индивидуальную ценность), а также витальные контакты с людьми и миром. Индивидуальная симптоматика интернет-зависимого поведения снижает их в меньшей мере.

Интернет-зависимое поведение и связанная с ним симптоматика в большей мере снижает осмысленность жизни, и в частности измерения, относящиеся к локализации контроля, поскольку интернет-зависимое поведение – это поведение, направляемое извне, в отличие от того, что предполагает осознанный выбор ценностей и смыслов.

3.3. Группы, различающиеся уровнем выраженности интернет зависимости и экзистенциальных характеристик личности студентов

При делении нашей выборки в соответствии с градациями по имеющимся методическим материалам (Малыгин, 2011), интернет независимых студентов оказалось 29 (37,2%), склонных к зависимости 39 (50%), а с выраженной интернет-зависимостью – 9 (12,8%) (прил. 2).

Для выявления наличия групп разноуровневых по степени выраженности интернет-зависимости и характеристик экзистенции студентов использовался кластерный анализ центров K-Mean Cluster.

За основные единицы кластеризации были взяты следующие шкалы, определяющие общие показатели методик:

- онтологической уверенности, построенной по принципу семантического дифференциала «ОУ(СД)» и психометрической «ОУ(ПМ)» Н.В. Коптевой (2015);
- смысложизненных ориентаций, построенном на основе теста «Цель в жизни» Д. Крамбо и Л. Махолика, в адапт. Д.А. Леонтьева (2000);
- субъективного отчуждения С. Мадди (ОСотч). Адаптация для юношеского возраста Е. Н. Осина (Осин, 2011);
- интернет-зависимости по С.-Х. Чену, под адаптацией В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова и др. (Малыгин, 2011).

В результате проведённого анализа (рис. 1), были выявлены две группы студентов, различающиеся уровнем выраженности интернет-зависимого поведения и характеристик экзистенции.

В первую группу, характеризующуюся более высоким показателем интернет-зависимости (60,8), который соответствует верхней границе склонности к интернет зависимому поведению по Чену (прил. 2), входят 22

человека. Для данной группы характерны также **более высокий показатель отчуждения** (199,3), что соответствует верхней границе среднего уровня отчуждения (прил. 3), **и более низкий – осмысленности жизни** (82,3 при норме в 99,43 (прил. 4)), **а также онтологической уверенности** как переживания опор в собственном Я, мире, других людях и индивидуальной ценности (ОУ (СД)) и как переживания личностной автономии, витальных контактов с людьми и миром (ОУ (ПМ)) (4,6 и 51,3 соответственно).

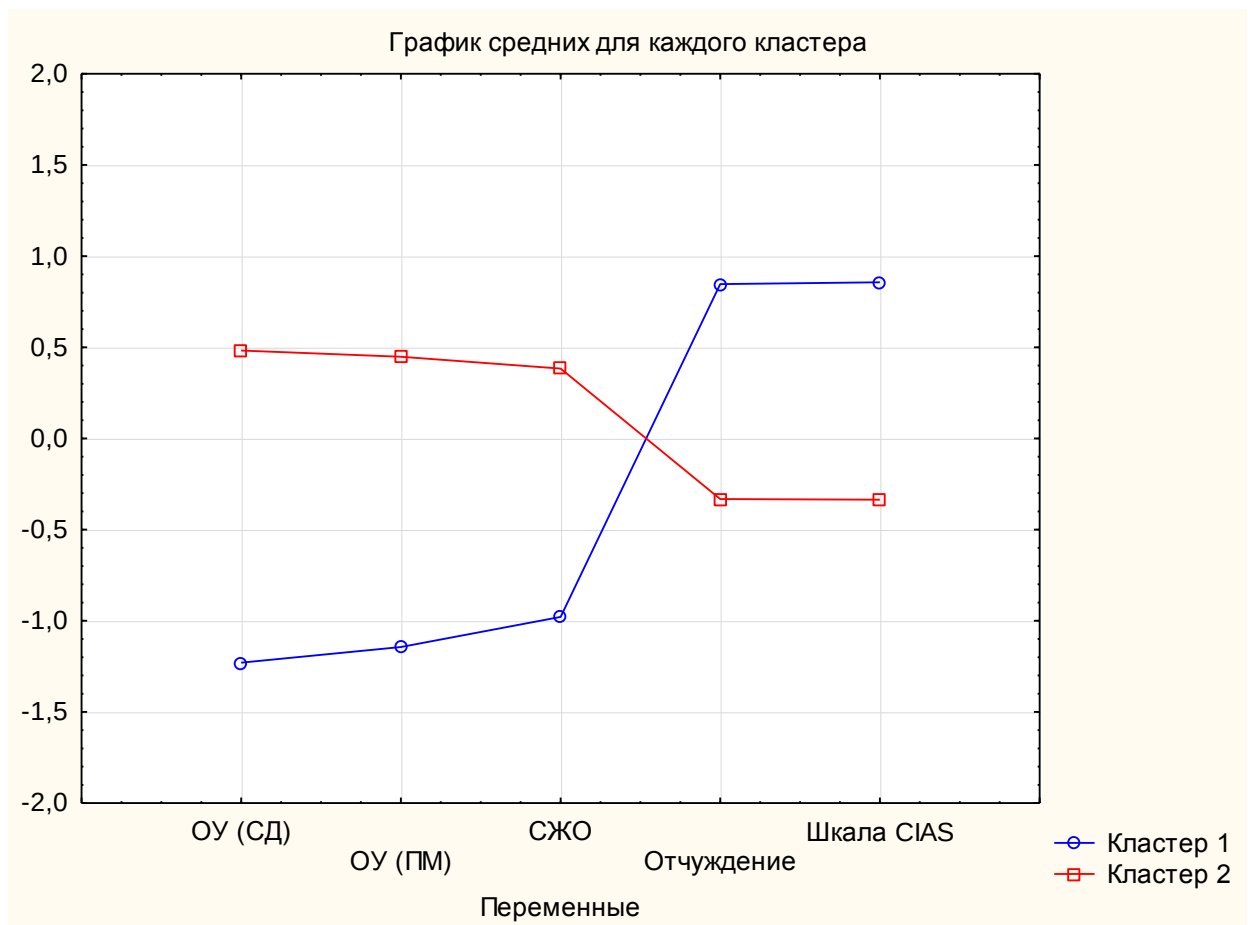


Рис. 1. Группы студентов, различающиеся уровнем выраженности общих показателей экзистенциальных характеристик и интернет-зависимости

Соответственно первую группу студентов, составляющую меньшую часть выборки (30%) можно обозначить как *«студентов более склонных к*

интернет-зависимому поведению и менее позитивными характеристиками экзистенции».

Во вторую группу студентов, характеризующуюся более низким показателем интернет-зависимости (44,7), что соответствует нижней границе склонности к интернет зависимому поведению (прил. 3), входят 55 человек. Для данной группы, напротив, характерны **более низкий показатель отчуждения** (157,1), что несколько ниже среднего уровня отчуждения (прил. 3), и **более высокие показатели осмысленности жизни** (106,4, при среднем 99,43 (прил. 4)), **переживания онтологической уверенности** (6,0 и 76,7).

Вторую группу, в которую входит большая часть пользователей (70%) обозначим как *«студентов менее склонных к интернет-зависимому поведению с более позитивными характеристиками экзистенции».*

Анализ с помощью t-критерия позволил выявить различия между группами по всем частным показателями использованных методик (см. приложение 1). Это полностью подтверждает нашу вторую гипотезу, и мы вправе говорить о том, что в группе пользователей с более высоким уровнем всех характеристик интернет-зависимого поведения, по сравнению с группой с их более низки уровнем, менее выражены все позитивные экзистенциально-психологические характеристики (онтологической уверенности и осмысленности жизни), при более высокой негативной характеристике (отчуждение).

ОБЩИЕ ВЫВОодЫ

В результате проведенного теоретико-эмпирического исследования интернет-зависимости у студентов в экзистенциальных измерениях были сделаны следующие выводы:

- Выявлена факторная структура, предполагающая *снижение у студентов онтологической уверенности и значимости жизни с ростом отчуждения offline и online*. Также была выявлена факторная структура, в которой интернет-зависимость представлена двумя надшкальными показателями (симптомы интернет-зависимости и психологические проблемы, связанные с ней), включающая факторы *«Характеристики экзистенции, как «хорошей жизни», студентов, снижающие отчуждение offline»* и *«Ключевые симптомы интернет-зависимости студентов и проблемы, связанные с ней, как отчуждение online в связи с отчуждением offline»*;
- Интернет-зависимость, а прежде всего проблемы, связанные с интернет-зависимым поведением (проблемы со здоровьем, межличностные проблемы) и симптоматика интернет-зависимости предполагают отчуждение в форме *бессилия* и *нигилизма*. В меньшей мере интернет-зависимость предполагает такие формы отчуждения, как *вегетативность* и *авантюризм*;
- *Интернет-зависимость*, симптомы и проблемы, связанные с ней, предполагают, *в первую очередь, отчуждение от учебы и от собственной личности*, и *в последнюю очередь от общества*;
- *Интернет-зависимое поведение*, и прежде всего порождаемые им в отношениях с собой и межличностных отношениях *проблемы, подрывают переживания бытийных опор в собственном Я и за его пределами, а также витальные контакты с людьми и миром*. Индивидуальная симптоматика интернет-зависимого поведения снижает их в меньшей мере;

- *Интернет-зависимое поведение* и связанная с ним *симптоматика в большей мере снижает осмысленность жизни*, и в частности *измерения, относящиеся к локализации контроля*.

Таким образом **подтверждается наша гипотеза** о том, что с **ростом выраженности интернет-зависимости изменяются характеристики бытия-в-мире** от позитивных, предполагающих онтологическую уверенность, воплощенность, онтологическую значимость к жизни, к негативным, предполагающим отчуждение, снижение онтологической уверенности, значимости жизни.

- В ходе кластерного анализа были выявлены две группы студентов. Первую группу, характеризующуюся более высокими показателями интернет-зависимости и отчуждения, и более низкими – осмысленности жизни и онтологической уверенности, мы обозначили как *«студентов более склонных к интернет-зависимому поведению и менее позитивными характеристиками экзистенции»*. Вторую группу студентов, характеризующуюся более низкими показателями интернет-зависимости и отчуждения, а также более высокими показателями осмысленности жизни и переживания онтологической уверенности, мы обозначили как *«студентов менее склонных к интернет-зависимому поведению с более позитивными характеристиками экзистенции»*.

- Анализ с помощью t-критерия позволил выявить различия между группами по всем частным показателями использованных методик.

Это **полностью подтверждает нашу гипотезу о существовании групп, различающихся выраженностью интернет-зависимого поведения, отчуждения и позитивных характеристик экзистенции**, и мы вправе говорить о том, что в группе пользователей с более высоким уровнем всех характеристик интернет-зависимого поведения, по сравнению с группой с их более низким уровнем, менее выражены все позитивные экзистенциально-

психологические характеристики (онтологической уверенности и осмысленности жизни), при более высокой негативной характеристике (отчуждение).

Заключение

В данной работе мы постарались расширить сферу нашего понимания такого феномена, как интернет-зависимость через призму экзистенциальных измерений, что, по нашему мнению, несет в себе значительный потенциал для понимания современной молодежи и, в частности, студенчества, а также функций интернета как образовательной среды. В данной работе интернет-зависимость в студенческом возрасте впервые рассматривается в связи с феноменами онтологической уверенности/неуверенности, осмысленности жизни и, как их альтернативой, отчуждением.

Теоретический анализ литературы позволил нам рассмотреть, **во-первых**, сам объект исследования (интернет), **во-вторых**, наличествующие на данный момент концепции интернет-зависимости, и, **в-третьих**, экзистенциальные показатели: возможность их применения к изучению феномена интернет-зависимости.

По поводу объекта зависимости, наиболее интересным выводом, по нашему мнению, является тот факт, что интернет, как своеобразное и специфическое пространство определяется ризомической структурой (Ж. Делез, Ф. Гваттари), которая подразумевает следующие **специфические свойства**: отсутствие исходного пункта развития, децентрализация; главенствующая роль отводится линиям, соединяющие точки; разрыв связи не является фатальным для всей сети; открытость, подвижность, восприимчивость к изменениям.

Зависимостью от интернета занимались как в **медицине и психиатрии** (К. Янг, М. Гриффитс, А. Голдберг), так и в **психологии** (К. Суррат, К. Мюррей, Р. Дэвис, А.Г. Асмолов). На наш взгляд, одним из самых интересных подходов к изучению интернет-зависимости выдвинул В.А. Емелин, изучая ее как процесс **киборгизации** – симбиотического существования человека и машины.

В попытке обнаружить внутренние детерминанты развития и протекания интернет-зависимости Н.В. Коптева обратилась к Dasein-анализу, британской экзистенциальной психологии, третьей венской школе психотерапии (Л. Бинсвангер, М. Босс, Р. Лэйнг, В. Франкл, А. Лэнгле, Р. Мэй, С. Мадди). По нашему мнению, наиболее перспективными для исследования экзистенциально-психологических характеристик интернет-зависимости нам представляются: **онтологическая уверенность/неуверенность** (Р. Лэйнг), **смыслообразование и смыслоутрата** (В. Франкл) и **отчуждение** (Э. Фромм, К. Хорни, С. Мадди, и др.).

В результате исследования были подтверждены выдвинутые нами гипотезы о том, что, **во-первых, с ростом выраженности интернет-зависимости происходит и изменение характеристик бытия-в-мире** от подлинного, предполагающего онтологическую уверенность, воплощенность, онтологическую значимость к жизни к неподлинному, предполагающего отчуждение, онтологическую неуверенность, незначимость жизни. Особый интерес представляют для нас взаимосвязи между показателями интернет-зависимости и отчуждения, поскольку приведенные анализы позволяют сделать нам вывод, что интернет-зависимость – это разновидность отчуждения, а соответственно она сродни отчуждению «в обычной жизни»; а, **во-вторых, мы смогли выявить группы, различающиеся выраженностью интернет-зависимого поведения, отчуждения и позитивных характеристик экзистенции.**

Было установлено, что **с ростом интернет-зависимости студенты в первую очередь отчуждаются от учебы**, отчего возникает проблема использования современных коммуникативных технологий в образовании. Обычно их применение приветствуется, однако на всех этапах обучения интернет-зависимость, компульсивный характер пребывания online,

конкурирует в поведении учащихся с целенаправленным поиском информации.

В практическом плане наше исследование позволяет сделать вывод о том, что **интернет-зависимость способно крайне негативно влиять на процесс обучения студентов**, а потому необходимо проводить профилактические мероприятия по снижению уровня зависимости среди них. Однако, при этом, стоит учитывать тот факт, что границы нормы использования интернета имеют тенденцию смещаться в сторону роста. Мы оказываемся не в состоянии полностью избавиться от цифровых коммуникативных технологий, позитивные аспекты которых в этой работе не обсуждаются. Однако следует учитывать опасности их внедрения в процесс обучения, так как эти технологии не только могут не повысить качество образования, но также содержат в себе риск его снижения.

В клиентской работе стоит учитывать тот факт, что студент, «уходящий» в интернет-зависимость, таким образом отчуждается от различных сфер своей жизни, становится онтологически неуверенным и теряет в осмысленности своей жизни, а потому, при работе с такими клиентами, будут эффективны именно **экзистенциальные психотерапевтические методы**.

Дальнейшая работа по данной теме может быть направлена, с одной стороны, на **построение нового диагностического инструментария**, основывающегося на экзистенциальном подходе, внутренних закономерностях развития зависимости, а с другой, на **исследование различных групп нехимических зависимостей и их сравнение с интернет-зависимостью в экзистенциальных измерениях**, исходя из того, что любое зависимое поведение предполагает экзистенциальный недуг, а потому необходимо выявление специфических особенностей интернет-зависимости.

Список литературы

1. *Абраменкова, В.В.* Проблема отчуждения в психологии [Текст] / В.В. Абраменкова // Вопросы психологии. Т 1. – 1990. – С. 5 – 12.
2. *Асмолов, А.Г.* Психологическая модель Интернет-зависимости личности [Текст] / А.Г. Асмолов, Н.А. Цветкова, А.В. Цветков // Мир психологии. - 2004. - №1. - С. 179-193.
3. *Войскунский, А.Е.* Актуальные проблемы зависимости от Интернета //Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – №. 1. – С. 90-100.
4. *Войскунский, А.Е.* Интернет-новая область исследований в психологической науке [Текст] // Московский Государственный Университет им. МВ Ломоносова. Ученые записки кафедры общей психологии. – 2002. – №. 1. – С. 82-101.
5. *Войскунский, А.Е.* Метафоры интернета [Текст] / А.Е. Войскунский // Вопросы философии. – 2001. – Т. 11. – С. 97-112.
6. *Войскунский, А.Е.* Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – N 4(33). – С. 6. – Режим доступа: http://mprj.ru/archiv_global/2015_4_33/nomer07.php, свободный (дата обращения: 24.05.2018).
7. *Войскунский, А.Е.* Психология и Интернет [Текст] / А.Е. Войскунский – М.: Акрополь, 2010. – 440 с.
8. *Войскунский, А.Е.* Феномен зависимости от [Текст] / А.Е. Войскунский // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. - М.: Можайск-Терра, 2000. - 432 с.
9. *Гегель, Г.В.Ф.* Феноменология духа [Текст] / Г.В.Ф. Гегель – Спб.: Наука, 2015. – 441 с.
10. *Гриффитс, М.* Избыточное применение Интернета: онлайновое аддиктивное поведение [Электронный ресурс] // Тезисы дистантных зарубежных участников симпозиума «Интернет-зависимость:

- психологическая природа и динамика развития», - 2009. Режим доступа: <http://www.psy.msu.ru/science/conference/internet/2009/theses.html> (дата обращения: 03. 05. 2017), свободный. – Загл. с экрана.
11. Делез, Ж. Тысяча плато. Капитализм и шизофрения [Текст] / Ж. Делез, Ф. Гваттари – Спб.: Астрель, 2010. – 896 с.
 12. Дрепа, М.И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии [Текст] / М.И. Дрепа // Знание. Понимание. Умение. – 2009. - № 2. - С. 189–193.
 13. Емелин, В.А. Информационные технологии в контексте постмодернистской философии [Текст] // дис. канд. филос. Наук: 09.00.11 / Емелин Вадим Анатольевич. – М., 1999. – 164 с.
 14. Емелин, В.А. Киборгизация и инвалидизация технологически расширенного человека [Текст] / В.А. Емелин // Национальный психологический журнал. — 2013. — № 1(9). — С. 62–70.
 15. Емелин, В.А. Психологические факторы развития и хронификации технологических зависимостей [Текст] / В.А. Емелин, А.Ш. Тхостов, Е.И. Рассказова // Психологическая наука и образование – 2013. – Т. 2013. – №. 1. – С. 81 – 87
 16. Жичкина, А.Е. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей интернета [Текст] / А.Е. Жичкина, Е.П. Белинская // Образование и информационная культура. Социологические аспекты. Труды по социологии образования. Под редакцией В.С. Собкина. – Москва, 2000. - С. 431-460.
 17. Жукова, М.А. Особенности сферы общения Интернет-зависимых пользователей [Текст] / М.А. Жукова, Р.Ф. Теперик // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Ред.-сост. А.Е. Войскунский. – М.: Акрополь, 2009. – С. 165–187.

18. *Закирова, Т.В.* Концепция виртуальной реальности Жана Бодрийяра [Текст] / Т.В. Закирова, В.В. Кашин // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2012. – №. 7 (143). – С. 28 – 36
19. *Зарецкая, О.В.* Компьютерная и интернет-зависимость: анализ и систематизация подходов к проблеме [Текст] / О.В. Зарецкая // Психолого-педагогические исследования. – 2017. – Т. 9. – №. 2. – С. 145-165.
20. *Иванов, Д.В.* Критическая теория и виртуализация общества [Текст] / Д.В. Иванов // Социологические исследования. – 1999. – №. 1. – С. 32-40.
21. *Иншаков, А.Г.* Механизм формирования игровой зависимости у людей, увлеченных ролевыми онлайн играми [Текст] / А. Г. Иншаков // Актуальные вопросы современной психологии: материалы междунар. науч. конф. (г. Челябинск, март 2011 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2011. — с. 34-38
22. *Коптева, Н.В.* Два способа «не быть собой» в концепциях К. Хорни и Р. Лэйнга [Текст] / Н.В. Коптева // Вопросы психологии. – 2016. – №. 3. – С. 127-137.
23. *Коптева, Н.В.* Понятие онтологической уверенности (на основе подхода Р. Лэйнга) [Текст] / Н.В. Коптева // Научное мнение – 2013. – №. 10. – С. 237-249.
24. *Коптева, Н.В.* Онтологическая уверенность как экзистенциальное измерение психологического здоровья [Текст] / Н.В. Коптева // Активность, ценностная направленность и психологическое здоровье студенчества / под ред. А.А. Волочкова. – Пермь: ПГГПУ, 2015. – С.135–160
25. *Коптева, Н.В.* Онтологическая уверенность: понятие и операционализация [Текст]: дисс. на соискание уч. ст. док. психол. наук: 19.00.01: защищена 02.07.12 / Коптева Наталия Васильевна. – Пермь, 2012. – 350 с.
26. *Коптева, Н.В.* Особенности онтологической уверенности интернет-зависимых геймеров и невротических пациентов [Текст] / Н.В. Коптева //

- Научное обозрение: гуманитарные исследования. - 2016. - № 10, - с.106-119.а
27. *Коптева, Н.В.* Особенности онтологической уверенности участников виртуальных игровых сообществ [Текст] / Н.В. Коптева // Научное мнение: - 2016 – № 1–2, - с.126-137.б
28. *Короленко, Ц.П.* Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития [Текст] / Ц.П. Короленко // Обозр. психиатрии и мед. психологии имени В.М. Бехтерева. – 1991. – № 1. – С. 8–15.
29. *Косых, Я.В.* Особенности онтологической уверенности участников виртуальных сообществ [Текст]: вып. квалиф. работа / Я.В. Косых. – Пермь: ИП ПГГПУ, 2014. – 96 с.
30. *Леонтьев, А.Н.* Проблемы развития психики [Текст] / А.Н. Леонтьев. – М.: Издательство МГУ, 1981 – 584 с.
31. *Леонтьев, Д.А.* Тест смысложизненных ориентации (СЖО) [Текст] / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1992. – 16 с.
32. *Ликлайдер, Д.* Симбиоз человека и машины [Текст] / Д. Ликлайдер // Зарубежная радиоэлектроника. – 1960. – №. 9. – С. 84-96.
33. *Лоскутова, В.А.* Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств [Текст] : автореф. дис. ... канд. мед. наук / Лоскутова В.А. – Новосибирск, 2004. – 23 с.
34. *Лэйнг, Р.* Расколотое "Я". Феноменология переживаний и Райская птичка [Текст] / Р. Лэйнг. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 350 с.
35. *Мадди, С.* Смыслообразование в процессе принятия решений [Текст] / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – №. 6. – С. 87-101.
36. *Маклюэн, М.* Понимание медиа: внешние расширения человека [Текст] / М. Маклюэн – М.: Кучково поле, 2018. – 464 с.

37. *Малыгин, В.Л.* Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики: Учебное пособие. [Текст] / В.Л. Малыгин, К.А. Феклисов, А.А. Антоненко, Е.А. Смирнова, Н.С. Хомерики - М.: МГМСУ, 2011. – 33 с.
38. *Маркс, К.* Экономическо-философские рукописи 1844 года и другие ранние философские работы / К. Маркс – М.: Академический проект, 2010. – 775 с.
39. *Мюррей, К.* Интернет-зависимость с точки зрения нарративной психологии [Текст] / К. Мюррей // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. - М. 2000. - С.132-140.
40. *Осин, Е.Н.* Опросник субъективного отчуждения [Текст] / Е.Н. Осин // Психология общения. Энциклопедический словарь. – Cogito-Centre–IPRAS Publishing House, 2011. – С. 526-527.
41. *Осин, Е.Н.* Смыслоутрата и отчуждение [Текст] / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев // Культурно-историческая психология. – 2007. – №. 4. – С. 68-77.
42. *Осин, Е.Н.* Смыслоутрата как переживание отчуждения: структура и диагностика [Текст]: дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Осин Евгений Николаевич. – Москва, 2007. – 217 с.
43. *Пан, А.С-К.* Укрощение цифровой обезьяны. Как избавиться от интернет-зависимости [Текст] / А.С-К. Пан – Аст.: Москва, 2014 – 340 с.
44. *Попова, Т.В.* Экзистенциальные характеристики психологического здоровья студенчества в связи со спектром предпочтений в области компьютерных технологий и выраженностью интернет-зависимости [Текст]: Вып. квалиф. работа/ Т.В.Попова. – Пермь: ИП ПГГПУ, 2016. – 100 с.
45. *Рыбалтович, Д.Г.* Интернет-зависимость: реальная патология или норма развития информационного человечества [Текст] / Д.Г. Рыбалтович, В.В. Зайцев // Вестник психотерапии. – 2011. – №. 40. – С. 45.
46. *Самойлик, А.А.* Интернет-зависимость и факторы ее профилактики в юношеском возрасте [Текст] // в сборнике: актуальные проблемы

- психологии профессиональной деятельности в системе транспорта Труды Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 40-летию начала строительства БАМа и 20-летнему юбилею организации Психологической службы ДвостЖД. Дальневосточный государственный университет путей сообщения; Под редакцией М.В. Сокольской. - 2014. - С. 196-201.
47. *Сидоров, П.И.* Клиническая психология [Текст] / П.И. Сидоров, А.В. Парняков – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 880 с.
48. *Тальнишних, Н.К.* Культура сетевых сообществ [Текст] : дис. ... канд. филос. наук.: 24.00.01: защищена 01.07.2004 / Тальнишних Николай Константинович – Ростов-н/Д, 2004. – 128 с.
49. *Тхостов, А.Ш.* Влияние современных технологий на развитие личности и формирование патологических форм адаптации: обратная сторона социализации [Текст] / А.Ш. Тхостов, К.Г. Сурнов // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – №. 6. – С. 16-24.
50. *Украинцев, Ю.Д.* История связи и перспективы развития телекоммуникаций: учебное пособие [Текст] / Ю. Д. Украинцев, М. А. Цветов. - Ульяновск : УлГТУ, 2009. - 128 с.
51. *Фленина, Т.А.* Смысловая структура сетевой идентичности личности современной молодежи [Текст]: дис. канд. психол. наук: 19.00.01: защищена 29.11.2016 / Фленина Татьяна Александровна. – Спб., 2016. – 232 с.
52. *Франкл, В.* Логотерапия и экзистенциальный анализ: статьи и лекции [Текст] / В. Франкл. – М.: Альпина нон-фикшн, 2016. – 344 с.
53. *Франкл, В.* Человек в поисках смысла [Текст] / В. Франкл. - М.: Книга по требованию – 2012. – С. 366.
54. *Фрейд, З.* По ту сторону принципа удовольствия [Текст] / З. Фрейд – Харьков: Фолио, 2013. – 288 с.

55. *Фромм, Э.* Бегство от свободы [Текст] / Эрих Фромм; [пер. с англ. А.В. Александровой]. – М: Издательство АСТ, 2017. – 288 с. – (Эксклюзивная классика).
56. *Фромм, Э.* Здоровое общество [Текст] / Э. Фромм – М.: АСТ, 2015. – 448 с.
57. *Хорни, К.* Невроз и рост личности [Текст] / К. Хорни – Спб.: Академический проспект, 2008. – 400 с.
58. *Хоружий, С.С.* Род или недород? Заметки к онтологии виртуальности [Текст] / С.С. Хоружий // Вопросы философии. – 1997. – Т. 6. – С. 53-68.
59. *Шадрин, Н.С.* О парадигмах анализа феномена отчуждения в современной психологии [Текст] / Н.С. Шадрин // Методология и история психологии. – 2010. – Т. 5. – №. 3. – С. 141-153.
60. *Шаповаленко, А.А.* Активность пользователя социальной сети (на примере vk.com) и особенности личностного самоопределения в юности [Текст] / А.А Шаповаленко // Педагогическое образование в России. – 2013. - №4 – С. 133-138
61. *Эко, У.* От интернета к Гутенбергу [Текст] // Новое литературное обозрение. – 1998. – №. 32. – С. 5-14.
62. *Эриксон, Э.* Идентичность: Юность и кризис [Текст] / Э. Эриксон – М.: Флинта, 2006. – 352 с.
63. *Эриксон, Э.* Философские сюжеты: переводы работ американского психоаналитика / под. общ. ред П.С. Гуревича – М.: Канон+ РООИ «Реабилитация», 2017. – 416 с.
64. *Янг, К.С.* Диагноз - Интернет-зависимость [Текст] / К.С. Янг // Мир Интернет. - 2000. - № 2. - С. 24-29.
65. *Alexander, B.K.* The globalization of addiction [Текст] / B.K. Alexander // Addiction Research. – 2000. – Т. 8. – №. 6. – С. 501-526.
66. *Alexander, B.K.* «The Myth of Drug-Induced Addiction» [Электронный ресурс] // В документе, отправленном канадскому сенату в 2001 г. // Senate of

- Canada: гос. эл. портал – режим доступа: <https://sencanada.ca/content/sen/committee/371/ille/presentation/alexander-e.htm> (дата обращения 10.06.2018), свободный – загл. с экрана.
67. *Davis, R.A.* A Cognitive-behavioral Model of PIU [Электронный ресурс] // ResearchGate: науч. эл. журнал – Режим доступа: http://www.researchgate.net/publication/223337034_A_cognitive-behavioral_model_of_pathological_Internet_use (дата обращения: 02.06.18), свободный – загл. с экрана.
68. *Grohol, J.* Internet Addiction Guide [Электронный ресурс] // PsychCentral: науч. эл. портал – LA, 2017 – режим доступа: <https://psychcentral.com/netaddiction/> (дата обращения 24.05.2018), свободный – загл. с экрана.
69. *Forouzan, A.B.* Data Communications and Networkings [Текст] / A.B. Forouzan - NY, USA: McGraw-Hill, 2006 – 1164 с.
70. *Kemp, S.* Digital trends 2018: 153 pages of internet, mobile, and social media stats [Электронный ресурс] // The Next Web (TNW): sharing, inventing and advancing tech developments – Амст. – Режим доступа: <https://goo.gl/AHmVzN> (дата обращения 15.05.2018), свободный – Загл. с экрана
71. *McLuhan, M.* The Gutenberg galaxy: The making of typographic man [Текст] / M. McLuhan: University of Toronto Press - Toronto, 2011. – 299 с.
72. *Ryan, J.* A History of the Internet and the Digital Future [Текст] / J.A. Ryan – London: Reaktion Books, 2010. – 248 с.
73. *Solinas, M.* Environmental enrichment during early stages of life reduces the behavioral, neurochemical, and molecular effects of cocaine [Текст] / M. Solinas, N. Thiriet, R. El Rawas, V. Lardeux, M. Jaber // Neuropsychopharmacology. – 2009. – Т. 34. – №. 5. – С. 1102.

Приложения

Приложение 1

Экзистенциальные характеристики групп студентов с более высоким и более низким уровнем интернет зависимости

		Группа с более низким уровнем интернет-зависимости	Группа с более высоким уровнем интернет-зависимости	t-Значение	p-уровень
ОУ (СД)	Уверенность в значимом	6,5	5,7	4,3	0,000
	Уверенность в ментальном Я	6,3	5,3	6,0	0,000
	Уверенность в теле	6,0	4,2	7,5	0,000
	Уверенность в людях	5,8	4,2	7,5	0,000
	Уверенность в мире	5,2	3,7	5,8	0,000
	Общий показатель ОУ (СД)	6,0	4,6	11,2	0,000
ОУ (ПМ)	Витальные контакты с миром	28,3	20,3	8,2	0,000
	Витальные контакты с людьми	34,9	28,2	5,3	0,000
	Автономия	29,3	25,7	4,9	0,000
	Ложное Я	15,7	22,9	-5,6	0,000
	Общий показатель ОУ (ПМ)	76,7	51,3	9,7	0,000
Отчуждение	Отчуждение от общества	24,1	28,9	-3,0	0,004
	Отчуждение от учебы	33,2	41,8	-4,5	0,000
	Отчуждение в межличностных отношениях	37,8	45,3	-3,2	0,002
	Отчуждение в семье	26,3	36,9	-4,7	0,000
	Отчуждение от личности	35,7	46,4	-4,5	0,000
	VEGE (Вегетативность)	34,9	49,4	-7,6	0,000
	BESS (Бессилие)	45,2	58,7	-5,3	0,000
	NINI (Нигилизм)	42,7	53,9	-4,2	0,000
	AVAN (Аватюризм)	45,4	50,8	-2,2	0,034
	Общий показатель отчуждения	157,1	199,3	-5,5	0,000
СЖО	Цель	32,7	25,3	5,1	0,000
	Процесс	31,2	23,3	6,3	0,000
	Результат	26,7	19,5	7,7	0,000
	Локус контроля – Я	21,5	16,3	6,1	0,000
	Локус контроля – жизнь	32,7	24,8	6,1	0,000
	Общий показатель СЖО	106,4	82,3	7,1	0,000
Интернет-зависимость	Com	8,9	11,4	-3,2	0,002
	Wit	9,5	12,7	-4,2	0,000
	Tol	7,8	9,7	-3,2	0,002
	IN	10,6	15,0	-5,0	0,000
	TM	7,9	12,0	-4,9	0,000
	IA-Sym	26,1	33,8	-4,2	0,000
	IA-RP	18,5	27,0	-5,7	0,000
	CIAS	44,7	60,8	-5,4	0,000

Приложение 2

Градации интернет-зависимости в выборке студентов

	1 группа Отсутствие интернет зависимого поведения	2 группа Склонность к возникновению интернет зависимого поведения/ доаддиктивный этап.	3 группа Наличие Интернет зависимого поведения (поведения с компонентом злоупотребления интернетом)
Количество	29	39	10
в %	37.2%	50%	12.8%
Показатель зависимости в баллах	27-42	43-64	Свыше 65

Приложение 3

Таблица норм по уровням отчуждения

Уровень отчуждения:	низкий		несколько ниже среднего		средний		несколько выше среднего		высокий	
Стен	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Отч. от общества	<= 14	15-18	19-21	22-25	26-28	29-32	33-35	36-38	39-42	>= 43
Отч. от учебы	<= 22	23-28	29-33	34-38	39-43	44-48	49-54	55-59	60-64	>= 65
Отч. в межличн. отн.	<= 25	26-29	30-34	35-38	39-42	43-47	48-51	52-55	56-59	>= 60
Отч. в семье	<= 18	19-22	23-26	27-30	31-35	36-39	40-43	44-47	48-52	>= 53
Отч. от собств. личн.	<= 22	23-27	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	53-57	58-62	>= 63
Общий уровень отч.	<= 122	123-140	141-158	159-176	177-194	195-212	213-230	231-248	249-266	>= 267

Приложение 4

Средние и стандартные отклонения общего показателя осмысленности жизни

Шкала	Мужчины		Женщины	
	<i>X</i>	<i>SD</i>	<i>X</i>	<i>SD</i>
Цели	32,90	5,92	29,38	6,24
Процесс	31,09	4,44	28,80	6,14
Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
ЛК-жизнь	30,14	5,80	28,70	6,10
Общий показатель ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

Приложение 5

Бланк и ключ методики ОУ(ПМ)

Внимательно прочитайте утверждения и оцените степень своего согласия/несогласия с каждым утверждением, используя следующую шкалу: 1 – не верно, 2 – скорее не верно, 3 – частично не верно, 4 – скорее верно, 5 – верно.						
1	Я чувствую себя в этом мире как дома	1	2	3	4	5
2	Общение доставляет мне удовольствие	1	2	3	4	5
3	Я доверяю себе	1	2	3	4	5
4	Всю свою жизнь я как будто бы хожу по тонкому льду, который вот-вот проломится	1	2	3	4	5
5	В целом моя жизнь меня удовлетворяет	1	2	3	4	5
6	Я не позволяю себе быть собой в присутствии других.	1	2	3	4	5
7	Моя жизнь наполнена делами, приносящими мне удовлетворение	1	2	3	4	5
8	Мне знакомо чувство «благословенного присутствия» в общении с близким человеком	1	2	3	4	5
9	Я не пытаюсь соответствовать ожиданиям других людей	1	2	3	4	5
10	Я боюсь быть собой и вечно играю какую-то роль	1	2	3	4	5
11	Я могу на себя положиться	1	2	3	4	5
12	Мне нравится, когда вокруг меня «кипит» жизнь	1	2	3	4	5
13	Я ощущаю некоторую отстраненность от своего тела, поведения, поступков	1	2	3	4	5
14	Я люблю жизнь	1	2	3	4	5
15	Обычно я сам (сама) выбираю, что и как делать	1	2	3	4	5
16	Мою жизнь можно назвать наполненной	1	2	3	4	5
17	Мне случилось встретить родственную душу	1	2	3	4	5
18	Я могу назвать себя личностью	1	2	3	4	5
19	Я притворяюсь тем, кем я на самом деле не являюсь	1	2	3	4	5
20	Люди придают мне силы.	1	2	3	4	5
21	Меня в действительности никто не знает и не понимает	1	2	3	4	5
22	Я всегда делаю то, что считаю нужным	1	2	3	4	5
23	Я неплохо освоилась (освоился) в этой жизни	1	2	3	4	5
24	Мне интересны другие люди	1	2	3	4	5
25	Я боюсь оставаться наедине с собой	1	2	3	4	5
26	Как правило, я принимаю решения самостоятельно	1	2	3	4	5
27	Я твердо стою обеими ногами на земле	1	2	3	4	5
28	У меня есть очень близкий мне человек	1	2	3	4	5
29	Мир – тюрьма без решеток	1	2	3	4	5
30	Мой мир вполне надежен	1	2	3	4	5

Обработка результатов	
Шкала	Пункты для суммации
Витальные контакты с миром	1, 5, 7, 16, 23, 27, 30
Витальные контакты с людьми	2, 8, 12, 14, 17, 20, 24, 28
Автономия	3, 9, 11, 15, 18, 22, 26
Ложное Я	4, 6, 10, 13, 19, 21, 25, 29
Общий показатель ОУ	=Вит. контакты с миром + вит. контакты с людьми + автономия – ложное Я

Приложение 6

Бланк и ключ методики ОУ(СД)

Инструкция: Оцените определенные сферы Вас как личности по своим субъективным ощущениям, используя предложенные характеристики. Цифры обозначают степень Вашего согласия с характеристиками: 7 - полностью согласен с характеристикой приведенной слева, 6 - в целом согласен с характеристикой приведенной слева, 5 - скорее согласен, чем не согласен с характеристикой приведенной слева, 4 – затрудняюсь с ответом, 3 - скорее согласен, чем не согласен, с характеристикой приведенной справа, 2 – в целом согласен с характеристикой приведенной справа, 1 – полностью согласен с характеристикой приведенной справа.

Оцените Ваше Я по своим субъективным ощущениям, используя предложенные характеристики:

1	родное	7	6	5	4	3	2	1	чужое
2	безопасное	7	6	5	4	3	2	1	опасное
3	ценное	7	6	5	4	3	2	1	ничего не стоящее
4	надежное	7	6	5	4	3	2	1	ненадежное
5	родственное	7	6	5	4	3	2	1	чужое
6	важное для меня	7	6	5	4	3	2	1	не важное для меня
7	близкое	7	6	5	4	3	2	1	не близкое

Оцените Ваше тело по своим субъективным ощущениям, используя предложенные характеристики:

1	родное	7	6	5	4	3	2	1	чужое
2	безопасное	7	6	5	4	3	2	1	опасное
3	ценное	7	6	5	4	3	2	1	ничего не стоящее
4	надежное	7	6	5	4	3	2	1	ненадежное
5	родственное	7	6	5	4	3	2	1	чужое
6	важное для меня	7	6	5	4	3	2	1	не важное для меня
7	близкое	7	6	5	4	3	2	1	не близкое

Оцените окружающий вас мир по своим субъективным ощущениям, используя предложенные характеристики:

1	родное	7	6	5	4	3	2	1	чужое
2	безопасное	7	6	5	4	3	2	1	опасное
3	ценное	7	6	5	4	3	2	1	ничего не стоящее
4	надежное	7	6	5	4	3	2	1	ненадежное
5	родственное	7	6	5	4	3	2	1	чужое
6	важное для меня	7	6	5	4	3	2	1	не важное для меня
7	близкое	7	6	5	4	3	2	1	не близкое

Оцените окружающих вас людей по своим субъективным ощущениям, используя предложенные характеристики:

1	родное	7	6	5	4	3	2	1	чужое
2	безопасное	7	6	5	4	3	2	1	опасное
3	ценное	7	6	5	4	3	2	1	ничего не стоящее
4	надежное	7	6	5	4	3	2	1	ненадежное
5	родственное	7	6	5	4	3	2	1	чужое
6	важное для меня	7	6	5	4	3	2	1	не важное для меня
7	близкое	7	6	5	4	3	2	1	не близкое

Оцените что-то очень важное для вас в этом мире (человек, предмет, дело, интерес, занятие, событие)* по своим субъективным ощущениям, используя предложенные характеристики:
**подчеркните что-то из приведенного в скобках или допишите свое*

1	родное	7	6	5	4	3	2	1	чужое
2	безопасное	7	6	5	4	3	2	1	опасное
3	ценное	7	6	5	4	3	2	1	ничего не стоящее
4	надежное	7	6	5	4	3	2	1	ненадежное
5	родственное	7	6	5	4	3	2	1	чужое
6	важное для меня	7	6	5	4	3	2	1	не важное для меня
7	близкое	7	6	5	4	3	2	1	не близкое

Обработка: подсчитываются средние арифметические показатели по каждой из пяти шкал:

- 1 – уверенность в ментальном Я,
- 2 – уверенность в теле,
- 3 – уверенность в мире,
- 4 – уверенность в людях,
- 5 – уверенность в значимом как индивидуальной ценности.

6 – общий показатель ОУ (СД) : суммируются показатели по пяти шкалам, вычисляется среднее арифметическое.

Приложение 7

Бланк и ключ методики субъективного отчуждения ОСотч

№2. Перед Вами список утверждений, которые описывают различные стороны нашей жизни. Пожалуйста, для каждого утверждения обведите цифру, соответствующую степени Вашего согласия с этим утверждением: 1 – совершенно не согласен, 2 – скорее не согласен, 3 – нечто среднее, 4 – скорее согласен, 5 – совершенно согласен.						
1	В современном обществе нет по-настоящему достойных целей и ценностей.	1	2	3	4	5
2	Жизнь людей полностью зависит от решений политиков.	1	2	3	4	5
3	Люди занимаются общественной работой только ради получения власти.	1	2	3	4	5
4	Меня восхищают акции протеста, полные опасности и драматизма.	1	2	3	4	5
5	В нашей стране невозможно чего-либо добиться.	1	2	3	4	5
6	Вся моя жизнь подчинена общественным требованиям и нормам.	1	2	3	4	5
7	Как искренне ни стремятся люди преобразовать общество, к лучшему оно всё равно не меняется.	1	2	3	4	5
8	Жить, никогда не нарушая никаких законов и правил, слишком скучно.	1	2	3	4	5
9	Наши законы настолько несправедливы, что я не хочу иметь с ними дела.	1	2	3	4	5
10	Один человек ничего не может изменить в общественных устоях.	1	2	3	4	5
11	Государство предназначено принуждать и угнетать людей в интересах власти имущих.	1	2	3	4	5
12	Я хотел бы родиться во времена великих переворотов и революций.	1	2	3	4	5
13	Я не верю, что жизнь в нашей стране изменится к лучшему.	1	2	3	4	5
14	Общество создаёт законы и правила, а человек может только подчиниться им.	1	2	3	4	5
15	Политика — простой способ нажиться за счёт государства.	1	2	3	4	5
16	Интереснее жить в стране, где никогда не знаешь, что случится завтра, чем в стабильной и предсказуемой.	1	2	3	4	5
17	Если друг говорит мне, что ему понравился урок (лекция), мне трудно ему поверить.	1	2	3	4	5
18	Учениками (студентами), которым с трудом даётся учёба, учителя (преподаватели) могут помыкать как хотят.	1	2	3	4	5
19	Большая часть учебного времени в школе (институте) уходит на всякие бессмысленные занятия.	1	2	3	4	5
20	Умело воспользоваться шпаргалкой на контрольной или экзамене куда интереснее, чем учить всё подряд.	1	2	3	4	5
21	Я не чувствую желания читать дополнительную литературу или ходить на факультативы.	1	2	3	4	5
22	Сколько ни учишь, всё, чего хотят учителя (преподаватели), всё равно не выучишь.	1	2	3	4	5
23	Учиться бессмысленно: всё равно основная масса полученных знаний в жизни не пригодится.	1	2	3	4	5
24	Время лекции или урока я часто использую для более интересных занятий.	1	2	3	4	5
25	Учёба кажется мне скучной и тягостной.	1	2	3	4	5
26	Оценка скорее зависит от желаний или настроения учителя (преподавателя), чем от знаний ученика (студента).	1	2	3	4	5
27	Большинство людей учатся, чтобы получать хорошие оценки и избегать плохих, а не потому, что им это интересно.	1	2	3	4	5
28	Всё время приходиться на занятия подготовленным — слишком скучно.	1	2	3	4	5
29	Я не получаю удовольствия от учёбы: просто вкладываю своё время и получаю оценки.	1	2	3	4	5
30	Если учитель (преподаватель) неправ, я всё равно не могу убедить его в этом.	1	2	3	4	5
31	Люди, которые утверждают, что учиться всегда интересно — просто лицемеры.	1	2	3	4	5
32	Если урок или лекция вдруг отменяется, это вносит в школьную жизнь хоть какое-то приятное разнообразие.	1	2	3	4	5
33	Общение со сверстниками чаще утомляет меня, чем доставляет удовольствие.	1	2	3	4	5
34	Каждый стремится использовать тебя в своих целях, и с этим ничего не поделаешь.	1	2	3	4	5
35	Когда пытаешься любить людей или заботиться о них, в конце концов они всё равно причиняют тебе боль.	1	2	3	4	5
36	Споры — это самое интересное в общении с людьми.	1	2	3	4	5
37	Большинство вещей, которые люди говорят друг другу, просто бессмысленны.	1	2	3	4	5
38	Чаще всего человек не может выбрать себе в друзья тех, с кем он действительно хотел бы дружить.	1	2	3	4	5
39	Люди, которые верят, что «любовь движет миром», сами себе дурят голову.	1	2	3	4	5
40	Мне нравится говорить людям неожиданные вещи, для того чтобы увидеть их реакцию.	1	2	3	4	5
41	Я давно забыл, что такое любовь.	1	2	3	4	5
42	Человек, который слишком доверяет другим, становится уязвимым.	1	2	3	4	5
43	В отношениях между людьми слишком много лицемерия.	1	2	3	4	5
44	Мне не очень интересно со старыми друзьями — я и так почти всё о них знаю.	1	2	3	4	5
45	Сколько бы человек ни общался с другими людьми, где-то внутри себя он всё равно остаётся одиноким.	1	2	3	4	5
46	Я не могу влиять на решения других людей, даже если они касаются меня.	1	2	3	4	5
47	Друзья нужны людям только для того, чтобы было на кого "свалить" свои проблемы.	1	2	3	4	5

48	Флирт или короткий роман — хороший способ развеять скуку.	1	2	3	4	5
49	Меня тяготит необходимость общаться с родственниками.	1	2	3	4	5
50	Когда человек женится и заводит детей, он утрачивает свободу выбора.	1	2	3	4	5
51	Родители вкладывают в детей столько сил, а дети, вырастая, всё равно разочаровывают и отвергают их.	1	2	3	4	5
52	Было бы интересно иметь вторую, тайную жизнь в дополнение к семейной жизни.	1	2	3	4	5
53	Дом и семья не имеют для меня очень большого значения.	1	2	3	4	5
54	Мои родители слишком часто принимают за меня решения.	1	2	3	4	5
55	Люди женятся не по любви, а из соображений удобства и взаимной выгоды.	1	2	3	4	5
56	Спокойная и размеренная семейная жизнь – не для меня.	1	2	3	4	5
57	Люди, которые создают семью, чаще всего сами не знают, чего хотят.	1	2	3	4	5
58	Я не могу изменить отношения, сложившиеся в моей семье.	1	2	3	4	5
59	Семейная жизнь даёт человеку иллюзию защищённости и тепла.	1	2	3	4	5
60	Мне нравится, когда родители не знают о том, чем я занимаюсь.	1	2	3	4	5
61	Я не чувствую тепла и поддержки от своей семьи и родственников.	1	2	3	4	5
62	Если мои родители чего-то хотят, спорить с ними бесполезно.	1	2	3	4	5
63	Люди, которые пытаются найти опору в семье, просто недостаточно сильны для самостоятельной жизни.	1	2	3	4	5
64	Семейная жизнь, в которой нет ссор и споров, кажется унылой и однообразной.	1	2	3	4	5
65	Я устал от своих повседневных дел.	1	2	3	4	5
66	Часто я сам не могу понять, чего хочу.	1	2	3	4	5
67	Вера в собственную индивидуальность нужна людям для того, чтобы производить впечатление на других.	1	2	3	4	5
68	Я готов рисковать здоровьем, чтобы увидеть этот мир по-новому.	1	2	3	4	5
69	Жизнь кажется мне довольно скучной и бессмысленной.	1	2	3	4	5
70	Размышления о собственной свободе приносят только тягостное чувство неудовлетворённости и лишние проблемы.	1	2	3	4	5
71	Наша хваленая способность думать на самом деле не так уж и помогает нам.	1	2	3	4	5
72	Мне нравится совершать неожиданные поступки.	1	2	3	4	5
73	Я не могу найти для себя по-настоящему интересных занятий.	1	2	3	4	5
74	Я часто понимаю, что не могу что-то в себе изменить.	1	2	3	4	5
75	Люди, которые довольны собой, просто не осознают своих недостатков или скрывают их.	1	2	3	4	5
76	Я люблю занятия, связанные с азартом и риском.	1	2	3	4	5
77	Счастье — это миф, который люди придумали, чтобы избежать отчаяния.	1	2	3	4	5
78	Я часто чувствую, что не в силах добиться в жизни того, чего я хочу.	1	2	3	4	5
79	Наши чувства не помогают нам, а только беспокоят и сбивают с толку.	1	2	3	4	5
80	Многие вещи в своей жизни я делаю, чтобы избежать скуки.	1	2	3	4	5

Обработка результатов	
Шкала	Пункты для суммации
Отчуждение от общества	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 15
Отчуждение от учёбы	17 – 32
Отчуждение в межличностных отношениях	33 – 48
Отчуждение в семье	49, 50, 51, 52, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 64
Отчуждение от собственной личности	65 – 80
Общий уровень отчуждения	сумма показателей по 5 предыдущим шкалам
VEGE, Вегетативность	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49, 53, 57, 61, 65, 69, 73, 77
BESS, Бессилие	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 62, 66, 70, 74, 78
NIHI, Нигилизм	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51, 55, 59, 63, 67, 71, 75, 79
AVAN, Авантюризм	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 76, 80

Приложение 8

Бланк и ключ методики СЖО

№5. Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).									
1	Обычно мне очень скучно	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
2	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3	В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал
8	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни
9	Моя жизнь пуста и неинтересна	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она она не имела смысла
11	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
12	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
13	Я человек очень обязательный	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный
14	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел своё призвание и цели
17	Мои жизненные взгляды ещё не определились	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились
18	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями
20	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Обработка: Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3 2 1 0 1 2 3 в оценки по восходящей или нисходящей асимметричной шкале по следующему правилу: В *восходящую* шкалу (1 2 3 4 5 6 7) переводятся пункты: 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17. В *нисходящую* шкалу (7 6 5 4 3 2 1) переводятся пункты: 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Обработка результатов	
Шкала	Пункты для суммации
Цели	3, 4, 10, 16, 17, 18
Процесс	1, 2, 4, 5, 7, 9
Результат	8, 9, 10, 12, 20
Локус контроля – Я	1, 15, 16, 19
Локус контроля – Жизнь	7, 10, 11, 14, 18, 19
Общий показатель ОЖ	1 - 20

Приложение 9

Бланк и ключ шкалы интернет-зависимости С.-Х. Чена

№4. Инструкция: Ниже приведен список вариантов занятий или описание ситуаций, связанных с Интернетом, с которыми могли бы согласиться люди, имеющие опыт пребывания в сети. Пожалуйста, прочитайте каждый из них внимательно, и отметьте тот ответ, который наиболее точно отражает характер Вашего пребывания в Интернете за последние 6 месяцев. Вам предлагаются 4 варианта ответа: от наименее, к наиболее подходящему. Пожалуйста, отметьте только один ответ для каждого пункта и не пропускайте ни одного пункта. 1: совсем не подходит 2: слабо подходит 3: частично подходит 4: полностью подходит					
1	Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в Интернете	1	2	3	4
2	Я чувствую себя некомфортно, когда я не бываю в Интернете в течении определенного периода времени	1	2	3	4
3	Я замечаю, что все больше и больше времени провожу в сети	1	2	3	4
4	Я чувствую беспокойство и раздражение, когда Интернет отключен или недоступен	1	2	3	4
5	Я чувствую себя полным сил, пребываю онлайн, несмотря на чувствовавшуюся ранее усталость	1	2	3	4
6	Я остаюсь в сети в течение более длительного периода времени, чем намеревался, хотя я и планировал только «зайти на минутку».	1	2	3	4
7	Хотя использование Интернета негативно влияет мои отношения с другими людьми, количество времени, потраченного на Интернет, остается неизменным.	1	2	3	4
8	Несколько раз (>1) я спал менее четырех часов из-за того, что «завис» в Интернете.	1	2	3	4
9	За последний семестр (или за последние 6 месяцев) я стал гораздо больше времени проводить в сети	1	2	3	4
10	Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на определенный период времени	1	2	3	4
11	Мне не удается преодолеть желание войти в сеть	1	2	3	4
12	Я отмечаю, что я выхожу в Интернет вместо личной встречи с друзьями	1	2	3	4
13	У меня болит спина или я испытываю другого рода физический дискомфорт после сидения в Интернете	1	2	3	4
14	Мысль зайти в сеть приходит мне первой, когда я просыпаюсь утром	1	2	3	4
15	Пребывание в Интернете привело к возникновению у меня определенных неприятностей в школе или на работе	1	2	3	4
16	Пребывая вне сети в течение определенного периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то	1	2	3	4
17	Мое общение с членами семьи сокращается из-за использования Интернета	1	2	3	4
18	Я меньше отдыхаю из-за использования Интернета	1	2	3	4
19	Даже отключившись от Интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в сеть снова	1	2	3	4
20	Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было Интернета	1	2	3	4
21	Пребывание в Интернете негативно повлияло на мое физическое самочувствие	1	2	3	4
22	Я стараюсь тратить меньше времени в Интернете, но безуспешно	1	2	3	4
23	Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в Интернете	1	2	3	4
24	Мне необходимо проводить всё больше времени в Интернете, чтобы получать то же удовлетворение, что и раньше	1	2	3	4
25	Иногда у меня не получается поесть в нужное время из-за того, что я сижу в Интернете	1	2	3	4
26	Я чувствую себя усталым днем из-за того, что ночью сидел в Интернете	1	2	3	4

Обработка результатов	
Шкала	Пункты для суммации
Com	11, 14, 19, 20, 22
Wit	2, 4, 5, 10, 16
Tol	3, 6, 9, 24
IH	7, 12, 13, 15, 17, 18, 21
TM	1, 8, 23, 25, 26
IA-Sym	Com + Wit + Tol
IA-RP	IH + TM
CIAS	Com + Wit + Tol + IH + TM