руководителем и подчиненным. Таким образом, характер психологической дистанции для неэффективного и авторитарного руководства определяется не только их неадекватностью, но наличием различных психологических барьеров в структуре “руководитель – подчиненный”. Для эффективного и демократического лидерства характерна адекватная психологическая дистанция, так как отношение между руководителем и подчиненным носят характер взаимодействия. Такого типа отношения складываются на основе общих интересов, а так же моральных и духовных ценностей (4, с. 326).

1. Кричевский Р.Л. Если вы руководитель: Элементы психологии менеджмента в повседневной работе. – М., 1993. – 352 с.
2. Петровский А.В. Психология о каждом из нас. – М.: РОУ, 1992. – 332 с.
3. Ребус Б.М. Психологические основы делового общения: Учебное пособие для руководителей образовательных учреждений, учителей и практических психологов. – М., 2002. – 192 с.
4. Драгунова Т.В. Проблема конфликта в подростковом возрасте // Вопросы психологии. – 1972. – № 2. – С. 74-78.

Рагулина М.В.

Эмоциональное неблагополучие интернет-зависимых подростков

*Педагогический институт Тихоокеанского государственного университета
(Россия, Хабаровск)*

doi 10.18411/spc-04-12-2017-24

idsp 000001:spc-04-12-2017-24

Проблема эмоционального неблагополучия подростков является одной из наиболее значимых, привлекающих внимание школьных психологов, педагогов, родителей. Своевременная и качественная диагностика неблагополучия, адекватные коррекционные меры могут воспрепятствовать возникновению нежелательных тенденций в развитии личности, появлению различных форм отклоняющегося поведения, трудностей в школьной и внешкольной деятельности подростка. Предполагаем, что одним из наиболее ярких признаков проявления эмоционального неблагополучия подростков является интернет-зависимость.

Исследование, проведенное в 2013 году Фондом Развития Интернета и факультетом психологии МГУ (Г.У. Солдатов, Т.А. Нестик, Е.И. Рассказова, Е.Ю. Зотова) «Цифровая компетентность подростков и родителей», показало, что в нашей стране ежедневно пользуются интернетом 89% детей в возрасте от 12 до 17 лет и 53% их родителей. В будние дни 37% юношей и девушек проводят в интернете от 4 до 9 часов, в выходные же до 47%.

Интернет активно входит в жизнь практически каждого современного подростка, но проблема заключается не в том, что все больше подростков вовлекаются в использование новых технологических приспособлений, облегчающих получение информации или способствующих развлекательному времяпровождению, а в том, что некоторым из них они становятся заменителями реальных отношений и способствуют «переходу» подростка из реальной жизни в виртуальный мир. Этот мир можно приспособить под себя, придумать и жить в любой фантазии, которая, к сожалению, не имеет творческого начала, так как не требует усилий трансценденции, значит и не осуществляется личностный рост (развитие индивидуальности). Скорее, это погружение в грезы, в сон, который затягивает своей нарциссической притягательностью с ощущением силы, управляемости и подчиняемости процессов, что кажется невозможным подростку в реальной жизни.

Уточним, что к интернет-зависимым подросткам мы относим только тех подростков, которые реализуют свои реальные психологические потребности общения

в виртуальном интернет-пространстве. В жизни у таких подростков нет устойчивых приятельских или дружественных связей.

Общими признаками интернет-зависимости выступили обозначенные М. Орзак (Orzack, 1998) следующие психологические симптомы [2]:

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

Совместно с тестом «Internet Addiction Test» К. Янг они позволили нам выявить Интернет-зависимых подростков, и, далее, обследовать их психологическое состояние в континууме субъективного или эмоционального благополучия - неблагополучия.

Психологическое (эмоциональное) благополучие, начали глубоко исследовать в психологии с середины прошлого века. Бонивелл И., одна из представителей позитивной психологии, изучая вопрос взрослого к эмоциональному благополучию интереса, отметила возросший уровень жизни [1]. Экономические проблемы, не столь остры, что бы ставить во главе вопрос выживания, большее предпочтение в современной науке отдается изучению качеству жизни. А так же благодаря разработанным методам (Аргайл, Рифф, Селигман и др.) измерения благополучия, эта область стала серьезнее, ее признали как научную дисциплину.

В научный обиход термин «субъективное благополучие» ввел Н. Бредбёрн [5], определяя его как субъективное ощущение счастья и общей удовлетворенностью жизнью. При этом автор не подразумевал под психологическим благополучием ряд других широко используемых понятий, таких как сила Эго, самоактуализация, самооценка, автономия, но и не отрицал, того, что благополучие и эти понятия могут иметь области взаимного пересечения. Термин «психологическое благополучие» был введен американским психологом Кэрл Рифф. В качестве базовых составляющих психологического благополучия (psychological well-being) человека К. Рифф выделила:

- позитивные отношения с другими,
- принятие себя – позитивная оценка себя и своей жизни, автономия (способность следовать своим собственным убеждениям),
- компетентность – контроль над окружающей средой, способность эффективно управлять своей жизнью,
- наличие целей, придающих жизни направленность и смысл,
- личностный рост как чувство непрекращающегося развития и самореализации.

Психологическое благополучие в этом подходе связано с такими личными особенностями, как уверенность в себе, адекватная самооценка, позитивный взгляд на жизнь, доброжелательность, общительность, эмоциональная стабильность.

В отличие от подхода Бредберна, психологическое благополучие Рифф подразумевает, что человек «полноценно функционирует», даже если в данный момент он не чувствует себя счастливым.

Наиболее полно в российской версии отражает систему взглядов на психологическое благополучие вариант перевода и адаптации методики Рифф психологов Санкт-Петербургского университета Е. Трошихиной и Л. Жуковской. Поэтому, осуществляя цель нашего исследования, выявить, связана ли интернет-зависимость подростков с переживанием эмоционального неблагополучия, которое вызвано неудовлетворенной ведущей потребностью в социальном общении со сверстниками и их признанием, мы использовали именно эту версию опросника [3].

Нами было обследовано 62 школьника старших классов г. Хабаровска от 15 до 18 лет. Эмпирическое обследование осуществлялось на условиях конфиденциальности. Задачей первого этапа было формирование выборки интернет-зависимых подростков с трудностями общения.

Использовался тест "Internet Addiction Test" - тест (интернет-аддикцию). Это тестовая методика была разработана и апробированна в 1994 году доктором Кимберли Янг (Kimberley S. Young), профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде.

Цель ее - диагностика патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия).

Таблица 1

Результаты исследования интернет-аддикции по методике Кимберли Янг.

Уровень интернет -зависимости	Количество испытуемых	Доля %
Обычный пользователь интернет	17	27%
Чрезмерное увлечение интернет	30	48%
Интернет-зависимость	9	12%

Примечание: 15% опрошенных подростков, не вошедших в таблицу, пользуются интернетом не постоянно, а от случая к случаю.

Респондентам, показавшим высокие результаты по шкале «Интернет-зависимость», а их оказалось больше, чем мы предполагали, дополнительно в условиях консультации задавались уточняющие вопросы. В ходе беседы было зафиксировано, что подростки описывают отсутствие у них друзей и доверенных лиц, преимущественно через высказывания «Я все время один» «Мне некому рассказать о своих делах и переживаниях», со страстью описывали придуманные ими игровые стратегии. Например, на вопрос «Чем тебе нравится выбранный тобой компьютерный герой», один из респондентов отмечал такие у него характеристики как «Он очень сильный», «Он не боится своих соперников, даже если они больше и возможно сильнее его», «Он независимый, ему никто не нужен». А девочки-подростки указывали у своих компьютерных героинь такие качества как «Она красивая», «Ее любят мужчины», «Она легкая», «Она уверенная в себе».

Другой виртуальный способ преодоления одиночества и переживания недостаточности поддержки в жизни компенсируется неконтролируемым «коллекционированием» количества, так называемых, друзей в социальных сетях. Подростки сообщали, что выставляют просто фотографии, стихи, свои фотографии, картинки и собирают отметки «Мне нравится».

Как правило, эти отметки ничего не стоят и ничего не значат на самом деле для тех, кто их выставляет. Это всего лишь игра, имитирующая отношения, основа которых доброжелательность, вежливость – цивилизационное правило взаимодействия с посторонним, которого ты не собираешься впускать в свой мир.

Результаты по методике Рифф по основным шкалам поделили 39 интернет-зависимых подростков на две группы: группу с неустойчивым переживанием благополучия (35 чел.) и группу неблагополучия (4 чел.) В обеих группах подростки отмечали свою жизнь как осмысленную. Возможно, под осмысленностью жизни в данных группах респондентов с учетом низких показателей по шкалам «Позитивные отношения» и «Управление средой» понимаются рационализации, позволяющие удачно объяснять сложившиеся обстоятельства жизни, которые не поддаются изменению.

Обращают на себя внимание результаты группы неблагополучия по шкале «Баланс аффекта». Представители данной группы имеют негативную самооценку, неудовлетворённость обстоятельствами собственной жизни, ощущении собственной

никчёмности и бессилия, т.е. только 4 подростка откровенно оценили негативно состояние отношений в своей жизни и принятие этого. Хотя все 39 человек сетовали в конфеденциальной беседе на то, что им трудно жить в собственном одиночестве и сложных отношениях в семье.

Показатели по шкалам «Человек как открытая система», «Отношения с другими», «Автономия и управление окружением» в обеих группах косвенно подтверждают для их представителей трудности построения социальных отношений, им достаточно сложно быть открытыми, проявлять теплоту и заботиться о других. В межличностных взаимоотношениях, как правило, они изолированы и фрустрированы; не желают идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими. Учитывая подростковый возраст можно полагать, что, с одной стороны это переживание одиночества есть неизбежная экзистенциальная «плата» за открытие собственной неповторимости, индивидуальности и обнаружение границы - экзистенциальная «плата» взросления. Но, с другой стороны, это отсутствие умения строить отношения на паритетных началах с взаимными обязательствами, и отстаивать свою индивидуальность в отношениях, а не через игнорирование и избегание их. Подобные защитные формы поведения говорят о том, что часто эти подростки зависят от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагаются на мнение других; поддаются попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

Нами было обнаружено и такое явление, когда подросток заводит себе «настоящего друга» в Интернете, но толком не знает, действительно ли это тот человек, за которого он себя выдает. При этом подросток бесконечно доверяет своему «виртуальному другу»: «Она знает, как поступить правильно», «Его волнуют мои проблемы» «Он всегда выслушает» «Вот бы у меня была такая мама, как ...».

Нет никаких гарантий, что человек по ту сторону связи, действительно тот, за кого себя выдает, правда желает добра и дает правильные советы.

Подростки из группы, использующие Интернет в информационных и развлекательных целях, но независимые от него, отвечали примерно следующее в консультативной беседе: «Да, мы играем в приставку с ..., в «гонки», но чаще всего в компании друг друга, в одиночку играть нам не интересно», «Мне больше интересно собраться с друзьями играть в футбол и «лапту»». В свободное время я стараюсь быстро сделать уроки, и пойти гулять со своей компанией», «Почти все свободное время я провожу со своим лучшим другом, моим папой. Он учит меня играть на гитаре. Вместе мы сделали домик для попугайчика моей сестры, когда ее волнистый попугайчик «Проша» внезапно снес яйцо. А мы думали это мальчик (смеется), «В компьютер я почти не играю, в социальных сетях общаюсь в основном со своими друзьями из других городов, с которыми я познакомился в лагере и слушаю музыку».

У этих подростков отсутствует потребность в компенсации своей «несчастливости», с помощью социальных сетей и компьютерных игр и, если они обращаются к социальным сетям, то чаще всего общаются там с реальными знакомыми сверстниками.

Опросник Рифф не выявляет отчетливо само переживание благополучия или неблагополучия, скорее он обнаруживает мотивационно-потребностные сегменты сознания, которые обеспечивают основные вклады в общее эмоциональное состояние личности. Опросник Рифф помог подтвердить, что для подростков важными потребностями, удовлетворение которых определяет переживание эмоционального благополучия, является потребность отношений с другими, потребность самоуважения и автономии.

Субъективное, психологическое благополучие уместнее называть эмоциональным благополучием, на том основании, что наша субъективность для нас, прежде всего, представлена в переживаниях, индикатором которых являются эмоции. И

мы попытались также с помощью «Обновленного Оксфордского опросника счастья» получить более точные оценки удовлетворенности собственной жизнью в континууме «счастлив- несчастлив» [4].

Таблица 2.

Результаты Обновленного Оксфордского опросника счастья Аргайла

Уровень счастья	Количество испытуемых (62)	Доля %
Не счастлив совсем;	4	6,4%
Не счастлив;	4	6,4%
Более-менее счастлив;	20	32%
Вполне счастлив;	28	45%
Счастлив;	4	6,4%
Абсолютно счастлив	2	3%

Для проведения корреляционного анализа использовались результаты двух методик: «Обновленного оксфордского опросника» (х) и «Интернет-зависимости» (у). Рассчитанный коэффициент линейной парной корреляции равен $r = -0,773$, и статистически значим.

На примере шкал «Интернет- зависимость» и «Абсолютно не счастлив», корреляция особенно отчетливо видна. Чем интенсивнее подросток попадал под критерий «Интернет зависимость» тем он был более несчастлив. Все девятiero интернет-зависимых подростков попали в шкалы «Абсолютно несчастлив» и «Не счастлив».

Чем сильнее подросток ищет возможность реализации своих ведущих потребности в общении и признании в виртуальном пространстве Интернета с виртуальными фигурами, тем меньше он эмоционально удовлетворен и, тем отчаяннее он снова обращается к социальным сетям, пытаясь получить поддержку и завести отношения, которые можно контролировать - образуется замкнутый круг. Интернет скорее отвлекает от переживания одиночества и потерянности, чем помогает реально с ними справиться.

1. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер. с англ. М. Бабичевой. – М.: Время, 2009.
2. Войскуновский А. Е. Интернет - новая область исследований в психологической науке / А.Е. Войскуновский // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ – №1. – 2002. – С.82-101.
3. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 2. С. 82–93.
4. Рагулина М.В. Феномен эмоционального благополучия личности: содержание, диагностика, консультирование: монография / М. В. Рагулина. – Хабаровск : Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2017.
5. Bradburn, N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago, 1969

Сагитова В.Р.

Понятие успеха в личностном и социальном аспекте в студенческой среде (на примере Казанского кооперативного института)

doi 10.18411/spc-04-12-2017-25

idsp 000001:spc-04-12-2017-25

Аннотация

В данной статье рассмотрено понятие успеха в студенческой среде. Представленные теории, позволили выделить внешний и внутренний ракурс понятия успех. В ходе проведенного пилотажного исследования среди студентов были определены ключевые составляющие успеха – «деньги», «материальные блага», «карьера», «ближайшее окружение» и «общество и политика».

Ключевые слова: успех, составляющие успеха, личностная и социальная составляющие успеха.