

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра психологии развития и консультирования

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

_____ _____
подпись инициалы, фамилия
« __ » _____ 2018 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

37.03.01 Психология

Особенности саморегуляции виртуально зависимых студентов

Научный
руководитель
Выпускник

кандидат психол.
наук, доцент

О.В.Барканова

А.Г.Галимова

Красноярск 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы саморегуляции виртуально зависимых студентов	
1.1 Саморегуляция как предмет психологических исследований	6
1.2 Проблема виртуальной зависимости в современных исследованиях	17
Выводы по главе 1	30
Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей саморегуляции виртуально зависимых студентов	
2.1 Организация и методы исследования	33
2.2 Результаты эмпирического исследования	43
Выводы по главе 2	60
Заключение	63
Список использованных источников	65
Приложения	68

ВВЕДЕНИЕ

Актуальная, повседневная жизнь человека и имеющие место «трудные» обстоятельства жизнедеятельности требуют от него необходимой адекватной саморегуляции.

Процессы саморегуляции – внутренняя целенаправленная активность человека, которая реализуется при системном участии самых разных процессов, явлений и уровней психики. Именно в процессах саморегуляции единство и системная целостность психики получают наиболее отчётливое выражение (А.О.Прохоров).

Для нашей современности характерно бурное развитие компьютерной техники и компьютерных технологий. Под воздействием данных факторов общество претерпевает существенные изменения, в том числе получили распространение зависимости от этих новшеств.

Зависимое поведение представляет собой серьёзную социальную проблему, поскольку в выраженной форме может иметь такие негативные последствия, как утрата работоспособности, конфликты с окружающими, совершение преступлений.

Технологические (нехимические) аддикции ещё не столь хорошо изучены. Основная часть исследований акцентирует своё внимание на таких возрастных группах, как детство и подростничество. Не все виды зависимости приняты учёными как таковыми (мобильная, телезависимость).

Студенчество является особым периодом, так как именно в это время молодыми людьми происходит открытие своего внутреннего мира, самоопределение, поиск своего места в жизни, увеличивается самоконтроль и саморегуляция, занимают вопросы профессионального самопознания.

Целью нашей дипломной работы является изучение особенностей саморегуляции виртуально зависимых студентов.

Объект исследования – виртуально зависимые студенты.

Предмет исследования – особенности саморегуляции виртуально зависимых студентов.

Гипотеза исследования: существуют различия саморегуляции у студентов с разными видами виртуальной аддикции и разной степенью аддикции, в частности имеются различия в показателях регуляторных процессов планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также в показателях развития регуляторно-личностных качеств – гибкости, самостоятельности, надёжности, ответственности.

Задачами дипломной работы являются:

- изучить проблему саморегуляции в психологии;
- представить анализ проблемы виртуальной зависимости;
- организовать и провести эмпирическое исследование по изучению особенностей саморегуляции виртуально зависимых студентов;
- провести анализ полученных данных и дать им интерпретацию.

Теоретико-методической базой исследования явились работы:

- о проблеме саморегуляции в психологии: Рубинштейн С.Л., Моросанова В.И., Конопкин О.А., Прохоров О.А. и т.д.;
- о проблеме виртуальной зависимости: Змановская Е.В., Клейберг Ю.А., Книжникова С.В., Мандель Б.Р., Менделевич В.Д., Самыгин П.С.;

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- Для анализа литературных источников были применены: анализ, синтез, сравнение, обобщение психологической, социологической литературы по изучаемой проблеме; диалектика; индуктивно-дедуктивный метод; постановка проблемы.
- Для сбора эмпирических данных – опрос, анкетирование;
- Методы обработки данных: процентный анализ, корреляционный анализ (по Ч.Спирмену).

В исследовании были применены следующие методики:

- опросный экспресс-метод Моросановой В.И. «Стиль саморегуляции учебной деятельности – ССУД-М» (2013).
- анкета.

Базой исследования выступили студенты 2-3 курсов направления подготовки «Психология» Института педагогики, психологии и социологии Сибирского федерального университета. Всего в исследовании приняли участие 35 человек.

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

1. Теоретическое обоснование проблемы саморегуляции виртуально зависимых студентов

1.1 Саморегуляция как предмет психологических исследований

Регуляция означает управление своими мыслями, переживаниями, поведением. Это целостная система психических средств, при помощи которой человек способен управлять своей целенаправленной активностью [1, с.6].

Проблема особенностей саморегуляции является сложной и многогранной. Для более полного раскрытия понятия «саморегуляция» обратимся к концепциям, в рамках которых она рассматривалась.

Традиционно проблемы личностной саморегуляции изучались в рамках концепций волевого овладения личностью своим поведением. Волевое поведение рассматривается различными авторами (Л.П.Басов, В.И.Селиванов, В.А.Иванников, Т.И.Шульга, А.В.Быков, Т.Куль и др.) как процесс производства новых мотивационных образований, способствующих развёртыванию поведения в выбранном направлении. К.Левин определяет, что волевое поведение заключается в образовании квазипотребностей. Проблема воли, согласно Л.С.Выготскому, есть проблема организации человеком своих побуждений путём создания новых мотивов-стимулов. Д.Н.Узнадзе указывает, что в основе волевого поведения лежит создаваемая самим субъектом установка, тогда как в случае импульсивного поведения она зависит от актуальной ситуации и существующей потребности. В современных исследованиях волевое поведение рассматривается как процесс произвольного формирования побуждений. В концепции В.А.Иванникова роль личности в волевой регуляции проявляется в способности к смыслообразованию при недостатке мотивации для осуществления или прекращения действия. При этом управление поведением в процессе преодоления трудностей в деятельности опосредуется волевыми качествами личности.

Саморегуляцию Б.В.Зейгарник определяет как сознательный процесс, направленный на управление своим поведением. Ею выделяются два уровня саморегуляции:

- операционально-технический, связанный с сознательной организацией действия с помощью средств, направленных на его оптимизацию;
- мотивационный, связанный с организацией общей направленности деятельности с помощью сознательного управления своей мотивационно-потребностной сферой.

Таким образом, разделяя предметную и личностную саморегуляцию, автор большее внимание уделяет механизмам последней [2, с.57].

А.К.Осницкий предложил концептуальную модель регуляторного опыта человека, исходя из положения, что осмысленное (отрефлексированное) знание о возможностях самоуправления становится опорой для человека в разработке собственных стратегий жизнедеятельности и решения текущих задач. Этот опыт представляет собой структурированную систему знаний, умений и переживаний, влияющих на успешность регуляции деятельности и поведения. В соответствии с данной моделью, основными компонентами опыта, входящими в систему саморегуляции, являются опыт рефлексии и ценностно-мотивационный опыт, опыт привычной активизации, операциональный опыт и опыт сотрудничества. В сознании составляющие саморегуляции представлены в виде целей, освоенных умений саморегуляции и образов управляющих воздействий, привычных оценок переживания успеха и ошибочности действий [3, с.42].

Личностный уровень регуляции исследуется в широком контексте процессов жизнедеятельности (Гребенникова, Гримак, Шаров), где в качестве основного механизма регуляции, как правило, выступает жизненный выбор. Согласно Гримак, личностные уровни регуляции жизнедеятельности мобилизуются в тех случаях, когда надо переделывать самого себя, личностные свои ценности и психологические установки, а не обстоятельства, не жизнь» [2,с.57].

Исходя из вышеизложенного, регуляция деятельности человека для него самого предстаёт как сложный процесс саморегуляции собственной активности, во многом подчинённый законам организации и технологии деятельности.

Процессы саморегуляции – внутренняя целенаправленная активность человека, которая реализуется за счёт системного участия самых разных процессов, явлений и уровней психики [4, с.307].

Психическая саморегуляция человека осуществляется в единстве энергетических, психодинамических и содержательно-смысловых компонентов деятельности и имеет следующую структурную организацию:

- принятие цели, удовлетворяющей актуализированную потребность (мотивацию);
- формирование психической модели наличных или необходимых условий деятельности;
- формирование и принятие программы действий и критериев их успешности;
- получение и критический анализ текущих результатов исполнения действий;
- текущая коррекция деятельности;
- достижение и оценка итогового результата [5, с.404].

Саморегуляция имеет две формы – произвольную и произвольную. Произвольная саморегуляция (осознанная) связана с целевой деятельностью, тогда как произвольная (неосознанная) связана с жизнеобеспечением, не имеет целей и осуществляется в организме на основе эволюционно сложившихся норм [3, с.9].

Осознанную саморегуляцию О.А.Конопкин рассматривает как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижения принимаемых человеком целей [3, с.22]. Система осознанной саморегуляции

служит для субъекта средством реализации этого процесса, организации психических ресурсов для выдвижения и достижения целей [6, с.19].

Саморегуляция осуществляется как единый процесс, обеспечивая мобилизацию и интеграцию психологических особенностей человека для достижения целей деятельности и поведения. Процесс саморегуляции способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается способность управлять собой сообразно реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами [6, с.20].

Конопкин О.А вместе с коллегами лаборатории Психологического института разработал модель системы саморегуляции произвольной активности человека. Саморегуляция как целостная система имеет свою функциональную структуру, в ней выделяются основные компоненты, реализующие специфические функции:

- Планирование цели. Весь процесс саморегуляции формируется на основе этого компонента. Он выполняет системообразующую функцию и обеспечивает направленность деятельности поведения.
- Модель значимых условий. Содержит информацию о внутренних и внешних условиях для успешного достижения цели. В процессе регуляции этот компонент выполняет функцию источника информации, помогает её уточнять, пополнять новыми данными.
- Программа исполнительских действий. Этот компонент отражает информацию о способах действий и их последовательности. Он выполняет функцию построения конкретного алгоритма действий, определяет пути достижения цели.
- Оценивание и коррекция результатов. Выполняет функцию оценки промежуточных и конечных результатов и включает субъектно-принятые критерии соответствия достигаемых результатов поставленной цели.

Все компоненты саморегуляции работают как единый неразрывный процесс, обеспечивая психологическую структуру построения выполняемой деятельности или осуществления поведения [1, с.6].

Преимущество данной модели заключается в универсальности, в смысле применимости к анализу самых разных видов активности и деятельности, так как в её состав входят компоненты, необходимые и достаточные для управления достижением цели, вне зависимости от задействованных психических ресурсов или средств. Это обосновано не только теоретически, но и многолетними экспериментальными, эмпирическими и практическими исследованиями [2, с.68].

Развитие осознанной саморегуляции человека, формирование умений и опыта такой регуляции являются одним из основных путей становления индивидуальности человека со стороны его субъектной активности, т.е. способности осознанно выдвигать цели деятельности и поведения, управлять их достижением и быть при этом ответственным, самостоятельным, настойчивым, инициативным и т.д. [2, с.53].

А.В.Круглански и его коллеги предложили современную теорию саморегулирования, в которой предлагается рассматривать в качестве основы целенаправленной деятельности два различных способа саморегуляции: динамический и оценочный. Под динамическим способом понимается способность человека начинать и поддерживать любую целенаправленную деятельность, активно переходя от одного состояния процесса к другому, часто преодолевая возможные отвлечения и трудности в процессе. Оценочная часть саморегулирования формируется оценочным способом, отвечающего за сравнение относительного качества существующего состояния (цели или средства) с возможными другими. Таким образом, саморегулирование состоит в сравнении альтернатив желаемых итоговых состояний и выборе средств их достижения.

Однако Круглански считает, что описанные способы саморегуляции относительно независимы друг от друга, т.е. некоторые индивидуумы могут

обладать высокими способностями к динамической саморегуляции и низкой способностью к оценочной, или наоборот. Тем не менее, для оптимального саморегулирования, как считают авторы, необходим высокий уровень и той, и другой способности [2, с.61].

Зарубежные и отечественные авторы отмечают, что действенность тех или иных личностных содержаний зависит от общей сформированности системы саморегуляции человека. Даже самые отчётливые и осознанно выбранные цели оказываются нерелизованными из-за отсутствия навыков управления целедостижением [2, с.62].

При этом стоит отметить, что саморегуляция связана не только с реализацией различных видов внешней деятельности и внутренней психической активности, «сопровождая» процесс её осуществления, но и может начинаться (и, как правило, начинается) во времени раньше, чем сама активность (например, процессы антиципации, преднастройки, всё, что относится к процессам моделирования и планирования) [2, с.65].

В.И.Моросанова внесла большой вклад в развитие идей О. А. Конопкина. Ею были созданы представления об индивидуальных и стилевых особенностях осознанной саморегуляции, которые легли в основу концепции индивидуального стиля саморегуляции и дифференциально-регуляторного подхода к исследованию осознанной саморегуляции [6, с.20].

Феномен стиля саморегуляции состоит в том, как человек планирует свои действия, в какой мере он учитывает значимые для достижения поставленных целей условия окружающей действительности, в том, как развиты процессы контроля, оценки и коррекции действий, а также насколько человек при этом самостоятелен, целеустремлён, способен учитывать изменение внешних обстоятельств.

Индивидуальный стиль – устойчивое, типичное для человека своеобразие его произвольной активности [1, с.7].

Индивидуальные особенности саморегуляции характеризуются тем, насколько осознанно и активно человек планирует и программирует

достижение цели, учитывает при этом значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов [2, с.70].

Регуляторно-личностные качества характеризуют функционирование любого из звеньев регуляции, а также обнаруживают свою принадлежность к личности. Из них можно выделить:

- адекватность (условиям деятельности субъективно принимаемой модели условий, программы, способов контроля, критериев успешности и других блоков регуляции);
- осознанность (представлений об условиях и о программе действий, о контролируемых параметрах, о критериях успешности и т.д. в соответствии с их соотносительной значимостью для достижения цели);
- гибкость (процесса регуляции, возможность внесения коррекций в функционирование различных регуляторных блоков, когда этого требуют условия деятельности);
- надёжность и устойчивость (функционирования регуляторных блоков и их структуры в условиях психической напряжённости).

Эти системные регуляторно-личностные качества характеризуют оперативность целостного процесса регуляции или возможность регуляторной системы человека формироваться в максимальном соответствии с целями и условиями деятельности. Кроме оперативных регуляторно-личностных качеств, выделяют также личностные свойства такие, как уверенность, инициативность, осторожность, критичность, ответственность [2, с. 71-72].

Можно сделать вывод: стилевыми особенностями саморегуляции называются индивидуальные особенности системы саморегуляции человека, которые устойчиво проявляются в различных видах произвольной активности, в поведении и практической деятельности. Среди них различаются стилевые особенности, характерные для регуляторных процессов планирования целей, моделирования значимых условий, программирования способов и оценки результатов, реализующих различные звенья саморегуляции. Кроме того,

выделяют стилевые особенности, которые являются характеристиками целостной системы саморегуляции и одновременно обнаруживают свою принадлежность к личности как субъекту произвольной активности и являются её свойствами.

Такая дифференциация понятия стилевых особенностей регуляторики отражает представленность личности в процессе саморегуляции и соответственно подчёркивает специфику стиля саморегуляции в его взаимосвязи с личностными структурами различного уровня [2, с. 72].

Многие исследователи, такие как А.Адлер, Г.Олпорт, В.С.Мерлин, Е.А.Климов и др., выделяют несколько функций стилевых проявлений саморегуляции деятельности.

Интегральной характеристикой стиля регуляции является формирование комплекса индивидуально-стилевых особенностей регуляторики, и в этом заключается интегративная функция индивидуального стиля саморегуляции.

Системообразующая функция стиля саморегуляции заключается в образовании новых регуляторно-личностных качеств человека, которые образуются в процессе формирования устойчивых стилевых проявлений регуляторных процессов (например, свойство самостоятельности).

Инструментальная функция индивидуального стиля регуляции соотносится с индивидуальной спецификой регуляторных процессов (например, планирование с учётом дальних или близких перспектив).

Компенсирующая функция индивидуального стиля регуляции заключается и проявляется в следующем: у субъекта деятельности высокоразвитые регуляторные звенья и регуляторные свойства компенсируют или могут компенсировать звенья, которые недостаточно развиты для успешности деятельности [2, с. 73-75].

Стиль саморегуляции описывается индивидуально-типическим комплексом стилевых особенностей саморегуляции, включающим особенности:

- способствующие достижению успеха (сильная сторона стиля);

- не способствующие достижению успеха и требующие компенсации (слабая сторона), и возникающие в меру необходимости компенсаторные отношения между сильной и слабой стороной стиля.

В стиле саморегуляции как форме индивидуального стиля активности могут быть выделены не только структурные, но и уровневые характеристики стиля. Последние описываются развитостью целостной системы саморегуляции и соответственно развитостью и уровнем взаимосвязанности реализующих её функциональных процессов. К структурным характеристикам относятся: соотношение («регуляторный профиль» функциональной выраженности) и характер взаимосвязей (наличие компенсаторных отношений) между функциональными процессами, реализующими отдельные звенья системы саморегуляции произвольной активности человека [3, с. 40].

«Профиль» индивидуальной развитости стилевых особенностей саморегуляции является одной из основных структурных характеристик стиля. Выделяют гармоничный и «акцентуированный» тип регуляции. При гармоничном типе регуляции: все основные процессы или звенья регуляции развиты примерно на одном уровне (сглаженный профиль регуляции). «Акцентуированный» тип характеризуется различной степенью функциональной выраженности или развитости отдельных регуляторных звеньев (пикообразный профиль).

Гармоничный профиль регуляции может быть сформирован на различном общем уровне регуляции: на высоком уровне все звенья регуляции будут в относительно равной степени хорошо развиты и взаимосвязаны, на низком уровне будет наблюдаться их одинаково слабое развитие и низкая взаимосвязь.

Акцентуированный профиль регуляции будет характеризоваться не только общим уровнем регуляции, но и характером акцентуации, степенью развитости отдельных регуляторных звеньев и характером взаимосвязей стилевых особенностей саморегуляции (наличием компенсаторных отношений).

Например, гармоничный тип при общем высоком уровне регуляции наблюдается в поведении социально адаптированных личностей демонстративного типа. В основе импульсивного поведения лежит акцентуированный тип регуляции со слабой развитостью звеньев модели условий и программирования деятельности.

Гармоничный профиль регуляции является структурной характеристикой эффективного стиля саморегуляции, когда он сформирован на высоком общем уровне и стилевые особенности высоко взаимосвязаны.

Акцентуированный профиль саморегуляции также может быть основой эффективного стиля, но лишь в том случае, если слабо развитые стилевые особенности находятся в компенсаторных отношениях с высокими.

Если общее развитие саморегуляции является низким или в акцентуированном профиле нет компенсаторных отношений между высоко и слаборазвитыми стилевыми особенностями, то это неэффективный стиль регуляции [2, с. 76-77].

Существуют мотивационные тенденции, позитивно влияющие на развитость осознанной саморегуляции при высокой интеграции всех компонентов регуляторной системы. Тенденции стойко стремиться к поставленным целям и агрессивность положительно связаны с индивидуальным уровнем осознанной саморегуляции, а с развитостью регуляторной самостоятельности положительно связаны доминирование и автономность.

Отрицательно связана с общим уровнем саморегуляции также склонность к чувству вины. Иррациональные, негативные эмоции ухудшают способность управлять своими действиями, контролировать себя.

Моросанова В.И. с коллегами в своих исследованиях показали, что бессознательное с его конфликтами и дисгармонией как часть личностной сферы человека не может не влиять на эффективность регуляции выдвижения и достижения принятой субъектом цели. Осознанная регуляция наиболее уязвима, подвержена наиболее грубым дефектам со стороны бессознательного

и личностных малоосознаваемых конфликтов на стадии планирования, что проявляется в снижении действенности осознанно принимаемых целей. Это происходит за счёт вытеснения и других примитивных защит, зачастую способствующих построению многочисленных и нереалистичных планов. Причём защиты влияют по-разному, не всегда негативно. Например, механизм сублимации при развитом планировании позволяет более детально воспринимать реальность и осознанно взаимодействовать с ней [2, с. 83].

Для диагностики стилевых особенностей осознанной саморегуляции созданы и успешно применяются многошкальные опросные методы (ССПМ, ССУДМ и т. д.).

Н.В.Бякова провела исследование (2009) на студентах (341 человек), которое было направлено на выяснение роли сформированности регуляторного опыта человека в профессиональном обучении. Было выяснено, что как старшеклассников, так и студентов с развитыми характеристиками регуляторного опыта отличает высокий уровень успешности профессионального обучения. Студенты с высоким уровнем успешности обучения характеризуются развитыми ценностным, операциональным компонентами опыта, сформированной привычной активизацией. У студентов с низким и ниже среднего уровнем успешности профессионального обучения наблюдается низкий уровень сформированности ценностного и операционального компонентов, недостаточно развита привычная активизация деятельности.

В течение процесса обучения компоненты регуляторного опыта по-разному оказывают влияние на успешность профессионального обучения: на младших курсах успешность обучения в большей мере детерминирована ценностным и рефлексивным компонентами регуляторного опыта, на старших – уже не столько рефлексивным, сколько компонентами ценностным, операциональным, привычной активизации и сотрудничества [4, с. 312].

1.2 Проблема виртуальной зависимости в современных исследованиях

В обществе существуют определенные нормы, критерии которых обуславливаются нормами следования правовым указаниям и регламентациям (нормы законопослушания), моральным и нравственно-этическим предписаниям (т. н. общечеловеческим ценностям), этикету и стилю.

Некоторые из данных норм имеют абсолютные и однозначные критерии, зафиксированные в законах и указах, другие — относительные, которые передаются из уст в уста, транслируются в виде традиций, верований или семейных, профессиональных и общественных регламентациях.

Отклонения хотя бы от одной из общественных норм в поведении человека считается девиантным.

Девиантное поведение можно определить как «систему поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации и уклонении от нравственного и эстетического контроля над собственным поведением» [7, с.14].

Девиантное поведение различают по следующим параметрам:

- по структуре и динамическим характеристикам;
- по массовости такого поведения: индивидуальное (изолированное) или групповое;
- по количеству форм выражения (в единственной форме или сочетание несколько клинических форм);
- по длительности (временное или постоянное);
- по устойчивости поведения (устойчивое, если преобладает определённая девиация, или неустойчивое, если происходит частая смена клинических проявлений девиации);
- по направленности и социальной значимости.

Основой оценки девиантного поведения человека является анализ его взаимодействий с реальностью, поскольку главенствующий принцип нормы - адаптивность — исходит из приспособления (адаптивности) по отношению к чему-то и кому-то, то есть реальному окружению индивида [7, с.74].

В основе группового девиантного поведения лежит групповое давление и толерантность к этому давлению, тогда как индивидуальное – не зависит от поведения окружающих, т.е. нарушение правовых, этических или эстетических норм происходит в данном случае вне связи с микросоциальными паттернами поведения. Нередко индивид осознанно стремится к выбору изолированной девиации, желая кардинально отличаться от окружения или конфротируя «со всеми и вся» [7, с.70].

Индивидуальные (изолированные) девиации включают в себя все клинические формы и типы отклоняющегося поведения.

Начинает формироваться аддиктивный процесс всегда на эмоциональном уровне (Короленко Ц.П.). Это такое эмоциональное состояние, в основе которого находится свойственное человеку стремление к психологическому комфорту. Оно бывает при любых видах фармакологических и нефармакологических аддикций.

В нормальных условиях психологический комфорт человек достигает различными путями: преодолением препятствий, достижением значимых целей, удовлетворением любопытства, реализацией исследовательского интереса, проявлением симпатии к другим людям, оказанием им помощи и поддержки, следованием религиозному опыту и переживаниям, занятиям спортом, психологическими упражнениями, уходом в мир воображения и фантазий и др.

При формировании аддикции для достижения психологического комфорта происходит сужение этого выбора, путём фиксации на каком-нибудь одном способе, все другие исключаются или отодвигаются на второй план и используются все реже. Этот процесс называется конвергенцией эмоционального комфорта, с резким ограничением используемых способов его достижения, способов выбора [10, с.303].

Способ взаимодействия с действительностью в виде ухода от реальности осознанно или неосознанно выбирают люди, которые расценивают реальность негативно и оппозиционно, считая себя неспособными адаптироваться к ней, либо у них нет желания приспособливаться к действительности, так как они считают её несовершенной, консервативной, единообразной, давящей на экзистенциальные ценности [11, с.224].

У аддиктивных личностей присутствует феномен «жажды острых ощущений». Они стремятся к риску, тяготеют к опасным ситуациям и видам деятельности, у них отсутствует стабильность и надежность в межличностных взаимоотношениях. В основе поведения таких людей лежат: стремление к уходу от реальности, страх перед обыденной, серой и скучной жизнью, перед обязательствами и ответственностью, склонность к интенсивным эмоциональным переживаниям, к опасным ситуациям, риску и авантюрам [10, с.304].

В настоящее время нет полного определённого круга расстройств поведения, в котором могут проявляться аддикции (зависимости). Список объектов зависимости достаточно большой: различные ПАВ, компьютерные игры, источники информации (всемирная сеть Интернет), различного рода эстетические наслаждения, работа, культы, высокие технологии и т.д. Некоторые зависимости одобряются обществом, другие с течением времени начинают представлять личностную проблему для индивида, при этом, не являясь социально опасными, третьи имеют статус социально опасных [8, с.212].

Виртуальная реальность – такая система отображения информации, при которой у пользователя возникает ощущение пребывания в мире, синтезированном, в свою очередь, определёнными устройствами. Технология виртуальной реальности включает в себя производство высококачественных средств стереоизображений, создание устройств воздействия на другие (помимо зрения) каналы поступления информации в человеческий мозг при соответствующих обратных связях и разработку программного обеспечения,

позволяющего формировать необходимые образы в реальном масштабе времени [9, с.9].

Сквозь «призму» компьютерных и сетевых технологий складывается новая система взглядов человека на мир и его место в этом мире, которую называют виртуальной картиной мира [9, с.11].

Мотивов для пребывания в виртуальном пространстве может быть несколько:

- деловой мотив;
- познавательный мотив;
- мотив общения;
- мотив сотрудничества;
- мотив самоутверждения, самореализации;
- мотив отдыха, релаксации и игровой мотив;
- мотив аффилиации (потребность в принадлежности к какой-либо группе);
- мотив развития личности.

Однако позитивная мотивация может трансформироваться в патогенную [12, с.64].

Если человек сверхценно увлекается виртуальной реальностью, путём полного погружения в неё, исключения другого вида деятельности, то пребывание в виртуальном мире становится самоцелью.

Зависимость от виртуальной реальности является одной из форм нехимических (поведенческих) аддикций. Так как она связана с высокими технологиями М.Гриффитс предложил термин «технологическая зависимость» и разделил их на два вида: пассивные (например, зависимость от телевизора) и активные (интернет-игры).

Виртуальная аддикция – зависимость человека и от компьютерных игр, и от интернет-контента (социальные сети, онлайн-игры, чаты, форумы, киберсекс, «блуждание по сайтам» и т.д.), и от мобильных телефонов. Природа

этого вида зависимости схожа с зависимостями от деструктивных организаций, от психоактивных веществ [9, с.64].

Виртуальные аддикты – люди, предпочитающие скрываться от реальных проблем в виртуальном мире, полностью погружаясь в него. Достигая определённых успехов в этом мире, человек реализует виртуально имеющиеся потребности [8, с.213].

Виртуальная зависимость имеет общие признаки с другими видами зависимости:

- психологическая тяга;
- физиологический дискомфорт при невозможности пребывания в виртуальном пространстве;
- изменение ценностных ориентаций;
- слабость волевого контроля.

Но её отличие от других видов зависимостей в том, что они вызываются неполучением организмом извне химических веществ, а внутренними изменениями нейрогуморальной регуляции организма при пребывании в виртуальном пространстве.

Кроме общих признаков, исследователи (Короленко Ц.П., Донских Т.А., Орзак М., Янг К.) выделяют специфичные, именно для этого вида зависимости:

- постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в виртуальной реальности;
- изменение круга интересов, вытеснение прежних мотиваций, постоянные мысли о виртуальной реальности, преобладание в воображении ситуаций, связанных с виртуальным пространством;
- «потеря контроля», выражающаяся в неспособности прекратить пребывание;
- появление состояний психологического дискомфорта, раздражительности, беспокойства (т.н. «сухой абстиненции») через

- короткие промежутки времени после очередного сеанса пребывания с труднопреодолимым желанием опять войти в виртуальную реальность;
- увеличение частоты пребывания и стремление ко всё более высокому риску;
 - постоянное снижение способности сопротивляться соблазну («снижение игровой толерантности») возобновить пребывание.

Иванов М.С., Лоскутова В.А. выделяют характерные черты виртуальных аддиктов:

- «предвкушение» аддиктивной реализации;
- проблема контроля;
- низкая критика к собственному состоянию;
- нарушения социальной адаптации в реальной жизни.

К.Янг и Д.Гринфилд считают, что зависимость от виртуальной реальности – явление, основанное на проявлениях эскейпизма, т.е. бегства в «придуманную реальность» людей с низкой самооценкой, тревожных, склонных к депрессии, ощущающих свою незащищённость, одиноких или непонятых близкими, тяготящихся своей работой, учёбой или социальным окружением. Но наряду с этим основывается на поиске новизны, стремлении к постоянной стимуляции чувств, эмоциональной привязанности к виртуальным собеседникам, друзьям (возможность выговориться, быть эмпатийно понятым и принятым, освободиться тем самым от острого переживания неприятностей в реальной жизни, получить поддержку и одобрение) [12, с.65].

К психологическим симптомам виртуального аддикта относят: хорошее самочувствие или эйфорию за компьютером; ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.

К физиологическим симптомам относятся: туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц (синдром карпального канала); нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи; пренебрежение личной гигиеной. Развитие аддикции рано или поздно приводит к изменению образа жизни, нарушению режимов сна и бодрствования, отдыха

и нагрузки. Возрастает риск мигреноподобных болей и болей в спине, болезней глаз. При длительной аддикции возможны депрессивные расстройства, в том числе с суицидальными тенденциями [12, с.66-67].

Виртуальная зависимость, как и всякая аддикция, имеет динамику (Сабби):

- стадия лёгкой увлечённости - человек получает удовольствие от пребывания в виртуальной реальности. Специфика этой стадии состоит в ситуационном характере. Устойчивой, постоянной потребности нет, виртуальная реальность не является значимой ценностью для человека.
- стадия увлечённости – пребывание в виртуальном мире носит систематический характер, начинает формироваться новая потребность.
- стадия психологической зависимости – потребность сформирована и, в связи с этим, изменяется ценностно-смысловая сфера личности. Происходит интернализация локуса контроля, изменение самооценки и самосознания. Зависимость может быть в одной из двух форм: социализированной (необходимость общения с единомышленниками) и индивидуализированной (отсутствие виртуальной реальности вызывает неудовлетворённость, возникают негативные эмоции, возможна депрессия).
- стадия привязанности и сухой абстиненции – потребность в виртуальной реальности очень высока.

Опасность виртуальной аддикции заключается в том, что она формирует аддиктивный склад личности. Поэтому когда игра, интернет перестают оказывать желаемое действие, существует вероятность изменения способа аддиктивной реализации на другие нехимические или химические аддикции.

Последние два десятилетия Интернет получил широкое распространение во всех сферах жизни людей (профессиональной, обыденной). Посредством Интернета люди находят необходимую информацию обо всех аспектах жизни, общаются между собой, совершают покупки, реализуют сексуальные и игровые пристрастия и многое другое.

Проблема патологического использования Интернета возникла за рубежом ещё в конце 1980-х гг., в России эта проблема стала актуальной в наше время, речь идёт о т.н. интернет-зависимости [13, с.508].

Однако различают зависимость непосредственно от Интернета и зависимости, связанные с применениями Интернета. Для многих аддиктов Интернет – не более, чем место, в котором они осуществляют излюбленное ими (аддиктивное) поведение [8, с.219].

Если для формирования традиционных видов зависимостей требуются годы, то для интернет-зависимости этот срок резко сокращается [8, с.214].

К.Янг и .Р.Роджерс провели исследование и на основании полученных данных охарактеризовали аддиктов как людей, обладающих высоким уровнем абстрактного мышления и уверенных в себе индивидуалистов, чувствительных и эмоционально реагирующих на других людей, настороженных и не проявляющих конформного поведения. Исследователи утверждают, что будучи индивидуалистами, аддикты легко адаптируются к длительным периодам относительной изоляции и способны довольствоваться лишь опосредованными контактами с другими людьми; некоторые из них склонны гипертрофированно (резко негативно или, наоборот, с пылким одобрением) реагировать на слова удалённых собеседников — с таким накалом эмоций, который не поощряется или табуируется в более традиционных формах общения («лицом к лицу») [13, с.510].

Американский исследователь С.Каплан выделяет следующие особенности личности интернет-зависимых лиц: депрессия, одиночество, скромность и самолюбие.

На основании результатов различных исследований Н. В. Чудова составила список черт интернет-аддикта:

- сложности в принятии своего физического «Я» (своего тела);
- трудности в непосредственном общении (замкнутость);
- склонность к интеллектуализации;
- чувство одиночества и недостатка взаимопонимания (возможно, связанное со сложностями в общении с противоположным полом);

- низкая агрессивность;
- эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму;
- наличие хотя бы одной фрустрированной потребности;
- независимость выступает как особая ценность;
- представления об идеальном «Я» недифференцированы, завышены или даже нереалистичны;
- самооценка занижена;
- склонность к избеганию проблем и ответственности [13, с.511].

Виртуальная личность отчуждается от всего реального: собственного тела, объективного социального статуса и т.д. Однако отчуждение в данном случае означает скорее не полный отрыв, а отстранение, своего дистанцирование. Сознательно или неосознанно у личности формируется размытая или изменчивая идентичность, такие атрибуты личности, как стабильная самоидентификация, индивидуальный стиль исполнения социальных ролей полностью утрачиваются [8, с.23].

В ряде исследований выявлена прямая зависимость между уровнем социальной тревоги и количеством времени, проводимом за компьютерными играми. Отмечается, что высокий уровень личностной и социальной тревожности в сочетании с чувством проницаемости собственных границ и неумением строить межличностные контакты, подкрепляемые амбивалентной позицией матери по отношению к сепарации и взрослению подростка, приводят к замещению реальной жизни виртуальным пространством [8, с.221].

Различают несколько типов интернет-зависимых людей:

- гемблеры пользуются разнообразными интернет-играми, тотализаторами, аукционами, лотереями и т. д.;
- трудоголики реализуют свой работоголизм посредством сети (поиск баз данных, составление программ и т. д.);
- сексоголики посещают разнообразные порносайты, занимаются виртуальным сексом;

- эротоголики - любовные аддикты, которые знакомятся, заводят романы посредством сети;
- покупатели, которые реализуют аддикцию к трате денег путём бесконечных покупок в онлайн-режиме;
- аддикты отношений часами общаются в чатах, бесконечно проверяют электронную почту и т. д., т. е. заменяют реальную аддикцию отношений на виртуальную.

Как и другие химические и нехимические аддикции, разные формы интернет-зависимости могут переходить одна в другую и сосуществовать в различных комбинациях [13, с.514].

М.Гриффитс не согласен с утверждениями К.Янг, он считает, что многие интенсивные пользователи Интернета используют сеть для реализации других аддикций и поэтому не являются собственно интернет-аддиктами [13, с.513].

Кибераддикты – аддикты, выбирающие компьютерные игры как способ ухода от реальности.

В игре кибераддикт чувствует себя комфортно: он сильный, смелый, вооружённый и успешный, хотя в реальной жизни это не так. Поэтому, возвращаясь из виртуального мира в реальный, человек испытывает дискомфорт, ощущает себя маленьким, слабым и беззащитным в агрессивной среде. И желает как можно скорее вернуться туда, где он победитель. Основной критерий, отделяющий обычное увлечение компьютерными играми от зависимости – отсутствие / наличие вреда физическому и психическому здоровью, социальной жизни [8, с.213].

В МКБ-10 патологическая зависимость от азартных игр рассматривается в разделе F60-F69 «Расстройства личности и поведения в зрелом возрасте» и относится к рубрике «Расстройства привычек и влечений» (F63) наряду с пироманией, клептоманией и трихотиломанией. Заболевания, включенные в рубрику «Расстройства привычек и влечений» в МКБ-10 объединены в одну группу лишь на основании их значительного описательного сходства, а не потому, что они имеют другие важные признаки.

Патологическое влечение к азартным играм (F63.0) в МКБ-10 квалифицируется как «постоянно повторяющееся участие в азартной игре, что продолжается и углубляется, несмотря на социальные последствия, такие как обнищание, нарушение внутрисемейных взаимоотношений и руинирование личной жизни» [13, с.491].

В связи с всеобщей интернетизацией в последние годы всё большей популярностью у игроков пользуется онлайн-гейминг или интернет-гейминг. Одной из первых онлайн-гейминг описала К. Янг как одну из форм интернет-аддикции [13, с.492].

Патологическое влечение к игре у женщин носит более тяжелые формы. Женщины втягиваются в опасное увлечение игрой в три раза быстрее, чем мужчины, и тяжелее поддаются психотерапии.

Различия между мужчинами и женщинами в формировании пристрастия, обусловленные половой принадлежностью, заключаются также в том, что геймингу у мужчин сопутствует алкоголизм, а у женщин чаще всего депрессивное расстройство.

Гейминг среди подростков и молодежи встречается в 2-4 раза чаще, чем среди взрослых [13, с.493].

Риск формирования такого аддиктивного поведения в настоящее время принято рассматривать с позиций биопсихосоциодуховной модели, где каждый из факторов или их сочетание (наследственность, особенности характера, микро- и макро- социальное окружение, зрелость личности в целом) участвует в формировании болезни [13, с.494].

Патологическое влечение к азартной игре исходит из того, что за нелогичной, постоянной уверенностью патологического игрока в выигрыше скрываются инфантильные фантазии всемогущества, ожидания неограниченного удовлетворения своих желаний. Постоянное возвращение к игре означает протест, бессознательное агрессивное отношение к реальной действительности, не желающей приближаться к этим фантазиям. Низкая сила эго в сочетании с

нарциссизмом может способствовать снятию с себя ответственности и возложению ее на других, в частности на фортуна.

Мобильные телефоны в последнее десятилетие стали повседневным атрибутом нашей жизни.

Наибольшую популярность, особенно среди молодежи, завоевала возможность SMS-сообщений, когда абоненты могут обмениваться между собой недорогими, сравнительно короткими сообщениями.

SMS-зависимость характеризуется потребностью в общении посредством мобильных сообщений, число которых в течение суток может составлять несколько десятков. Общение с помощью SMS предпочитается и заменяет реальное общение, в том числе и в рамках любовных отношений. Для скорости написания сообщения нередко используются понятный пользователям жаргон, в основном состоящий из аббревиатур и сокращений слов и выражений. В отсутствии сообщений аддикт испытывает тревогу, раздражительность, у него снижается настроение. Уже существуют описания симптома т. н. «SMS-пальца», когда у аддикта в результате длительного использования клавиатуры мобильного телефона отмечаются боли в суставе, воспаление и гипертрофия мышц пальца, нажимающего на кнопки.

Австралийские исследователи А.Бьянчи и Дж.Филипс провели исследование о патологических пользователях мобильных телефонов и обнаружили, что это преимущественно молодые люди, экстраверты с пониженной самооценкой.

В последние несколько лет в России аддикция к мобильным телефонам или SMS-зависимость стала предметом широкого обсуждения в СМИ, включая Интернет. К сожалению, профессиональных исследований этих зависимостей пока не проводилось. В популярных статьях в лучшем случае содержатся упоминания западных публикаций (хотя в зарубежной научной печати их единицы), а в худшем – полупрофессиональные рассуждения о «мобильной наркомании» и ее последствиях.

Существует предположение, что SMS-зависимость имеет феномен, характерный для всех технологических аддикций: мобильный телефон является не объектом, а средством реализации других форм аддиктивного поведения. Посредством передачи сообщений могут реализовываться любовная аддикция и аддикция отношений [13, с.515].

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Первая глава нашего исследования посвящена теоретическому анализу научных литературных источников в рамках исследования проблемы саморегуляции виртуально зависимых студентов, анализу существующих подходов к определению уровня саморегуляции, видов виртуальной зависимости и их особенностей.

Изучив различные концепции о регуляции деятельности (К.Левин, Б.Зейгарник, Л.С.Выготский, Д.Н.Узнадзе, Иванников В.А. Осницкий А.К, Гримак) пришли к выводу, что регуляция деятельности человека для него самого предстаёт как сложный процесс саморегуляции собственной активности, во многом подчинённый законам организации и технологии деятельности.

Наиболее современные теории саморегуляции принадлежат таким исследователям, как А.В.Круглански, Конопкин О.А., Моросанова В.И.

Круглански А.В. с коллегами предложили теорию саморегулирования, в которой основой целенаправленной деятельности являются динамический и оценочный способы саморегуляции. Динамический способ заключается в способности человека начинать и поддерживать любую целенаправленную деятельность, активно переходя от одного состояния процесса к другому, оценочный – в сравнении качества существующего состояния с возможными другими. Однако эти способы саморегуляции, по утверждению Круглански, не зависят друг от друга.

Конопкин О.А. со своими коллегами разработал универсальную модель системы саморегуляции произвольной активности человека, в которой представил структуру саморегуляции, выделив основные компоненты: планирование цели, модель значимых условий, программа исполнительских действий, оценивание и коррекция результатов. Все эти компоненты работают как единый неразрывный процесс.

Согласно Конопкину О.А., осознанная саморегуляция - системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижения принимаемых человеком целей.

Процесс саморегуляции способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается способность управлять собой сообразно реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами.

Дальнейшее развитие идей Конопкина О.А. осуществила Моросанова В.И.. Она разработала представления об индивидуальных и стилевых особенностях осознанной саморегуляции, которые стали основой концепции индивидуального стиля саморегуляции.

Устойчивое, типичное для человека своеобразие его произвольной активности называется индивидуальным стилем. Стиль саморегуляции описывается индивидуально-типическим комплексом стилевых особенностей саморегуляции, включающим особенности, способствующие и не способствующие достижению успеха.

Одной из основных характеристик стиля является «профиль» индивидуальной развитости стилевых особенностей саморегуляции. Выделяют два типа профиля: гармоничный и акцентуированный.

Проблема виртуальной зависимости очень актуальна в современное время, так как она распространяется, но при этом исследований об этом очень мало.

Под виртуальной аддикцией понимается зависимость человека от мобильного телефона, компьютера и интернета, различных игр.

Виртуальная зависимость относится к технологическим видам аддикций. Данный вид аддикции опасен тем, что он неизлечим, по скорости развития зависимости намного быстрее по сравнению с химическими видами, при пресыщении человек может перейти на другие виды зависимости.

Виртуальными аддиктами являются люди, которые предпочитают скрываться от реальных проблем в виртуальном мире, полностью погружаясь в него.

Выделяют четыре стадии зависимости: лёгкая увлечённость, увлечённость, психологическая зависимость, привязанность и сухая абстиненция.

Интернет-зависимость изучали такие исследователи, как К.Янг, Р.Роджерс, М.Гриффитс, С.Каплан. Были сформированы характеристики и особенности интернет-зависимых людей (сложности в принятии себя, трудности в непосредственном общении, депрессия, одиночество, отстранение от всего реального и т.д.). М.Гриффитс полемизируя с К.Янг, выдвинул утверждение, что не каждый активный пользователь интернета является зависимым от него.

Одним из способов ухода от реальности являются компьютерные игры. Зависимых от них называют кибераддиктами. Игровая зависимость выделена в МКБ-10 в отдельном разделе. В связи с всеобщей интернетизацией получают большую популярность онлайн-игры.

Зависимость от мобильного телефона является предметом широкого обсуждения в СМИ, но профессиональных исследований пока ещё не проводилось. В основном мобильная зависимость распространена в виде обмена SMS-сообщениями. Существует предположение, что с её помощью реализуются другие формы аддиктивного поведения.

2. Эмпирическое исследование особенностей саморегуляции виртуально зависимых студентов

2.1 Организация и методы исследования

Целью нашей работы стало изучение особенностей саморегуляции виртуально зависимых студентов.

Объект исследования – виртуально зависимые студенты.

Предмет исследования – особенности саморегуляции виртуально зависимых студентов.

Гипотеза исследования: существуют различия саморегуляции у студентов с разными видами виртуальной аддикции и разной степенью аддикции, в частности имеются различия в показателях регуляторных процессов планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также в показателях развития регуляторно-личностных качеств – гибкости, самостоятельности, надёжности, ответственности.

Для проверки гипотезы и достижения цели исследования решались следующие задачи:

- Организовать и провести эмпирическое исследование по изучению особенностей саморегуляции виртуально зависимых студентов.
- Исследовать особенности саморегуляции виртуально зависимых студентов (от мобильного телефона, от интернета, от игр).
- Провести анализ полученных данных и дать им интерпретацию.

Исследование по изучению особенностей саморегуляции виртуально зависимых студентов проходило в три этапа, образуя общую структуру всей исследовательской работы:

- Организационный этап – анализ литературы по проблеме саморегуляции в психологии и проблеме виртуальной зависимости; изучение диагностического материала по определению уровня саморегуляции и наличия/отсутствия виртуальной зависимости, а также степени

зависимости; разработка анкеты для выявления виртуальной зависимости и её степени.

- Основной этап – проведение исследования для сбора эмпирических данных.
- Заключительный этап – обработка полученных результатов; выделение виртуально зависимых студентов и степени их зависимости, сопоставление взаимосвязи виртуальной зависимости и саморегуляции.

Для изучения особенностей саморегуляции виртуально зависимых студентов были использованы следующие методы:

- Для анализа литературных источников были применены: анализ, синтез, сравнение, обобщение психологической, социологической литературы по изучаемой проблеме; диалектика; индуктивно-дедуктивный метод; постановка проблемы.
- Для сбора эмпирических данных – опрос, анкетирование;
- Методы обработки данных: процентный анализ, корреляционный анализ (по Ч.Спирмену).

В эмпирическом исследовании были применены следующие методики:

- опросный экспресс-метод Моросановой В.И. «Стиль саморегуляции учебной деятельности – ССУД-М» (2013).
- анкета.

Диагностический материал был выбран с учётом необходимой для эмпирического исследования информации.

Опросный экспресс-метод В.И.Моросановой «Стиль саморегуляции учебной деятельности – ССУД-М» (2013) (приложения А, Б) предназначен для диагностики стилевых особенностей осознанной саморегуляции в учебной деятельности. Представленные в нём утверждения построены на основе анализа обыденных ситуаций, встречающихся в учебной действительности, в универсальной форме.

Опросник включает в себя 8 шкал, 4 из которых определяют уровень развития основных компонентов (планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов), остальные 4 шкалы характеризуют уровень развития регуляторно-личностных качеств человека (гибкость, самостоятельность, надёжность, ответственность).

На основании показателей основных компонентов выделяются профили саморегуляции (7 вариантов), позволяющие составить психологическую характеристику студента с точки зрения стилевых особенностей саморегуляции. Выявленные профили носят как гармоничный (на низком и высоком уровнях значений), так и акцентуированный характер.

Для определения наличия/отсутствия виртуальной зависимости, а также степени зависимости была использована анкета из 34 вопросов закрытого типа (приложение В). Вопросы позволяют выявить:

- наличие/отсутствие виртуальной зависимости у студентов;
- степень зависимости на данный период времени.

Анкета была разработана на основании стандартизованных методик.

Тест на игровую зависимость Такера (адаптация Коныгиной И.А.) позволяет выявить наличие/отсутствие игровой зависимости от компьютерных игр, а также уровень зависимости, насколько ведёт к негативным последствиям, необходима ли консультация специалиста. Опросник состоит из 9 вопросов, ответы содержат 4 варианта: никогда, иногда, чаще всего, почти всегда; обработка результатов производится подсчётом и суммированием баллов.

Методика Лозовой Г.В. позволяет диагностировать общую склонность к зависимостям. Данный тест определяет склонность человека к 13 видам зависимостей (алкогольная, интернет и компьютерная, любовная, наркотическая, игровая и т.д.). Опросник состоит из 70 вопросов, из них для каждого вида зависимости по 5 вопросов; каждый вопрос содержит 5 вариантов ответа: нет, скорее нет, ни да - ни нет, скорее да, да; обработка результатов теста производится суммированием баллов по отдельным видам склонностей к

зависимостям. Общая сумма баллов показывает низкую, среднюю, высокую степень склонности к зависимостям.

Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости Юрьевой-Большот позволяет выявить наличие/отсутствие данного вида зависимости и при его наличии оценить стадию её сформированности. Опросник состоит из 11 вопросов, 4 варианта ответов в каждом вопросе: никогда, редко, часто, очень часто. При оценке результатов можно установить стадию сформированной компьютерной зависимости (увлечённость, наличие / отсутствие риска развития компьютерной зависимости, наличие компьютерной зависимости).

Тест на интернет-зависимость Кимберли-Янг позволяет определить степень зависимости от интернета. Данный тест имеет две версии: скрининговая и полная. Скрининговая версия состоит из 8 вопросов, полная – из 40 вопросов. В скрининговой версии интернет-зависимым человек считается в случае пяти или более положительных ответов. В полной версии ответы даются в соответствии с пятибалльной шкалой Ликкерта: никогда, редко, регулярно, часто, постоянно. Обработка результатов производится подсчётом и суммированием баллов. Оценка результатов производится по 3 категориям: обычный пользователь, есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом, Интернет-зависимость.

Русскоязычная адаптация опросника Кимберли Янг была произведена В.Лоскутовой. Тест содержит 20 вопросов, ответы на которые оцениваются также по пятибалльной шкале: никогда или крайне редко, иногда, регулярно, часто, всегда. Положительные ответы на 7 и более вопросов свидетельствуют о необходимости обратиться к специалисту.

Оба теста не могут служить основанием для постановки диагноза, но могут быть скрининговым инструментом для отбора тех лиц, которым нужна консультация специалиста, а тестирование в динамике можно использовать для оценки улучшения состояния пациента в процессе лечения.

Тест на интернет-зависимость С.А.Кулакова (2004) позволяет выявить степень зависимости (серьёзное влияние Интернета на жизнь человека, высокая

доля вероятности интернет-зависимости). Опросник состоит из 20 вопросов, каждый вопрос содержит 5 вариантов ответа: очень редко, иногда, часто, очень часто, всегда. Обработка результатов производится подсчётом и суммированием баллов.

Изучив все вышеперечисленные методики и учитывая, что:

- стандартизированные методики неоднородны и в них нет чётких критериев диагностики технологических видов аддикций (каждый автор методики выделяет их по-своему);
- каждый человек субъективно воспринимает понятия: иногда, редко, часто, поэтому необходима конкретизация данных понятий в количественном выражении.

Было принято решение в разработанной анкете для установления степени зависимости определить симптомы и критерии для каждой степени; степени разделить на: отсутствует зависимость, лёгкая, средняя, тяжёлая (таблица 1).

Таблица 1 – Симптомы и критерии каждой степени зависимости

Устройство	Отношение к технологиям	Степень применения
Отсутствует зависимость		
Мобильный телефон	Является средством связи, применяется по необходимости, эксплуатируется длительное время (более 5 лет), используются только основные функции устройства (звонки, смс), приобретение новой модели производится только при поломке имеющейся.	Может обходиться без телефона длительное время (1 месяц и более), общается посредством им малое количество времени (в день - 1 час телефонных звонков, до 10 смс-сообщений) и в основном с близкими и родственниками, предпочитает больше реальные встречи, редко проверяет звонки и сообщения в телефоне (1 раз в день), очень мало тратит денег на услуги связи (до 100 руб. в месяц), эмоциональное состояние не меняется при отсутствии телефона.
Компьютер (ноутбук, планшет)	Применяется по необходимости, эксплуатируется длительное время (более 5 лет), используются только основные функции устройства.	Может обходиться без компьютера и интернета длительное время (1 месяц и более), редко пользуется интернет-ресурсами (1 час в день), в основном для делового общения (учёба, работа). Предпочитает реальные встречи, чем в интернет-пространстве.

Продолжение таблицы 1

Устройство	Отношение к технологиям	Степень применения
Компьютер (ноутбук, планшет)	Приобретение новой модели производится только при поломке имеющейся.	Эмоциональное состояние не меняется при пребывании в интернете, умеет контролировать время нахождения в виртуальном пространстве. Не пренебрегает личной гигиеной, питанием и сном ради увеличения сеанса в интернете, а также реальным общением с семьёй и друзьями, учёбой и работой. При отключении интернета не расстраивается, а занимается другими важными делами.
Игровая система	Игровую систему не имеет вообще либо имеющаяся в наличии эксплуатируется длительное время (более 5 лет). Приобретение новой модели возможно только при поломке имеющейся.	Не играет вообще или очень редко (1 раз в месяц), тратя на игру 1-2 часа времени. Может не доигрывать и самостоятельно остановить сеанс игры. Игровой процесс не имеет особого значения.
Лёгкая степень		
Мобильный телефон	Применяется по необходимости, эксплуатируется длительное время (3-5 лет), функции устройства используются частично, приобретение новой модели производится только при поломке имеющейся.	Может обходиться без телефона продолжительное время (1-2 недели), общается посредством им небольшое количество времени (в день - 3-5 часов телефонных звонков, 10-20 смс-сообщений) с близкими, однокурсниками, коллегами по работе и друзьями, наряду с телефонными звонками предпочитает и реальное общение, нечасто проверяет звонки и сообщения в телефоне (1 раз в 2-3 часа), экономно тратит деньги на услуги связи (до 400 руб. в месяц), на короткое время ухудшается эмоциональное состояние при отсутствии телефона.
Компьютер (ноутбук, планшет)	Применяется по необходимости, эксплуатируется длительное время (3-5 лет), функции устройства используются частично.	Может обходиться без компьютера и интернета продолжительное время (1-2 недели), часто пользуется интернет-ресурсами (3-5 часов в день) для делового общения (учёба, работа) и общения в соц.сетях и чатах. В равной степени предпочитает реальные встречи и виртуальное общение, эмоциональное состояние зависит от результата поиска необходимой информации, может контролировать время пребывания в интернете.

Продолжение таблицы 1

Устройство	Отношение к технологиям	Степень применения
Компьютер (ноутбук, планшет)	Приобретение новой модели производится только при поломке имеющейся.	Не пренебрегает личной гигиеной, питанием и сном ради увеличения сеанса в интернете, а также реальным общением с семьёй и друзьями, учёбой и работой. При отсутствии интернета заменяет его мобильной связью либо реальными встречами.
Игровая система	Применяется редко, эксплуатируется устройство длительное время (3-5 лет), приобретение новой модели производится только при поломке имеющейся.	Предпочитает игры на сообразительность и быстроту реакции (головоломки, игры на время). Может обходиться без игровой системы и вообще игр продолжительное время (1-2 недели), играет 1 раз в неделю, тратя на игру 3-4 часа, может доиграть игру через какое-то время, старается контролировать сеанс игры. Игрой может занять своё свободное время. Не играет ради денежного выигрыша. Не пренебрегает личной гигиеной, питанием и сном ради увеличения сеанса в интернете, а также реальным общением с семьёй и друзьями, учёбой и работой.
Средняя степень		
Мобильный телефон	Применяется часто, эксплуатируется продолжительное время (1-2 года), используется большое количество функций устройства, приобретение новой модели производится только при поломке имеющейся либо её моральном старении.	Может обходиться без телефона короткое время (1-2 дня), общается посредством им продолжительное количество времени (в день – более 6 часов телефонных звонков, 20-50 смс-сообщений) с близкими, однокурсниками, коллегами по работе и друзьями, часто проверяет звонки и сообщения в телефоне (1 раз в час). Может потратить материальные средства на услуги связи больше, чем планировалось по тарифу (до 600 руб. в месяц), без телефона не может обходиться даже короткое время

Продолжение таблицы 1

Устройство	Отношение к технологиям	Степень применения
Компьютер (ноутбук, планшет)	Применяется часто, эксплуатируется продолжительное время (1-2 года), используется большое количество функций устройства, приобретение новой модели производится только при поломке имеющейся либо её моральном старении.	Может обходиться без компьютера и интернета короткое время (1-2 дня), часто пользуется интернет-ресурсами (6 часов в день). В равной степени предпочитает реальные встречи и виртуальное общение, но какие-то темы легче обсуждает в интернет-пространстве, при пребывании в интернете оживляется, ограничивает своё время пребывания при крайней необходимости. Частично пренебрегает личной гигиеной, питанием и сном ради увеличения сеанса в интернете, а также реальным общением с семьёй и друзьями, учёбой и работой. Временное отсутствие интернета замещает игровым процессом на телефоне или компьютере.
Игровая система	Применяется часто, эксплуатируется продолжительное время (1-2 года), приобретение новой модели производится только при поломке имеющейся либо её моральном старении, возможна частичная модернизация для улучшения игрового процесса.	Предпочитает играть квесты, гонки, стратегии, стрелялки, симуляторы. Может обходиться без игровой системы и вообще игр короткое время (1-2 дня), играет 3-4 раза в неделю, тратя на игру 5-6 часов, старается доиграть игру, контроль над продолжительностью сеанса игры непостоянен. Игра является так называемым способом расслабления и занимает значительную часть свободного времени. Может попробовать либо изредка играет ради денежного выигрыша. Ради увеличения сеанса игры частично пренебрегает личной гигиеной, режим питания и сна имеет некоторые нарушения, а также существенно сокращено реальное общение с семьёй и друзьями, возможно ухудшение физического здоровья.

Окончание таблицы 1

Устройство	Отношение к технологиям	Степень применения
Тяжёлая степень		
Мобильный телефон	Применяется постоянно, используются практически все функции устройства, приобретаются новые модели, исходя из интереса к новинкам.	Не может обходиться без телефона, общается посредством им постоянно (даже не кладёт трубку, отправляет 100 и более смс-сообщений) с любым человеком. Не выпускает телефон из рук для того, чтобы всегда быть в курсе поступивших звонков и сообщений, очень много тратит деньги на услуги связи (до 1000 руб. в месяц и более).
Компьютер (ноутбук, планшет)	Применяется постоянно, используются практически все функции устройства, приобретаются новые модели устройства, исходя из интереса к новинкам или модернизируется имеющееся устройство.	Компьютер применяется постоянно, пользуется интернет-ресурсами очень часто без какой-либо надобности (более 6 часов в день). При пребывании в интернете испытывает лёгкость и удовольствие, не может контролировать своё время пребывания. Старается не допускать возможности отключения интернета. Пренебрегает личной гигиеной, питанием и сном, ухудшением здоровья, реальным общением, другими сферами жизни (учёба, работа) ради увеличения сеанса в интернете.
Игровая система	Постоянно происходит процесс модернизации игровой системы, периодически приобретаются новые, более усовершенствованные модели.	Наряду с обычными играми (стратегии, симуляторы, азартные игры) предпочитает онлайн-игры с открытым игровым пространством, где игровой процесс происходит в реальном времени, игроки общаются в своём виртуальном обществе, игра не имеет окончательной точки, контроль сеанса игры затруднителен. Для увеличения технических возможностей тратятся дополнительные материальные средства, предполагает, что может сыграть в долг. Игра является способом самоутверждения и так называемым способом расслабления. Полностью пренебрегает личной гигиеной, питанием и сном, ухудшением здоровья, реальным общением, другими сферами жизни (учёба, работа) ради игры.

Базой исследования выступили студенты 2-3 курсов направления подготовки «Психология» Института педагогики, психологии и социологии Сибирского федерального университета. Всего в исследовании приняли участие 35 человек.

Таким образом, для исследования были выбраны необходимые методы и методики, сформирована группа испытуемых для изучения особенностей саморегуляции виртуально зависимых студентов.

2.2 Результаты эмпирического исследования

Эмпирическое исследование проводилось по двум вышеперечисленным методикам:

- опросный экспресс-метод Моросановой В.И. «Стиль саморегуляции учебной деятельности – ССУД-М» (2013);
- анкета.

Ответы испытуемых по обеим методикам представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Ответы испытуемых по обеим методикам

№ п/п	Виды зав-ти	Виды и степени зависимости				Саморегуляция										профиль саморегуляции
		Нет	лёгкая	средняя	тяжёлая	шкалы	Пл	М	Пр	ОцР	Гибк	Сам	Н	Отв	итого	
		0-12	13-24	25-37	38-48	уровень										
1	мобильная			29		низкий					1				26	V (высокий)
	интернет		17			средний				2		2				
	игровая	11				высокий	4	5	5		4		3			
2	мобильная		21			низкий								29	V (высокий)	
	интернет		19			средний				3	2	2				
	игровая	0				высокий	5	4	4		4		5			
3	мобильная		18			низкий					1			25	V (высокий)	
	интернет	7				средний				2	3	3	1			
	игровая	0				высокий	5	5	5							
4	мобильная			25		низкий	1					0	0	17	I (средний)	
	интернет		21			средний				2	3		3			
	игровая		13			высокий		4	4							
5	мобильная		15			низкий							0	24	VII (высокий)	
	интернет		15			средний	2		2		3	3				
	игровая		14			высокий		4		5		5				
6	мобильная			26		низкий	0	2					0	18	IV (низкий)	
	интернет		24			средний					2	2	3			
	игровая	9				высокий			5	4						
7	мобильная		20			низкий								24	V (высокий)	
	интернет		23			средний				3	3	2	2			
	игровая	12				высокий	4	4	4							
8	мобильная		18			низкий				1	1			20	I (средний)	
	интернет		21			средний	3					3	2			
	игровая	4				высокий		5	4							

Продолжение таблицы 2

№ п/п	Виды зав-ти	Виды и степени зависимости				Саморегуляция										профиль саморегуляции
		Нет	лёгкая	средняя	тяжёлая	шкалы	Пл	М	Пр	ОцР	Гибк	Сам	Н	Отв	итого	
		0-12	13-24	25-37	38-48	уровень										
9	мобильная		21			низкий					1				25	I (средний)
	интернет		15			средний	3				3		1			
	игровая	1				высокий		4	5	4			4			
10	мобильная		19			низкий							0	23	VII (высокий)	
	интернет		19			средний	2		2		3		3			
	игровая	7				высокий		5		4		4				
11	мобильная		15			низкий								34	V (высокий)	
	интернет		14			средний					3		3			
	игровая	8				высокий	5	4	5	4		5	5			
12	мобильная			28		низкий							0	21	V (высокий)	
	интернет		15			средний			2	2	3	2				
	игровая		15			высокий	4	4					4			
13	мобильная		15			низкий				0			0	20	I (средний)	
	интернет		16			средний	3				2	2	3			
	игровая	11				высокий		5	5							
14	мобильная		17			низкий	1	2		0	1		0	11	IV (низкий)	
	интернет	8				средний			3							
	игровая	0				высокий						4				
15	мобильная		18			низкий						1		25	V (высокий)	
	интернет		16			средний	3				3		3			
	игровая	0				высокий		5	4	5						
16	мобильная		21			низкий		2						26	VI (низкий)	
	интернет		15			средний				2	3		2			
	игровая	8				высокий	4		5			5	3			

Продолжение таблицы 2

№ п/п	Виды зав-ти	Виды и степени зависимости				Саморегуляция										профиль саморегуляции
		Нет	лёгкая	средняя	тяжёлая	шкалы	Пл	М	Пр	ОцР	Гибк	Сам	Н	Отв	итого	
		0-12	13-24	25-37	38-48	уровень										
17	мобильная		22			низкий					1				24	V (высокий)
	интернет		14			средний				2		3	2	2		
	игровая	0				высокий	5	4	5							
18	мобильная		20			низкий	1			1		1		0	14	III (низкий)
	интернет		23			средний			3		2		2			
	игровая		24			высокий		4								
19	мобильная			25		низкий		2							24	VI (низкий)
	интернет		23			средний	3			3	3		3	2		
	игровая	9				высокий			4			4				
20	мобильная		22			низкий				1	1				24	II (средний)
	интернет		20			средний		3						2		
	игровая		20			высокий	4		5			4	4			
21	мобильная		21			низкий									32	V (высокий)
	интернет	11				средний				3						
	игровая	12				высокий	5	4	4		5	4	4	3		
22	мобильная	1				низкий				1					17	VI (низкий)
	интернет	0				средний	2	2	2			2	3	1		
	игровая	0				высокий					4					
23	мобильная		17			низкий									29	V (высокий)
	интернет		18			средний	2					2				
	игровая	11				высокий		5	5	4	4		4	3		
24	мобильная		15			низкий		2			1			0	21	II (средний)
	интернет	10				средний				2			3			
	игровая	10				высокий	5		4			4				

Продолжение таблицы 2

№ п/п	Виды зав-ти	Виды и степени зависимости				Саморегуляция										профиль саморегуляции
		Нет	лёгкая	средняя	тяжёлая	шкалы	Пл	М	Пр	ОцР	Гибк	Сам	Н	Отв	итого	
		0-12	13-24	25-37	38-48	уровень										
25	мобильная			29		низкий		2							23	II (средний)
	интернет			34		средний			3	2		2		2		
	игровая				40	высокий	4				4		4			
26	мобильная		19			низкий					1		0		20	V (высокий)
	интернет	7				средний				2		2		1		
	игровая	0				высокий	5	5	4							
27	мобильная		17			низкий							1		26	V (высокий)
	интернет		18			средний				3	3	2				
	игровая	6				высокий	5	4	4					4		
28	мобильная		21			низкий					0	1		0	16	II (средний)
	интернет		19			средний	2	3		3			3			
	игровая	9				высокий			4							
29	мобильная		22			низкий	0							0	17	III (низкий)
	интернет		18			средний		3	3	2		3	2			
	игровая	6				высокий					4					
30	мобильная		19			низкий	1	1							20	IV (низкий)
	интернет	12				средний			3		3	3		1		
	игровая	9				высокий				4			4			
31	мобильная			27		низкий									27	V (высокий)
	интернет			25		средний				2	3	3	3	2		
	игровая	12				высокий	4	5	5							
32	мобильная		18			низкий			1						27	VII (высокий)
	интернет			28		средний	3							1		
	игровая		14			высокий		5		4	5	4	4			

Окончание таблицы 2

№ п/п	Виды зави-ти	Виды и степени зависимости				Саморегуляция										профиль саморегуляции
		Нет	лёгкая	средняя	тяжёлая	шкалы	Пл	М	Пр	ОцР	Гибк	Сам	Н	Отв	итого	
		0-12	13-24	25-37	38-48	уровень										
33	мобильная		19			низкий								0	26	V (высокий)
	интернет		17			средний	2		3		3					
	игровая		19			высокий		5		5		4	4			
34	мобильная		15			низкий									35	V (высокий)
	интернет	7				средний				3		3				
	игровая	0				высокий	5	5	5		5		4	5		
35	мобильная			28		низкий				1			1		18	VI (низкий)
	интернет			27		средний	2	3			2			1		
	игровая		14			высокий			4			4				

Из данных таблицы 2 видно, что студенты с разным уровнем саморегуляции имеют разные виды виртуальной зависимости и разную степень этих зависимостей. Рассмотрим более подробно эти различия.

Общие результаты анкеты по выявлению наличия/отсутствия и степени зависимости представлены в таблице 3 и на рисунке 1.

Таблица 3 – Наличие/отсутствие зависимости и степень зависимости

вид зависимости		степень зависимости				Итого
		нет	лёгкая	средняя	тяжёлая	
мобильная	чел.	1	26	8	0	35
	%	2,9	74,3	22,8	0,0	100,0
интернет	чел.	8	23	4	0	35
	%	22,8	65,7	11,5	0,0	100,0
игровая	чел.	26	8	0	1	35
	%	74,3	22,8	0,0	2,9	100,0

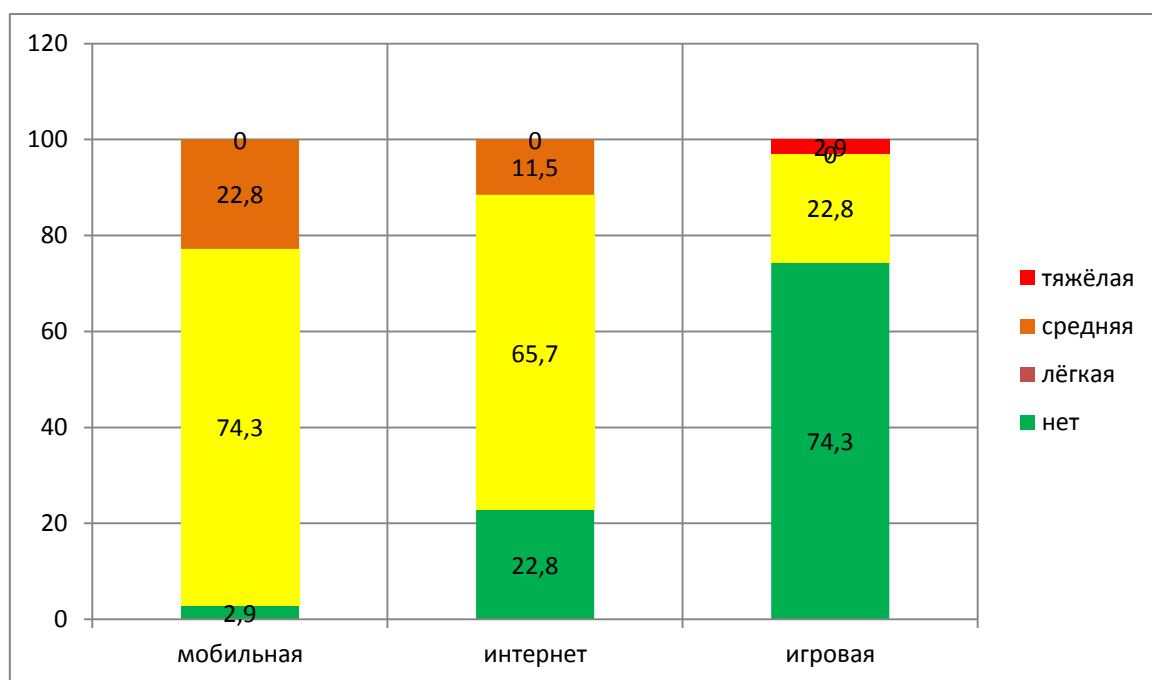


Рисунок 1 – Наличие/отсутствие зависимости и степень зависимости, %

Из полученных данных (таблица 3) видно, что мобильную зависимость в лёгкой степени имеют 74,3 % испытуемых (26 чел.), среднюю степень - 22,8 % (8 чел.), отсутствует данная зависимость у 1 чел. (2,9 %), зависимых в тяжёлой степени в этой группе испытуемых нет. Лёгкая степень интернет-зависимости обнаружена у 65,7 % испытуемых (23 чел.), средняя – 11,5 % (4 чел.), не имеют зависимость от интернета 22,8 % (8 чел.), тяжёлая степень отсутствует среди испытуемых данной группы. Не являются зависимыми от

игр 74,3 % (26 чел.), лёгкую степень зависимости имеют 22,8 % (8 чел.), средняя степень отсутствует в этой группе испытуемых, тяжелая степень обнаружена у 1 чел. (2,9 %).

Проанализируем выявленные профили саморегуляции испытуемых, данные которых представлены в таблице 4 и на рисунке 2.

Таблица 4 – Профили саморегуляции испытуемых

Профиль	I сред.	II сред.	III низк.	IV низк.	V выс.	VI низк.	VII выс.	Итого
Кол-во чел-к	4	4	2	3	15	4	3	35
%	11,4	11,4	5,7	8,6	42,9	11,4	8,6	100,0

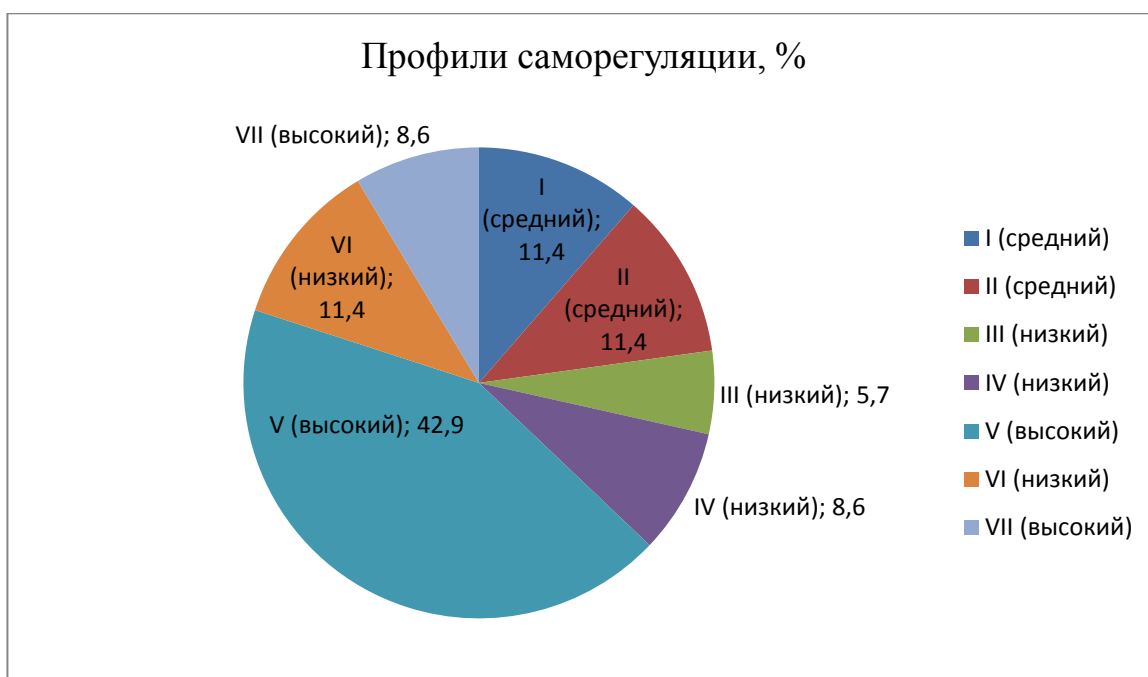


Рисунок 2 – Профили саморегуляции испытуемых (%)

По приведённым данным таблицы 4 видно, что в основном испытуемые имеют высокий уровень саморегуляции (V – 15 чел. (42,9 %), VII – 3 чел. (8,6 %)). Испытуемые с V профилем имеют развитую эффективную саморегуляцию деятельности (все 4 основных компонента регуляции характеризуются высоким уровнем), с VII профилем имеют высокий уровень развития осознанной саморегуляции деятельности

(основные компоненты характеризуются следующими уровнями: средний - планирование и моделирование, низкий – программирование, высокий – оценка результатов). Средний общий уровень развития саморегуляции имеют испытуемые I и II профилей (по 4 чел. по каждому профилю). Профиль I характеризуется высокой развитостью моделирования, программирования и меньшей на их фоне развитостью планирования и оценивания результатов. Согласно нормативным данным, каждый показатель соответствует среднему уровню. У испытуемых со II профилем уровень развития компонентов саморегуляции следующий: планирование – на высоком, моделирование, программирование и оценивание результатов – на среднем. Остальная часть испытуемых (9 чел.) имеют низкий уровень саморегуляции (III, IV, VI профили). III профиль характеризуется низким планированием, средними уровнями моделирования, программирования, оценивания результатов, а IV профиль - низким уровнем всех основных компонентов регуляции. Испытуемые VI профиля имеют средний уровень развития планирования и программирования, низкий – моделирования и оценивания результатов.

Графики индивидуальных профилей саморегуляции по каждому испытуемому представлены в приложении Г.

Результаты анализа мобильной зависимости представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Анализ мобильной зависимости

Профиль		I сред.	II сред.	III низк.	IV низк.	V выс.	VI низк.	VII выс.	Итого
Нет	чел.						1		1
	%						2,9		2,9
лёгкая	чел.	3	3	2	2	12	1	3	26
	%	8,6	8,6	5,7	5,7	34,2	2,9	8,6	74,3
средняя	чел.	1	1		1	3	2		8
	%	2,9	2,9		2,9	8,5	5,6		22,8
тяжёлая	чел.								0
	%								0,0

Данные таблицы 5 графически представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 – Анализ мобильной зависимости

Анализ мобильной зависимости (таблица 5, рисунок 3) показал, что большинство испытуемых всех профилей саморегуляции имеют лёгкую степень зависимости от мобильного телефона (26 чел. – 74,3 %), из них 15 чел. имеют высокий уровень регуляции деятельности (V – 12 чел. (34.2 %), VII – 3 чел. (8,6 %)), 6 чел. - средний уровень (I и II - по 3 чел. (по 8,6 % по каждому профилю), 5 чел. - низкий уровень (III и IV – по 2 чел. (по 5,7 % по каждому профилю), VI – 1 чел. (2,9 %). При этой степени зависимости мобильное устройство используется по необходимости, испытуемые могут обходиться без него продолжительное время, общение предпочитают в реальности и посредством телефонных звонков. Данный показатель предполагает отсутствие влияния зависимости от мобильного телефона на

саморегуляцию деятельности. Среднюю степень зависимости имеют 8 чел., из них 3 чел. с низким уровнем саморегуляции (IV профиль – 1 чел. (2,9 %), VI – 2 чел. (5,7 %)), 2 чел. – со средним (I и II профили по 1 чел. (по 2,9 %)), 3 чел. – с высоким (V профиль – 8,5 %). Испытуемые с этой степенью зависимости могут обходиться без телефона непродолжительное время, чаще всего общаясь посредством телефонных звонков. Можно предположить, что при этой степени зависимости возможны незначительные отклонения от сформированного уровня саморегуляции в сторону ухудшения. Отсутствует мобильная зависимость у 1 чел. (2,9 %) с низким уровнем саморегуляции (VI профиль). Для этого испытуемого мобильный телефон является средством связи, может обходиться без него длительное время, в основном общается посредством него с близкими и родственниками, предпочитает больше реальные встречи.

Результаты анализа интернет-зависимости представлены в таблице 6 и на рисунке 4.

Таблица 6 – Анализ интернет-зависимости

Профиль		I сред.	II сред.	III низк.	IV низк.	V выс.	VI низк.	VII выс.	Итого
Нет	чел.		1		2	4	1		8
	%		2,9		5,7	11,3	2,9		22,8
лёгкая	чел.	4	2	2	1	10	2	2	23
	%	11,4	5,7	5,7	2,9	28,6	5,7	5,7	65,7
средняя	чел.		1			1	1	1	4
	%		2,9			2,8	2,9	2,9	11,5
тяжёлая	чел.								0
	%								0,0

Графически данные таблицы 6 представлены на рисунке 4.



Рисунок 4 – Анализ интернет-зависимости

Анализ интернет-зависимости (таблица 6, рисунок 4) показал, что основная часть испытуемых (23 чел. – 65,7 %) имеют интернет-зависимость в лёгкой степени, из них 12 чел. с высоким уровнем саморегуляции (V профиль – 10 чел. (28,6 %), VII – 2 чел. (5,7 %)), 6 чел. – со средним (I профиль – 4 чел. (11,4 %), II – 2 чел. (5,7 %)), 5 чел. – с низким (III профиль – 2 чел. (5,7 %), IV – 1 чел. (2,9 %), VI – 2 чел. (5,7 %)). Эти испытуемые могут обходиться без интернета продолжительное время; в основном используют интернет для делового общения и общения в социальных сетях и чатах; в равной степени предпочитают реальные встречи и виртуальное общение. Можно предположить, что эта степень зависимости не влияет на уровень саморегуляции деятельности. Отсутствует интернет-зависимость у 8 чел.

(22,8 %), из них 4 чел. – с высоким уровнем саморегуляции (V профиль – 11,3%), 1 чел. – со средним (II профиль – 2,9 %), 3 чел. – с низким (IV профиль – 2 чел. (5,7 %), VI – 1 чел. (2,9 %)). Интернет-ресурсами испытуемые пользуются редко, преобладает реальное общение. У этих испытуемых устойчивый уровень развития саморегуляции. Среднюю степень зависимости имеют 4 чел. с разным уровнем саморегуляции (II, V, VI, VII – по каждому профилю по 1 чел. (2,9 %)). Испытуемые могут обходиться без интернета недолгое время; предпочитают в равной степени реальные встречи и виртуальное общение, но какие-то темы легче обсуждают в интернет-пространстве. Возможно, что испытуемые с этой степенью зависимости имеют незначительные отклонения от сформированного уровня саморегуляции в сторону ухудшения.

Результаты анализа игровой зависимости представлены в таблице 7 и на рисунке 5.

Таблица 7 – Анализ игровой зависимости

Профиль		I сред.	II сред.	III низк.	IV низк.	V выс.	VI низк.	VII выс.	Итого
Нет	чел.	3	2	1	3	13	3	1	26
	%	8,6	5,7	2,9	8,6	37,0	8,6	2,9	74,3
лёгкая	чел.	1	1	1		2	1	2	8
	%	2,8	2,9	2,9		5,7	2,8	5,7	22,8
средняя	чел.								0
	%								0,0
тяжёлая	чел.		1						1
	%		2,9						2,9

Данные таблицы 7 графически представлены на рисунке 5.

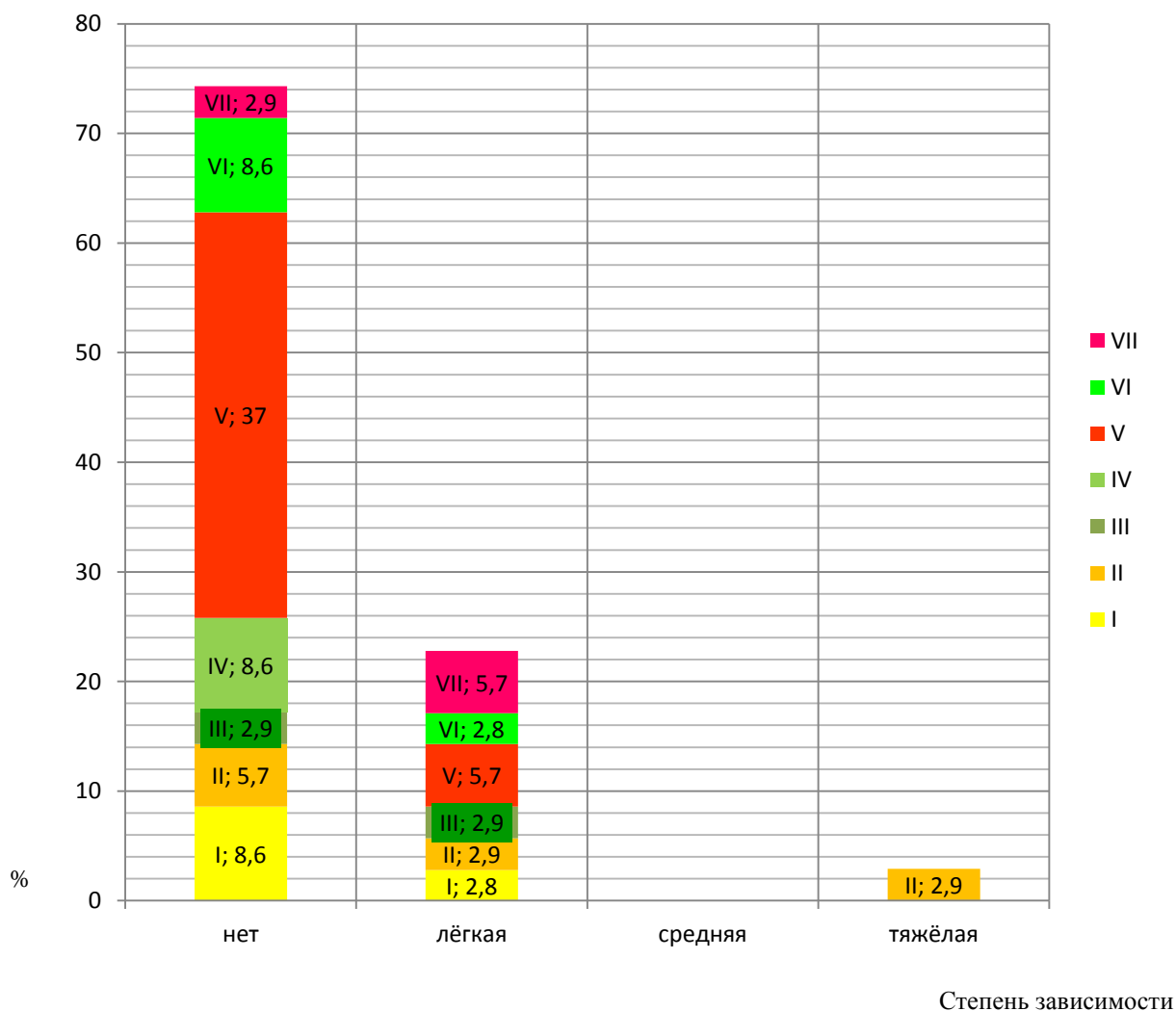


Рисунок 5 – Анализ игровой зависимости

Анализ игровой зависимости (таблица 7, рисунок 5) показал, что подавляющее большинство испытуемых (26 чел. – 74,3 %) не имеет игровой зависимости: не играют вообще или очень редко, при этом игровой процесс не имеет особого значения. Эти испытуемые имеют устойчивый уровень саморегуляции деятельности. Лёгкую степень зависимости от игр имеют 8 чел., из них 4 чел. – с высоким уровнем саморегуляции (V и VII профили по 2 чел. (по 5,7 %)), 2 чел. – со средним (I и II – по 1 чел. (по 2,9 %)), 2 чел. – с низким (III и VI – по 1 чел. (2,9 %)). Предпочитают игры на сообразительность и быстроту реакции, в основном для занятия свободного времени, играют нечасто, могут обходиться без игр продолжительное время. Вероятней всего, сформированный уровень саморегуляции деятельности при

данной степени зависимости сохраняется. Тяжёлую степень зависимости имеет 1 чел. (2,9 %) со средним уровнем саморегуляции (II профиль). Проводит за игрой большую часть времени, контроль сеанса игры для него затруднителен, тратит дополнительные материальные средства для игры, мог бы сыграть в долг. Можно предположить, у этого испытуемого имеются значительные изменения в сформированном уровне саморегуляции либо его снижение на другой уровень.

Для исследования взаимосвязи виртуальной зависимости и саморегуляции использовался метод ранговой корреляции Ч. Спирмена (статистическая программа Statgraphics Plus v.5.0). Данные значимых корреляционных взаимосвязей ($P\text{-value} \leq 0,05$) виртуальной зависимости и саморегуляции представлены в Таблице 8, при этом показатели таблицы имеют следующие обозначения:

Показатели 1-3– виды виртуальной зависимости:

- 1 – мобильная,
- 2 – интернет,
- 3 – игровая,

Показатели 4-13– показатели саморегуляции:

- 4 – планирование,
- 5 – моделирование,
- 6 – программирование,
- 7 – оценивание результатов,
- 8 – гибкость,
- 9 – самостоятельность,
- 10 – надёжность,
- 11 – ответственность,
- 12 – общий уровень саморегуляции,
- 13 – номер профиля.

Таблица 8 – Результаты корреляционной взаимосвязи

		Вид зависимости			Показатели саморегуляции									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Вид зависимости	1		+0,5399	+0,3735										
	2			+0,5606										
	3									+0,3750				
Показатели саморегуляции	4					+0,4080					+0,6493	+0,6287		
	5											+0,4517		
	6										+0,4806	+0,3917		
	7								+0,3472	+0,5247		+0,4994		
	8									+0,3832	+0,3454	+0,4635	+0,4362	
	9													
	10												+0,3928	
	11												+0,7424	
	12													+0,4041
	13													

Из таблицы 8 видно, что получено 20 пар положительной корреляционной взаимосвязи показателей. При этом 19 пар из 20 показывают внутреннюю взаимосвязь шкал методик, что свидетельствует скорее о внутренней согласованности (валидности, надежности по расщеплению) шкал внутри методик. В частности, данные корреляционного анализа подтверждают надежность и валидность разработанной анкеты для данного эмпирического исследования. Например, если студент имеет высокий уровень мобильной зависимости, то он также будет иметь и высокий уровень интернет-зависимости и игровой зависимости, таким образом, демонстрируя классическую аддиктивную личность со сформированным сверхценным отношением ко всем видам виртуальных объектов. Либо, напротив, студент будет иметь низкий (или средний) уровень всех видов виртуальной зависимости.

Ряд показателей внутри методики ССУД-М также взаимосвязаны, однако их исследование не является задачей нашей работы (кроме того, они уже исследованы автором методики). Интерес для нашего исследования представляет положительная корреляционная взаимосвязь показателей 3 и 10 (игровая зависимость и надежность). Это свидетельствует о том, что студент, даже имея игровую зависимость, обладает индивидуальной устойчивостью функционирования системы саморегуляции деятельности в условиях повышения или понижения психической напряжённости, высокой или низкой мотивации обучения.

Стоит отметить, что есть также тенденция к отрицательной корреляционной взаимосвязи показателей № 2 и 4 (Интернет-зависимость и планирование; $r = -0,3139$, при $p = 0,0672$). Данная взаимосвязь не отражена в Таблице 8, так как не является значимой, однако может приниматься во внимание как тенденция ($P\text{-value} \leq 0,09$). Это говорит о том, что чем выше уровень интернет-зависимости, тем ниже способность студента к планированию, и наоборот, низкий уровень интернет-зависимости будет сочетаться с высоким уровнем планирования.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Основными задачами эмпирического исследования являлись:

- Организовать и провести эмпирическое исследование по изучению особенностей саморегуляции виртуально зависимых студентов.
- Исследовать особенности саморегуляции виртуально зависимых студентов (от мобильного телефона, от интернета, от игр).
- Провести анализ полученных данных и дать им интерпретацию.

В исследовании были применены следующие методики:

- опросный экспресс-метод Моросановой В.И. «Стиль саморегуляции учебной деятельности – ССУД-М» (2013).
- анкета.

Результаты эмпирического исследования по изучению особенностей саморегуляции виртуально зависимых студентов следующие:

Основная часть испытуемых имеет высокий уровень саморегуляции, который характеризуется двумя профилями. Испытуемые с V профилем имеют развитую эффективную саморегуляцию деятельности (основные компоненты регуляции характеризуются высоким уровнем), с VII профилем – высокий уровень развития осознанной саморегуляции деятельности (основные компоненты характеризуются следующими уровнями: средний – планирование и моделирование, низкий – программирование, высокий – оценка результатов). Другая часть испытуемых имеет средний и общий уровень саморегуляции. Средний уровень представлен I и II профилями. Испытуемые с I профилем имеют высокий уровень развития моделирования, программирования и меньший на их фоне уровень развития планирования и оценивания результатов. У испытуемых со II профилем уровень развития компонентов саморегуляции следующий: планирование – на высоком, моделирование, программирование и оценивание результатов – на среднем. Низкий уровень саморегуляции характеризуются тремя профилями: III, IV, VI. Испытуемые с III профилем имеют низкий уровень планирования,

средний уровень моделирования, программирования, оценивания результатов, а с IV профиль - низкий уровень всех основных компонентов регуляции. VI профиль характеризуется средним уровнем развития планирования и программирования, низким – моделирования и оценивания результатов.

Мобильно зависимыми в лёгкой степени является большинство испытуемых всех профилей саморегуляции. При этой степени зависимости мобильное устройство используется по необходимости, испытуемые могут обходиться без него продолжительное время, общение предпочитают в реальности и посредством телефонных звонков. Одна треть испытуемых имеет среднюю степень зависимости. Они могут обходиться без телефона непродолжительное время, чаще всего общаясь посредством телефонных звонков. Отсутствует мобильная зависимость у одного человека с низким уровнем саморегуляции. Для этого испытуемого мобильный телефон является средством связи, может обходиться без него длительное время, в основном общается посредством него с близкими и родственниками, предпочитает больше реальные встречи.

Анализ интернет-зависимости показал, что основная часть испытуемых имеют интернет-зависимость в лёгкой степени. Эти испытуемые могут обходиться без интернета продолжительное время; в основном используют интернет для делового общения и общения в социальных сетях и чатах; в равной степени предпочитают реальные встречи и виртуальное общение. Отсутствует интернет-зависимость у трети испытуемых. Они пользуются интернет-ресурсами редко, преобладает реальное общение. Малая доля испытуемых имеют среднюю степень зависимости. Испытуемые могут обходиться без интернета недолгое время; предпочитают в равной степени реальные встречи и виртуальное общение, но какие-то темы легче обсуждают в интернет-пространстве.

Подавляющее большинство испытуемых не имеет игровой зависимости: не играют вообще или очень редко, при этом игровой процесс

не имеет особого значения. Лёгкую степень зависимости от игр имеет одна треть испытуемых с разным уровнем саморегуляции. Они предпочитают игры на сообразительность и быстроту реакции, в основном для занятия свободного времени, играют нечасто, могут обходиться без игр продолжительное время. Тяжёлую степень зависимости имеет один человек со средним уровнем саморегуляции. Проводит за игрой большую часть времени, контроль сеанса игры для него затруднителен, тратит дополнительные материальные средства для игры, мог бы сыграть в долг.

Исследование взаимосвязи виртуальной зависимости и саморегуляции путём корреляционного анализа показало, что положительную корреляционную взаимосвязь имеют игровая зависимость и надёжность. Это свидетельствует о том, что студент, даже имея игровую зависимость, обладает индивидуальной устойчивостью функционирования системы саморегуляции деятельности в условиях повышения или понижения психической напряжённости, высокой или низкой мотивации обучения. Отрицательную корреляционную взаимосвязь имеют интернет-зависимость и планирование. Это значит, что чем выше уровень интернет-зависимости, тем ниже способность студента к планированию, и наоборот.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведённого теоретического исследования проблемы саморегуляции виртуально зависимых студентов был проведён анализ существующих подходов для определения проблемы саморегуляции, проблемы виртуальной зависимости в современных исследованиях.

Установлено, что существуют различные концепции о регуляции деятельности. Современные теории саморегуляции принадлежат А.В.Круглански, Конопкину О.А., Моросановой В.И..

Наиболее универсальной моделью системы саморегуляции произвольной активности человека является теория Конопкина О.А.. Он выделяет основные компоненты саморегуляции, которые представляют собой единый неразрывный процесс, а также регуляторно-личностные качества.

Способность управлять собой сообразно реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами развивается на основе гармоничного поведения, которому способствует процесс саморегуляции.

Моросанова В.И., в свою очередь, разработала представления об индивидуальных и стилевых особенностях осознанной саморегуляции, которые стали основой концепции индивидуального стиля саморегуляции.

Проблема виртуальной зависимости становится очень актуальной в наше время, но при этом исследований по этой проблеме мало. Опасность этого вида аддикции заключается в быстроте привыкания, неизлечимости, возможности перехода на другие виды.

В ходе эмпирического исследования выявлены следующие корреляционные взаимосвязи саморегуляции и виртуальной зависимости:

- положительная между игровой зависимостью и надёжностью. Это значит, что игровая зависимость не влияет на индивидуальную устойчивость функционирования системы саморегуляции деятельности в условиях

повышения или понижения психической напряжённости, высокой или низкой мотивации обучения;

- отрицательная между интернет-зависимостью и планированием. Это значит, что чем выше уровень интернет-зависимости, тем ниже способность студента к планированию, и наоборот.

Таким образом, цели и задачи нашего исследования реализованы, гипотеза подтверждена частично. Студенты с игровой зависимостью отличаются от других виртуально зависимых (от мобильного телефона, от интернета) устойчивостью сформированного уровня саморегуляции (надёжностью). Уровень саморегуляции интернет-зависимых студентов зависит от степени зависимости, в частности от этого зависит планирование.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1) Плахотникова И.В. Развитие личностной саморегуляции: методическое пособие / И.В.Плахотникова, В.И.Моросанова – Москва : Вербум-М, 2004 – 48 с.
- 2) Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / Моросанова В.И., Аронова Е.А – Москва : Институт психологии РАН, 2007 – 213 с.
- 3) Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности – Москва : ПЕР СЭ, 2005 – 352 с.
- 4) Моросанова В.И. Психология саморегуляции в XXI веке / отв.ред. В.И.Моросанова – Санкт-Петербург, Москва : Нестор-История, 2011 – 468 с.
- 5) Еникеев М.И. Психологический энциклопедический словарь – Москва : Проспект, 2009 – 560 с.
- 6) Моросанова В.И. Диагностика саморегуляции человека [электронный ресурс] / Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. – Москва : Когито-Центр, 2015 – 304 с. - Режим доступа: <http://www.twirpx.ru>.
- 7) Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения [электронный ресурс]: учебное пособие – Санкт-Петербург : Речь, 2005 – 445 с. - Режим доступа: <http://www.koob.ru>.
- 8) Мандель Б.Р. Аддиктология [электронный ресурс]: учебное пособие – Москва : Директ-Медиа, 2014 – 536 с. - Режим доступа: <http://www.koob.ru>.
- 9) Бодров А.А. Виртуальная реальность как когнитивный и социокультурный феномен [текст]: автореферат диссертации на соискание учёной степени доктора философских наук / Бодров Александр Алексеевич; Международный институт рынка – Чебоксары:

- Б.И, 2007 – 37 с.
- 10) Карвасарский Б.Д. Клиническая психология [электронный ресурс]: учебник – Москва : 2004 - 553 с. - Режим доступа: <http://www.koob.ru>.
 - 11) Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология [электронный ресурс]: учебное пособие для студентов медицинских вузов / В.Д.Менделевич – 6-е изд. – Москва : МЕДпресс-информ, 2008 – 426 с. - Режим доступа: <http://www.koob.ru>.
 - 12) Книжникова С.В. Девиантология для педагогов и психологов [электронный ресурс]: учебное пособие / С.В.Книжникова – Москва-Берлин : Директ-Медиа, 2014 – 363 с. - Режим доступа: <http://www.koob.ru>.
 - 13) Менделевич В.Д. Руководство по аддиктологии [электронный ресурс] / под ред.проф. В.Д.Менделевича – Санкт-Петербург : Речь, 2007 – 768 с - Режим доступа: <http://www.koob.ru>.
 - 14) Зимняя И.А «Педагогическая психология»: учебник для вузов - Изд. 2-ое, доп., испр. и перераб. – Москва: Логос, 2001 – 384 с.
 - 15) Самыгин П.С Девиантное поведение молодёжи / П.С.Самыгин – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006 – 440 с.
 - 16) Моросанова В.И. Диагностика саморегуляции человека [электронный ресурс] / Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. – Москва : Когито-Центр, 2015 – 304 с. - Режим доступа: <http://www.koob.ru>.
 - 17) Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика [электронный ресурс]: Монография / Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. – Днепрпетровск : Пороги, 2006 – 196 с. - Режим доступа: <http://www.koob.ru>.
 - 18) Анастаси А. Психологическое тестирование [электронный ресурс] / Анастаси А., Урбина С. – 7-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2007 – 688с. - Режим доступа: <http://www.koob.ru>.
 - 19) Бурлачук Л.Ф Психодиагностика [электронный ресурс]: учебник для

вузов – Санкт-Петербург: Питер, 2006 – 351 с. - Режим доступа:
<http://www.koob.ru>.

- 18) Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных [электронный ресурс]: Учебное пособие – Санкт-Петербург : Речь, 2004 – 392 с. - Режим доступа: <http://www.koob.ru>.
- 19) Сидоренко Е.В. Методы математической обработки [электронный ресурс] – Санкт-Петербург: Речь, 2003 – 350 с. - Режим доступа: <http://www.koob.ru>.
- 20) Куликов Л.В. Психологическое исследование: методические рекомендации по проведению [электронный ресурс] – Санкт-Петербург: Речь, 2002 – 184 с. . - Режим доступа: <http://www.koob.ru>.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Опросный экспресс-метод «Стиль саморегуляции учебной деятельности– ССУД-М» (2013)

Многошкальный опросник В.И.Моросановой предназначен для опросной диагностики стилевых особенностей осознанной саморегуляции в учебной деятельности (школьника и/или студента). Представленные в нём утверждения построены на основе анализа обыденных ситуаций, встречающихся в школьной и студенческой действительности, в универсальной форме, что позволяет использовать его при работе и со школьниками, и со студентами.

Новая экспресс-версия ССУД-М (2013) разработана с целью сокращения числа утверждений опросника ССУД-М (2011) и уточнения его факторной структуры. Экспресс-версия метода сокращает длительность процедуры обследования.

В ходе работы над конструктом были проанализированы все имеющиеся в ССУД-М (2011) высказывания (67 пунктов) с содержательной и статистической точки зрения и составлен новый стимульный материал, включающий 45 утверждений (по 5 информативных пунктов в составе 9 шкал: планирования, моделирования, программирования, оценивания результатов, гибкости, самостоятельности, надежности, ответственности, социальной желательности). Опросник содержит также интегративный показатель – шкалу общего уровня саморегуляции, вычисляемого на основе суммирования числовых показателей других шкал, за исключением шкалы социальной желательности.

Стандартизация опросного метода «Стиль саморегуляции учебной деятельности, ССУД-М (2013)» была признана успешной.

Располагая тестовыми нормами разработанного опросника, появилась возможность оценить регуляторные профили респондентов. Проведенный

кластерный анализ полученных регуляторных профилей по выборке стандартизации позволяет определить «типичные» («наиболее часто встречаемые» – термин В. И. Моросановой) из них общим числом 7 вариантов. Выявленные профили носят как гармоничный (на низком и высоком уровнях значений), так и акцентуированный характер. Вторые представляют собой вариации традиционно встречаемых типичных профилей саморегуляции поведения, отличаясь от них по своей специфике (таблица А.2).

Профиль I (вариация типичного регуляторного профиля № 3) характеризуется более высокой развитостью моделирования, программирования и меньшей на их фоне развитостью планирования и оценивания результатов. Однако в данном случае выраженность каждого показателя соответствует, согласно нормативным данным, среднему уровню, следовательно, на основе данной вариации наиболее вероятно формирование среднего общего уровня развития саморегуляции учебной деятельности.

Профиль II (вариация типичного регуляторного профиля № 1) характеризуется высоким уровнем развития планирования, при этом средними уровнями развития моделирования, программирования, оценивания результатов. Наиболее вероятным на основе данного профиля выглядит формирование среднего общего уровня развития саморегуляции учебной деятельности.

Профиль III (вариация типичного профиля № 4) характеризуется более высокой развитостью моделирования, программирования, оценивания результатов (средний уровень) в сочетании со сравнительно менее развитым (в данном случае – низким) планированием. В связи с низким уровнем развития планирования более вероятным при данном регуляторном профиле представляется формирование низкого общего уровня саморегуляции учебной деятельности.

Профиль IV (вариация гармонично-низкого регуляторного профиля) – все основные звенья регуляции (планирование, моделирование,

программирование, оценивание результатов) характеризуются низкими показателями, что отражает низкий уровень развития осознанной саморегуляции учебной деятельности на основании этой конфигурации профиля.

Профиль V (вариация гармонично-высокого регуляторного профиля) – все четыре основных звена регуляции (процессы планирования, моделирования, программирования, оценивания результатов) характеризуются высоким уровнем, что позволяет с высокой долей вероятности прогнозировать развитие на его основе эффективной саморегуляции учебной деятельности.

Профиль VI (вариация типичного профиля № 1) характеризуется низкими уровнями моделирования и оценивания результатов, а также средними уровнями развития планирования и программирования. При наличии двух низких по уровню показателей наиболее вероятным является формирование низко развитой осознанной саморегуляции учебной деятельности.

Профиль VII (вариация типичного профиля № 2) характеризуется высоким уровнем развития оценивания результатов, низким уровнем развития звена программирования, а кроме того, средними уровнями планирования и моделирования. Такая конфигурация профиля в большей мере соответствует высокому уровню развития осознанной саморегуляции учебной деятельности.

Описание шкал опросника ССУД-М (2013):

Шкала «Планирование» (Пл) характеризует особенности постановки и удержания учебных целей: умение выбирать и определять цели, а также планировать последовательность их достижения в процессе обучения.

Шкала «Моделирование» (М) характеризует индивидуальную развитость навыков формирования представления о системе внешних и внутренних условий, значимых для достижения поставленной конкретной цели, степени их осознанности, детализированности и адекватности.

Шкала «Программирование» (Пр) диагностирует индивидуальную развитость способности к осознанному построению учащимся своих действий: умения разрабатывать способы и методы достижения цели, определять последовательность исполнения учебных действий в процессе выполнения учебных заданий и построения ответа.

Шкала «Оценивание результатов» (Ор) определяет развитость, адекватность и строгость оценки себя и результатов своей деятельности и поведения, а также соответствия этих результатов целям и критериям успешности их достижения; сформированность контроля и коррекции результатов учебной деятельности, осуществляемых посредством индивидуально принятых эталонов успешности обучения.

Шкала «Гибкость» (Г) отражает способность быстро и легко перестраивать систему саморегуляции и тактику поведения при изменении значимых внешних или внутренних условий учебной деятельности. Гибкость изменений также распространяется на учебные цели, программы исполнительских действий, критерии успешности обучения согласно сложившимся обстоятельствам.

Шкала «Самостоятельность» (С) измеряет развитость регуляторной автономии, т. е. автономности функционирования системы саморегуляции учебной деятельности и ее независимость от влияний других людей.

Шкала «Надежность» (Н) показывает индивидуальную устойчивость функционирования системы саморегуляции учебной деятельности и ее процессов в отдельности в ситуации помех, в условиях повышения или занижения психической напряженности, высокой или низкой мотивации обучения.

Шкала «Ответственность» (Отв) измеряет развитие способности учащегося поддерживать саморегуляцию своей активности через осознание степени значимости деятельности для себя и для других, иными словами, способности к ответственному подходу к достижению цели.

Шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ) характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности, осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев.

Шкала социальной желательности (СЖ) выявляет тенденцию респондентов приукрашивать свои ответы, предпочитая социально более приемлемые варианты. Низкий показатель СЖ позволяет оценивать результаты как достоверные и пригодные для анализа, высокий, наоборот, как недостоверные, непригодные для анализа.

Таблица А.1 – Нормативные данные уровня социальной желательности

≤ 2	3–5	≥ 6
Результаты можно считать достоверными	К результатам необходимо отнестись с некоторой долей Скепсиса	Результаты нельзя считать достоверными

Таблица А.2 – Типичные профили осознанной саморегуляции учебной деятельности

Показатели	Профили						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
Пл	4	7	2	1	7	4	5
М	7	5	6	3	8	3	6
Пр	6	6	4	2	7	5	3
ОцР	5	4	4	2	8	3	7

Перед проведением обследования экспериментатору рекомендуется создать наиболее благоприятные для этого условия.

Обследование с помощью методики ССУД-М можно проводить как в индивидуальной, так и в групповой форме. Каждому респонденту раздается отдельный текст опросника с инструкцией по его заполнению и бланк

ответов. Вначале перед проведением процедуры обследования следует провести подготовительную работу, включающую объяснение респондентам цели диагностики, инструкции, правил заполнения бланка ответов. Вслед за тем экспериментатор отвечает на возникающие вопросы.

Обработка сырых результатов обследования производится в соответствии с ключами опросника, входящими в комплект методики. Ответы «Подходит» и «Пожалуй, подходит» объединяются под положительным грифом «Да», а ответы «Не подходит» и «Пожалуй, не подходит», соответственно, под отрицательным грифом «Нет». За каждое совпадение ответа респондента с ключом опросника начисляется 1 балл; за несовпадение (противоположный ответ) баллов не начисляется (0 баллов).

Ключи к опроснику ССУД-М (2013):

Шкала «Планирование»: «Да» – 02, 10, 14; «Нет» – 05, 30;

Шкала «Моделирование»: «Нет» – 09, 15, 18, 21, 32;

Шкала «Программирование»: «Да» – 06, 11, 23, 29, 43;

Шкала «Оценка результатов»: «Нет» – 07, 20, 24, 28, 38;

Шкала «Гибкость»: «Нет» – 01, 12, 26, 37, 41;

Шкала «Самостоятельность»: «Да» – 17, 25, 35, 39, 44;

Шкала «Надежность»: «Да» – 03, 08, 13, 33, 34;

Шкала «Ответственность»: «Да» – 31, 42; «Нет» – 22, 36, 45;

Шкала «Социальная желательность»: «Да» – 04, 16, 19, 27; «Нет» – 40.

Шкала «Общий уровень саморегуляции»: суммируются баллы, полученные по шкалам «Планирование», «Моделирование», «Программирование», «Оценка результатов», «Гибкость», «Самостоятельность», «Надежность», «Ответственность».

По завершении процедур обработки первичных результатов на основе полученных показателей по шкалам опросного метода строится индивидуальный профиль саморегуляции.

В то же время полученные показатели следует соотнести с аналогичными показателями в нормативной таблице для определения уровня

развития по каждой шкале (см. таблицу А.2). Индивидуальный профиль саморегуляции позволяет составить психологическую характеристику учащегося с точки зрения стилевых особенностей саморегуляции. Профиль регуляции поддается классификации по четырем основаниям:

- 1) общий уровень саморегуляции (низкий, средний, высокий);
- 2) гармоничный или акцентуированный;
- 3) подобие одному из типичных профилей;
- 4) подобие одному из стилей саморегуляции.

Таблица А.3 – Нормативные данные опросного метода «Стиль саморегуляции учебной деятельности, ССУД-М (2013)»

Шкала	Количество набранных баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	≤ 1	2-3	≥ 4
Моделирование	≤ 2	3	≥ 4
Программирование	≤ 1	2-3	≥ 4
Оценивание результатов	≤ 1	2-3	≥ 4
Гибкость	≤ 1	2-3	≥ 4
Самостоятельность	≤ 1	2-3	≥ 4
Надёжность	≤ 1	2-3	≥ 4
Ответственность	≤ 0	1-2	≥ 3
Социальная желательность	≤ 1	2-3	≥ 4
Общий уровень саморегуляции	≤ 14	15-27	$28 \geq$

Приложение Б

Опросный лист экспресса-метод «Стиль саморегуляции учебной деятельности – ССУД-М» (2013)

Фамилия, Имя, Отчество _____
Возраст (полных лет) _____ Пол _____
Институт _____
Курс _____ Специальность _____
Дата проведения « _____ » _____ 2017 г

Инструкция: Вам предлагается ряд высказываний об индивидуальных особенностях Вашего поведения в учебной деятельности. Последовательно прочтите каждое высказывание, выберите один из четырёх возможных ответов: «Подходит», «Пожалуй, подходит», «Пожалуй, не подходит», «Не подходит» и поставьте крестик (галочку) в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Если Вы ошиблись, «ошибочный вариант» обведите кружочком.

Помните, что не может быть хороших или плохих ответов.

Таблица Б.1 - Бланк опросного листа

№ п/п	Высказывание	Подходит	Пожалуй, подходит	Пожалуй, не подходит	Не подходит
1	Мне часто бывает трудно успешно ответить на вопрос, если время для ответа строго ограничено				
2	Даже при большом объеме материала я занимаюсь до тех пор, пока не буду доволен результатом				
3	Шум и помехи вокруг не мешают мне выполнять учебное задание				
4	Всегда говорю правду				
5	Если мне не напомнить, откладываю выполнение домашнего задания (или подготовку к экзамену) на последний момент				
6	Часто стараюсь определить для себя вероятные сроки выполнения учебной задачи				
7	Когда преподаватель никак не реагирует на мои высказывания, я обычно чувствую себя неуверенно				
8	Если мне нужно подготовиться, могу работать в любой, даже неудобной и непривычной обстановке				
9	Мне бывает трудно самостоятельно определить, сколько времени требует выполнение домашнего задания (или подготовка к семинарскому занятию)				
10	Задуманное стремлюсь доделать до конца, даже если нет желания заниматься				
11	После выполнения учебного задания (или подготовки к экзамену), стараюсь анализировать, где и по каким причинам я напрасно потерял время				
12	С трудом вхожу в ритм учебной работы после каникул или длительного перерыва в занятиях				
13	С прежним интересом изучаю учебный предмет после серии обидных отметок				
14	Если пришлось пропустить занятие, стараюсь, не откладывая, восполнить пробел				
15	Часто становлюсь «заложником» своей рассеянности: путаю расписание занятий, учу не тот материал				

Продолжение таблицы Б.1 - Бланк опросного листа

№ п/п	Высказывание	Подходит	Пожалуй, подходит	Пожалуй, не подходит	Не подходит
16	Никогда не говорил плохо о людях				
17	Если в списке тем для проектных работ (для доклада) нет той, которая бы меня устроила, обычно предлагаю свою				
18	Я часто обнаруживаю, что времени для подготовки к занятию не хватило				
19	Всегда радуюсь успехам окружающих меня людей				
20	При выполнении учебного задания мне нередко требуется помощь, чтобы заметить и устранить ошибки				
21	Часто терплю неудачи из-за того, что не всегда успеваю вовремя заметить изменения обстоятельств				
22	Часто бывает так, что много времени трачу на привычные и приятные мне вещи, зачастую во вред подготовке к учебным занятиям				
23	При подготовке к контрольной работе (или экзамену) обычно продумываю, в каком порядке буду изучать материал				
24	Оценка за контрольную работу (или экзамен) часто оказывается не такой, которую я ожидал получить				
25	Использую возможность выступить на занятиях с докладом				
26	Порой мне трудно сократить время ответа на вопрос, если того потребуют обстоятельства				
27	Я всегда признаю ошибки				
28	С трудом перестраиваюсь, если у преподавателя оказываются более высокие, чем я ожидал, требования				
29	Прежде чем начать подготовку к проверочной работе (или экзамену), определяю, на чём следует сосредоточить свои усилия				
30	Если я и решил подготовиться к занятиям, то это не значит, что так оно и будет				

Продолжение таблицы Б.1 - Бланк опросного листа

№ п/п	Высказывание	Подходит	Пожалуй, подходит	Пожалуй, не подходит	Не подходит
31	Только после завершения выполнения учебных дел приступаю к выполнению дел личных				
32	При выполнении любого учебного задания с трудом отделяю главное от второстепенного				
33	В состоянии усталости я допускаю не больше ошибок, чем когда чувствую себя отдохнувшим и полным сил				
34	Как правило, без особого труда могу продолжить выполнять незаконченное учебное задание, даже если прерываться приходится на довольно длительное время				
35	Проявляю упорство в решении сложной задачи				
36	Если мне на занятии скучно, обычно занимаюсь посторонними делами				
37	Обычно много времени трачу на то, чтобы приступить к выполнению домашнего задания (или подготовке к семинарским занятиям)				
38	Мне часто бывает трудно ответить на вопрос, если преподаватель каким-то образом даёт понять, что сомневается успешности моего ответа				
39	По своей инициативе участвую во внеучебных мероприятиях, организованных моим учебным заведением				
40	Были случаи, когда я завидовал удаче других				
41	Как правило, мне трудно сосредоточиться на изучении учебного материала, когда я расстроен				
42	Добросовестно подхожу к изучению как интересного, так и малоинтересного для меня учебного материала				
43	Подготовку к выполнению домашнего задания на следующую неделю (или к экзаменационной сессии) начинаю с того, что по дням распределяю учебные предметы, требующие изучения				
44	Мне свойственно искать оригинальный способ решения задач				

Окончание таблицы Б.1 - Бланк опросного листа

№ п/п	Высказывание	Подходит	Пожалуй, подходит	Пожалуй, не подходит	Не подходит
45	Часто без весомой причины откладываю на завтра то, что следовало изучить сегодня				

Приложение В

Анкета для выявления наличия либо отсутствия виртуальной зависимости

Фамилия, Имя, Отчество _____
Возраст (полных лет) _____ Пол _____
Институт _____
Курс _____ Специальность _____
Дата проведения « ____ » _____ 2017 г

Инструкция: Вам предлагается ряд вопросов, касающихся использования определённых устройств и технологий. Отмечайте свой ответ подчёркиванием либо обводите в кружок. Если Вы ошиблись, «ошибочный» вариант перечеркните.

1. Что из нижеперечисленного у вас есть в наличии?

а) мобильный телефон б) компьютер (ноутбук, планшет) в) игровая система

2. Как часто используете имеющиеся у вас устройства?

Мобильный телефон	а) по необходимости	б) часто	в) постоянно
Компьютер (ноутбук, планшет)	а) по необходимости	б) часто	в) постоянно
Игровая система	а) редко	б) часто	в) постоянно

3. Как давно вы приобрели устройство?

Мобильный телефон	а) не помню, очень давно	б) 3-5 лет назад	в) 1-2 года назад	г) недавно, только появилось в продаже
Компьютер (ноутбук, планшет)	а) не помню, очень давно	б) 3-5 лет назад	в) 1-2 года назад	г) недавно, только появилось в продаже
Игровая система	а) не помню, очень давно	б) 3-5 лет назад	в) 1-2 года назад	г) недавно, только появилось в продаже

4. Какой фактор может повлиять на покупку нового устройства?

Мобильный телефон	а) поломка устройства	б) морально устарел	в) люблю новинки
Компьютер (ноутбук, планшет)	а) поломка устройства	б) морально устарел	в) люблю новинки
Игровая система	а) поломка устройства	б) морально устарел	в) люблю новинки

5. Знаете ли вы все функции своего устройства?

Мобильный телефон	а) нет	б) имею общее представление	в) да
Компьютер (ноутбук, планшет)	а) нет	б) имею общее представление	в) да
Игровая система	а) нет	б) имею общее представление	в) да

6. На сколько процентов вы используете функции своего устройства?

Мобильный телефон	а) 5-10 %	б) 10-40 %	в) 40-80 %	г) 80-100%
Компьютер (ноутбук, планшет)	а) 5-10 %	б) 10-40 %	в) 40-80 %	г) 80-100%
Игровая система	а) 5-10 %	б) 10-40 %	в) 40-80 %	г) 80-100%

7. Сколько вы сможете обходиться без устройства:

Мобильный телефон	а) 1 месяц и более	б) 1-2 недели	в) 1-2 дня	г) не смогу без него
Компьютер (ноутбук, планшет)	а) 1 месяц и более	б) 1-2 недели	в) 1-2 дня	г) не смогу без него
Игровая система	а) 1 месяц и более	б) 1-2 недели	в) 1-2 дня	г) не смогу без него

8. Для каких целей вы используете устройство? (может быть несколько ответов)

Мобильный телефон	а) звонки, переписка посредством смс	б) выход в интернет, соц.сети (OK, VK, Viber, WhatsApp, Tellegram)	в) музыка, видео	г) игры
Компьютер (ноутбук, планшет)	а) учёба, работа	б) выход в интернет, соц.сети (OK, VK, Facebook)	в) музыка, видео	г) игры
Игровая система	а) нравится играть	б) повод собраться с друзьями	в) хоть как-то занять своё свободное время	г) не играю

9. Как чаще всего вы предпочитаете общаться с людьми?

(может быть несколько ответов)

- | | | | |
|---------------------|----------------------|---|---|
| а) реальные встречи | б) телефонные звонки | в) смс-сообщения
(в т.ч. в Viber, WhatsApp, Tellegram) | г) общение в интернет-чатах и соц.сетях
(OK, VK, Facebook) |
|---------------------|----------------------|---|---|

10. Сколько в день вы обычно разговариваете по телефону?

- | | | | |
|----------|--------------|-------------|------------------------------------|
| а) 1 час | б) 3-5 часов | в) 12 часов | г) постоянно, даже не кладу трубку |
|----------|--------------|-------------|------------------------------------|

11. С кем чаще всего вы разговариваете по телефону?

(может быть несколько ответов)

- | | | | |
|--------------------------|------------------------------------|-----------|----------------------------------|
| а) близкие, родственники | б) однокурсники, коллеги по работе | в) друзья | г) главное есть с кем поговорить |
|--------------------------|------------------------------------|-----------|----------------------------------|

12. Сколько в день вы отправляете смс-сообщения и сообщения в соц.сетях (Viber, WhatsApp, Tellegram)

- | | | | |
|----------|----------|-----------|----------------|
| а) до 10 | б) 10-20 | в) 20- 50 | г) 100 и более |
|----------|----------|-----------|----------------|

13. Сколько в месяц вы тратите на оплату разговоров и отправку смс-сообщений?

- | | | | |
|--------------------------------|--|--|---|
| а) Очень мало
(до 100 руб.) | б) у меня выгодный тариф (до 400 руб.) | в) иногда мне не хватает в пределах своего тарифа и я трачу ещё (600 руб.) | г) очень много
(до 1000 руб.), так как всегда хочу быть на связи |
|--------------------------------|--|--|---|

14. Как часто вы проверяете звонки и сообщения в телефоне?

- | | | | |
|-----------------|---------------------|----------------|--|
| а) 1 раз в день | б) 1 раз в 2-3 часа | в) 1 раз в час | г) постоянно, не выпускаю телефон из рук |
|-----------------|---------------------|----------------|--|

15. Как часто вы закачиваете в телефон различные новинки (тема, картинка, игра, приложение)?
 а) это для меня неважно б) редко в) часто г) постоянно
16. Где находится ваш телефон, когда вы ложитесь спать?
 а) не знаю, где оставил там и лежит б) на тумбочке на беззвучном режиме в) рядом с включенным режимом звука г) я с ним засыпаю, поэтому на кровати рядом со мной
17. Если вы забыли телефон дома, то какова обычно ваша реакция?
 а) ничего страшного не случилось!
 б) досадно, вечером всем отвечу на звонки и сообщения
 в) вернусь домой и заберу телефон, как я без него целый день!
 г) я без него из дома никогда не выхожу!
18. Как часто вы пользуетесь интернет-ресурсами?
 а) 1 час в день б) 3-5 часов в день в) 6 часов в день г) более 6 часов в день
19. Для каких целей вам необходимы интернет-ресурсы?
 (может быть несколько ответов)
 а) деловые (учёба, работа) б) общение (соц.сети, чаты) в) онлайн-игры г) занять своё свободное время
20. Меняется ли ваше эмоциональное состояние, когда вы пребываете в интернете?
 а) не меняется б) смотря из моего запроса и результатов поиска в) оживление г) удовольствие, лёгкость
21. Можете ли вы контролировать своё время пребывания в интернете?
 а) да б) если мало нового по моим интересам в) при крайней необходимости г) нет
22. Считаете ли вы что общение в интернете намного проще и интересней реального?
 а) нет б) не вижу разницы в) смотря на какую тему г) да
23. Проранжируйте от 1 до 5 , чем вы можете пренебречь ради увеличения сеанса в интернете?
 (5 – это подождёт, 1 – это нельзя оставлять без внимания)
 Личная гигиена, питание и сон _____
 Реальное общение с семьёй и друзьями _____
 Учёба, работа _____
 Ухудшение здоровья (боли в спине, кистях рук, онемение пальцев, сухость и жжение глаз, головная боль и т.д.) _____
 Ухудшение финансового положения _____
24. Если бы отключили интернет на некоторое время, какая была бы у вас реакция?
 а) ничего страшного, у меня есть другие важные дела б) позвоню кому-нибудь в) я очень расстроюсь, у меня будет плохое настроение г) этого не может быть, я всегда плачу вовремя!
25. Чтобы вы предпочли вместо интернета?
 а) книгу б) сон в) встречу с друзьями г) игру на телефоне или компьютере
26. Какие вы предпочитаете игры?
 а) не играю б) головоломки, игры на сообразительность и быстроту реакции в) квесты, гонки, стрелялки г) традиционные азартные игры (рулетка, казино и т.д.)

Если вы ответили на вопрос № 26 «Не играю», то можете закончить тестирование

27. Как часто вы играете?

- а) 1 час в месяц б) 1 раз в неделю в) 3-4 раза в неделю г) каждый день

28. Сколько времени вы тратите на игру?

- а) 1-2 часа б) 3-4 часа в) 5-6 часов г) более 6 часов

29. Вы обязательно доигрываете игру до конца?

- а) нет б) возможно по истечении времени в) насколько она мне интересна г) обязательно

30. Можете ли вы самостоятельно остановить сеанс игры?

- а) да б) стараюсь контролировать время игры в) иногда г) нет

31. Проранжируйте от 1 до 5 , чем вы можете пренебречь ради игры?

(5 – это подождёт, пока я доиграю всю игру, 1 – это нельзя оставлять без внимания)

Личная гигиена, питание и сон

Общение с семьёй и друзьями

Учёба, работа

Ухудшение здоровья (боли в спине, кистях рук, онемение пальцев, сухость и жжение глаз, головная боль и т.д.)

Ухудшение финансового положения

32. Что значит для вас игра?

- а) особого значения не имеет б) занять своё свободное время в) способ расслабления г) способ самоутверждения

33. Играете ли вы ради денежного выигрыша?

- а) нет б) можно попробовать в) иногда г) да

34. Готовы ли вы играть в долг?

- а) нет б) не знаю в) возможно г) скорей всего, да

Приложение Г

Индивидуальные профили саморегуляции испытуемых



Рисунок Г.1 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 1



Рисунок Г.2 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 2



Рисунок Г.3 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 3



Рисунок Г.4 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 4



Рисунок Г.5 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 5



Рисунок Г.6 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 6



Рисунок Г.7 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 7



Рисунок Г.8 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 8



Рисунок Г.9 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 9



Рисунок Г.10 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 10



Рисунок Г.11 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 11



Рисунок Г.12 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 12



Рисунок Г.13 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 13



Рисунок Г.14 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 14



Рисунок Г.15 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 15



Рисунок Г.16 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 16



Рисунок Г.17 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 17



Рисунок Г.18 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 18



Рисунок Г.19 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 19



Рисунок Г.20 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 20



Рисунок Г.21 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 21



Рисунок Г.22 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 22



Рисунок Г.23 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 23



Рисунок Г.24 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 24



Рисунок Г.25 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 25



Рисунок Г.26 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 26



Рисунок Г.27 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 27



Рисунок Г.28 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 28



Рисунок Г.29 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 29



Рисунок Г.30 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 30



Рисунок Г.31 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 31



Рисунок Г.32 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 32



Рисунок Г.33 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 33



Рисунок Г.34 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 34



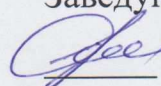
Рисунок Г.35 – Индивидуальный профиль саморегуляции испытуемого № 35

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра психологии развития и консультирования

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

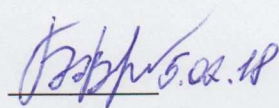
 Е.Ю.Федоренко

« 5 » 02 2018 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

37.03.01 Психология

Особенности саморегуляции виртуально зависимых студентов

Руководитель  5.02.18 канд. психол. наук, доцент О.В.Барканова
подпись, дата

Выпускник  5.02.2018 А.Г.Галимова
подпись, дата

Красноярск 2018