

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии
наименование кафедры

Связь интернет-зависимости с уровнем самоактуализации личности
наименование темы выпускной квалификационной работы бакалавра

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

студента (ки) 4 курса 462 группы
направления 37.03.01 «Психология»

факультет психологии

Бергман Анастасии Викторовны

Научный руководитель

Доцент, к. социол.наук

должность, уч. степень, уч. звание

А.А. Понукалин

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Профессор, д.псих.наук

должность, уч. степень, уч. звание

Л.Н. Аксеновская

инициалы, фамилия

Саратов, 2025

Общая характеристика работы

Интернет стал неотъемлемой частью жизни людей по всему миру. В связи с чем все чаще мы слышим о проблемах чрезмерного, неконтролируемого или патологического использования интернета, непосредственно влияющих на личную жизнь человека, учебу, работу, отношения, психологическое и физическое здоровье. Соответственно это напрямую сказывается и на реализации личного потенциала, росте человека, что является ключевым аспектом психологического благополучия и зрелости личности. Интернет-зависимость часто связана с уходом от реальности, заменой реального общения виртуальным, пренебрежением реальными обязанностями и возможностями для роста. Это прямо противоположно процессу самоактуализации, который предполагает активное взаимодействие с миром и реализацию своего потенциала.

Актуально исследовать, как именно чрезмерное увлечение виртуальным миром влияет на способность человека реализовывать себя в реальной жизни и может ли интернет-зависимость тормозить или искажать процесс самоактуализации.

Таким образом, исследование связи между интернет-зависимостью и уровнем самоактуализации позволяет глубже понять психологические последствия жизни в цифровом мире и найти пути поддержки психологического здоровья и полноценного развития личности в условиях повсеместного распространения интернета.

Целью исследования является установление связи между интернет-зависимостью и уровнем самоактуализации личности.

Для достижения поставленной цели дипломной работы, были поставлены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть основные теоретические подходы к исследуемой проблеме
2. Определить группы по сформированности интернет-зависимости среди всей выборки
3. Изучить показатели уровня самоактуализации личности

4. В ходе эмпирического исследования установить связь между интернет-зависимостью и самоактуализацией.

Гипотеза данной работы состоит в предположении о том, что существует связь между интернет-зависимостью и уровнем самоактуализации личности

Объект исследования: личностные особенности зависимости от интернета

Предмет исследования: интернет-зависимость и её связь с уровнем самоактуализации личности

Методы:

Организационные методы: теоретический анализ литературы по исследуемой проблеме; сопоставление отдельных групп испытуемых с целью установления сходств и различий между ними;

Эмпирические методы: тестирование;

Методы обработки данных: количественный метод

Интерпретационные методы: установление связей между рассматриваемыми характеристиками

Методики исследования:

1. Тестовая методика Кимберли Янг (адаптированная Лоскутовой В.А.)
2. Методика по оценке уровня самоактуализации личности (“САМОАЛ”)

Объем и структура дипломной работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы. Текст занимает 55 страниц, библиография включает 53 литературных источника.

Научная новизна исследования заключается в дифференциации аспектов самоактуализации личности и изучение влияния на них механизмов и медиаторов интернет-зависимости.

Практическая значимость исследования заключается в разработке научно обоснованных программ профилактики и коррекции интернет-зависимости, направленных на развитие ключевых аспектов самоактуализации личности.

Содержание работы

В теоретическую часть работы входит первая глава «Теоретический анализ литературы по проблеме интернет-зависимости в связи с уровнем самоактуализации личности», состоящая из трех разделов «Определение проблемы интернет-зависимости», «Обзор современных исследований интернет-зависимости» и «Понятие «самоактуализация личности» в психологии».

На основании проведенного теоретического анализа научной литературы мы можем заметить противоположные значения в характеристиках качеств присущих личности с интернет-зависимостью и личности обладающей высоким уровнем самоактуализации.

Злоупотребление интернетом негативно влияет на социальные навыки, приводя к трудностям во взаимодействии с другими людьми, недоверию, неумению отстаивать свою точку зрения и адаптироваться в обществе. Переживание одиночества и дефицита внимания, с которыми может столкнуться человек с интернет-зависимостью – серьезные препятствия на пути к самоактуализации. Согласно Маслоу, самоактуализация возможна только после удовлетворения базовых потребностей, включая потребность в принадлежности к социальной группе и любви. Одиночество и дефицит внимания не позволяют удовлетворить эти потребности, что тормозит дальнейшее развитие личности.

Интернет-зависимость и чрезмерное времяпрепровождение в виртуальном пространстве могут усугублять проблемы с самооценкой. Отсутствие реальных социальных взаимодействий лишает человека положительной обратной связи и поддержки, что может еще больше снизить уверенность в себе. Низкая самооценка может приводить к тому, что человек ищет утешение в виртуальном мире, где он чувствует себя более комфортно. Однако это дает лишь временное облегчение и не решает основные проблемы, что в итоге приводит к еще большему ухудшению самооценки и точно мешает процессу самоактуализации.

Сниженная мотивация, часто наблюдаемая у интернет-зависимых людей, существенно затрудняет процесс самоактуализации, создавая ряд препятствий на пути к личностному росту и реализации потенциала. Интернет-зависимость приводит к тому, что виртуальный мир становится главным источником удовольствия и удовлетворения. Реальные цели и стремления отходят на второй план, теряя свою значимость. Вместо того, чтобы инвестировать время и энергию в саморазвитие, человек фокусируется на онлайн-активностях, которые приносят быстрое, но поверхностное удовлетворение. Виртуальный мир предлагает бесконечные возможности для развлечений и отвлечений. Это способствует развитию прокрастинации и снижает способность к самодисциплине, необходимой для достижения долгосрочных целей, связанных с самоактуализацией.

Виртуальный мир предлагает суррогатные ценности, такие как популярность в социальных сетях, количество лайков и т.п. Эти поверхностные показатели начинают доминировать, вытесняя истинные ценности, связанные с саморазвитием, творчеством, отношениями с близкими, вкладом в общество. Фокусировка на виртуальном мире приводит к потере смысла жизни в реальности. Цели и стремления, не связанные с интернетом, кажутся неважными и недостижимыми. Это лишает человека мотивации к саморазвитию и реализации своего потенциала. Интернет создает иллюзию идеальной жизни, где все успешны, красивы и счастливы. Постоянное сравнение себя с этими идеализированными образами приводит к недовольству собой и зависти к другим, искажая восприятие реальности. Интернет-зависимость часто сопровождается культом потребления и погоней за удовольствиями. Человек стремится к мгновенному удовлетворению своих желаний, не задумываясь о долгосрочных последствиях. Это мешает развитию самоконтроля и дисциплины. В итоге, деградация ценностей, вызванная интернет-зависимостью, создает серьезный барьер для самоактуализации.

Интернет-зависимость может привести к ощущению экзистенциального вакуума, то есть потере смысла жизни. Виртуальный мир, предлагая быстрые и

легкие способы получения удовольствия, подменяет собой реальные ценности и цели, оставляя человека с чувством пустоты и бессмысленности существования, что естественно противоречит процессу самоактуализации личности.

Чрезмерное погружение в виртуальный мир может привести к деперсонализации – ощущению отчужденности от собственного тела и мыслей, что затрудняет понимание своих истинных желаний, потребностей и ценностей, что является основой для самоактуализации, и дереализации – это состояние также нарушает связь с реальностью и затрудняет взаимодействие с окружающим миром. тогда как самоактуализация предполагает активное участие в жизни и реализацию своего потенциала в реальном мире.

Фрустрации базовых психологических потребностей, таких как потребность в принадлежности, автономии и компетентности блокируют самоактуализацию. Виртуальное общение не может заменить полноценных отношений в реальной жизни, а иллюзия достижений в виртуальном мире не дает реального ощущения компетентности.

Во второй главе были проанализированы результаты эмпирического исследования связи интернет-зависимости с уровнем самоактуализации личности. Выбранные методики являются подходящими для исследования вышеперечисленных аспектов.

Результаты анализа показывают, что интернет-зависимые респонденты статистически значимо отличаются от респондентов без серьезных проблем с интернетом по ряду ключевых аспектов самоактуализации. В частности, у них ниже уровни самоактуализации, ценностей, потребности в познании, креативности и самопонимания. По остальным исследованным параметрам значимых различий между группами не выявлено.

Опираясь на представленные результаты сравнительного и корреляционного анализов, можно сделать вывод, что гипотеза исследования о существовании связи между интернет-зависимостью и уровнем самоактуализации нашла свое подтверждение.

Результаты сравнительного анализа показали, что интернет-зависимые респонденты статистически значимо отличаются от группы без проблемного использования интернета по ряду ключевых показателей самоактуализации, демонстрируя более низкие уровни по таким шкалам как самоактуализация в целом, ценности, потребность в познании, креативность и самопонимание.

Результаты корреляционного анализа четко подтверждают эту связь, выявив статистически значимые отрицательные корреляции между большинством шкал самоактуализации (общий уровень самоактуализации, позитивная ориентация во времени, потребность в познании, креативность, автономность, спонтанность, аутосимпатия, контактность) и уровнем интернет-зависимости. Это означает, что чем выше уровень самоактуализации и выраженность соответствующих личностных характеристик, тем ниже склонность человека к интернет-зависимости.

Заключение

Проведенное исследование позволило достичь поставленной цели и подтвердить гипотезу о существовании связи между интернет-зависимостью и уровнем самоактуализации личности. Результаты анализа свидетельствуют о комплексном характере этой связи, что соответствует теоретическим положениям, рассмотренным в первой части работы.

Решая поставленные задачи, исследование выявило:

1. В выборке четко дифференцируются группы с разным уровнем интернет-зависимости, что подтверждает актуальность проблемы и необходимость ее изучения.

2. Установлены значимые отрицательные корреляции между интернет-зависимостью и ключевыми аспектами самоактуализации личности:

Наиболее сильная связь обнаружена с аутосимпатией ($r=-0.562$), самоактуализацией ($r=-0.535$) и автономностью ($r=-0.462$), что подтверждает важность самопринятия и независимости как защитных факторов против

развития зависимости. Умеренные, но статистически значимые связи выявлены с потребностью в познании, спонтанностью, контактностью и креативностью

3. Сравнительный анализ групп показал, что интернет-зависимые респонденты статистически значимо отличаются более низкими показателями по шкалам:

Самоактуализации ($p < 0.001$)

Ценностей ($p < 0.001$)

Потребности в познании ($p < 0.001$)

Креативности ($p < 0.001$)

Самопонимания ($p < 0.001$)

Полученные результаты позволяют сделать следующие выводы:

Дефицит личностного роста и самоактуализации связан с интернет-зависимостью, что проявляется в снижении показателей по ключевым шкалам самоактуализации.

Наиболее часто интернет-зависимые становятся лицами с низкой аутосимпатией и недостаточной автономностью, что согласуется с теоретическими представлениями о роли самопринятия и независимости в профилактике зависимого поведения.

Обнаруженные закономерности имеют практическое значение для:

- Разработки программ профилактики интернет-зависимости.
- Создания коррекционных методик, направленных на развитие самоактуализации.
- Психологического консультирования лиц с интернет-зависимостью.

Таким образом, исследование подтвердило первоначальную гипотезу и продемонстрировало, что интернет-зависимость связана с определенными дефицитами в сфере самоактуализации личности. Полученные данные открывают перспективы для дальнейшего изучения механизмов этой связи и разработки практических мероприятий по профилактике и коррекции интернет-зависимого поведения.