

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

Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра психологии развития и консультирования

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ М.В.Ростовцева

« _____ » _____ 2019г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

37.03.01 Психология

Исследование взаимосвязи уровня тревожности и потребности в общении с
интернет-зависимостью у студентов ВУЗа

Научный руководитель _____ зав. каф., д-р филос. наук М.В.Ростовцева

Выпускник _____

А.Н.Тарант

Красноярск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Теоретические аспекты проблемы интернет зависимости у студентов.....	5
1.1 Понятие и виды интернет - зависимости	5
1.2 Факторы и механизмы интернет- зависимости	15
1.3 Влияние уровня тревожности и потребности в общении на формирование интернет - зависимости у студентов.....	21
2 Эмпирическое исследование взаимосвязи уровня тревожности и потребности в общении с интернет-зависимостью у студентов ВУЗа	31
2.1 Организация и методы исследования.....	31
2.2 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования.	33
Заключение	43
Список использованных источников.....	46
Приложение А	52
Приложение Б.....	55
Приложение В.....	57

ВВЕДЕНИЕ

Воздействие, оказываемое интернетом на все современное общество, является масштабной проблемой нашего времени.

В современном мире сеть Интернет стала очень популярной, и многие люди не могут себе представить жизнь без интернета. Компании ведут онлайн бизнес, люди общаются с друзьями и родственниками, ведется удаленное обучение и приобретается образование, с помощью интернета можно совершать всевозможные покупки, начиная от заказа еды, до покупки автомобиля. Возможности интернета в настоящее время действительно широки.

Однако использование интернета несет также свои недостатки. Многие дети, школьники и студенты, начиная заниматься своими заданиями по учебе, проводят огромное количество времени в интернете, зачастую переходя на сайты, которые им интересны, и пропадая надолго в мировой сети. В связи с этим у них возникают проблемы с учебной деятельностью, а так же со здоровьем, так как многие пользователи проводят много часов перед экранами телефонов, компьютеров, ноутбуков и планшетов. Кроме этого, может развиться и более серьезная проблема – интернет-зависимость.

Выявление причин и работа над избавлением от интернет - зависимости являются актуальными в наше время.

Интернет - зависимость относится к проблемам современного общества. Она свойственная многим категориям людей от детского возраста до взрослого.

Разрушительный характер зависимого поведения заключается в следующем: Способ аддиктивного поведения из средства превращается в цель, то есть, замещая какие то жизненные проблемы нахождением в интернете, мы попадаем в ловушку постоянного пребывания в нем, со временем Я-реальное, замещается Я-виртуальным. Аддиктивная реализация заменяет дружбу, любовь и другие виды активности. Человек теряет способность поддерживать равновесие в жизни, включаться в разные формы активности и получать

удовольствие от общения с людьми. В наше время в компаниях друзей, все чаще можно заметить тех, кто, находясь физически с вами, проводит все время, спрятавшись за смартфоном, теряя интерес ко всему происходящему.

Данными обстоятельствами обусловлен выбор темы исследования.

Цель: Изучение взаимосвязи уровня тревожности и потребности в общении с интернет-зависимостью у студентов ВУЗа.

Объект: Интернет-зависимость у студентов вуза.

Предмет: Взаимосвязь уровня тревожности и потребности в общении с интернет-зависимостью у студентов ВУЗа.

Гипотеза: Мы предполагаем, что у студентов с высокой потребностью в общении и высоким уровнем личностной тревожности есть интернет-зависимость.

Задачи исследования:

1. Проанализировать и систематизировать теоретические источники в отечественной и зарубежной литературе по проблеме исследования;
2. Подобрать методы и методики для исследования;
3. Организовать и провести эмпирическое исследование, обработать полученный материал;
4. Провести количественный анализ полученных данных;
5. Сформулировать выводы и заключение по результатам исследования.

1 Теоретические аспекты проблемы интернет зависимости у студентов

1.1 Понятие и виды интернет - зависимости

Понятие «интернет-зависимость» является достаточно распространенным в современном мире. Его возникновение фиксируется в конце 20 века, а его значение излагается как неоправданно длительное, даже патологическое пребывание в интернете. Истоки возникновения данного термина приписывают американским ученым - клиническому психологу К. Янгу и психиатру А. Голдбергу.

Одним из российских авторов, рассматривающих проблему аддиктивного поведения, является Ц.П. Короленко. Он констатирует наличие элементов аддиктивного поведения у «человека, уходящего от реальности путем изменения своего психического состояния» [21, с. 15]. Проблема аддикций отражена также в работах других исследователей [11; 13; 33]. По их мнению, об аддикции можно говорить тогда, когда человек начинает стремиться уйти от реальности, эта мысль становится навязчивой и занимает важное место в сознании человека, становясь «центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности» [33, с. 25].

Интересен для рассмотрения подход В. Д. Менделевич к вопросу значимости и проявления аддикции. По словам автора, аддикция становится идентична так называемому "сверхценному увлечению", объектом которого становится основной способ поведения человека, при этом на второе место уходит любая другая деятельность [5, с. 126-128; 34].

Очевидно, что авторы, описавшие термин "аддикция" или "аддиктивное поведение", солидарны в том, что объект аддиктивного поведения занимает собой центральное место в сознании человека, при этом все остальные стороны и аспекты жизни становятся неважными или безразличными.

С физиологической точки зрения существует определенная черта у всех людей, страдающих какой-либо формой зависимого поведения - дисфункция правого полушария, которая обуславливает патогенетический характер бихевиоральных расстройств. Также у этих людей подтверждаются различные эмоциональные расстройства, являющиеся в свою очередь последствиями тревоги и депрессии.

Генотипическая природа зависимого поведения объясняется врожденным дефицитом комфортности, либо синдромом дефицита удовлетворенности. Это означает, что данному типу людей жизненно важно найти внешние способы, позволяющие ему испытать это чувство. Если такому типу людей увлечься алкоголизмом, то он определенно примет самую тяжелую форму. Собственно говоря, подобный механизм срабатывает и при увлечении Интернетом [3; 4; 32]. Интернет дает зависимым от него людям целое разнообразие эмоциональных ощущений – чувство радости, возбужденности, азарта, увлечения, стремления достичь новых результатов (в игре или виртуальном общении). Вероятность перехода одного типа зависимости в другой у людей с генотипичной зависимостью существует, однако нет достаточного числа научных подтверждений этому факту.

Любая зависимость формируется на последовательном чередовании специфических психических состояний, когда переживание эмоциональной боли, напряжения, чувства одиночества сменяется сильными положительными ощущениями и фиксируется как способ устранения неприятностей. Мозг человека запоминает этот механизм работы, и при проявлении подобных действий впредь сможет действовать подобным образом. Действия происходят бессознательно, но если научиться их осознавать и контролировать, модель поведения изменится и от аддикции можно будет избавиться. Развитие аддиктивного поведения происходит из-за фокусировки человека на том, что он считает для себя безопасным и успокаивающим. Если на определенном жизненном этапе человек чувствует отсутствие сил либо умений преодолеть

возникшие трудности, возникает непреодолимое стремление мгновенно их устранить или получить немедленное ощущение чувства удовлетворенности.

Ц. П. Короленко и Т. А. Донских также подтверждают вышесказанное той мыслью, что появлению аддиктивного поведения способствует так называемая аддиктивная установка, представляющая собой симбиоз поведенческих, когнитивных и эмоциональных особенностей, вызывающих зависимое отношение к жизни. Все авторы подчеркивают обязательное влияние эмоциональной составляющей на формирование и развитие зависимого поведения.

При появлении зависимого поведения человек испытывает непреодолимое желание уйти от существующей реальности, изменив что-то в своем психическом состоянии, которое он считает «скучным» и «апатичным», на желание испытать необычное иллюзорно - эйфорическое состояние удовольствия, выражаемое в яркости, свежести настроения, свободе от тревог, страхов, внешних преград, обязанностей, или ограничиться каким-то одним видом деятельности, создающим иллюзию безопасности и восстановления равновесия.

Следовательно, можно подчеркнуть, что зависимое поведение базируется на чередовании эмоционального напряжения и позитивных эмоциональных ощущений. Так называемый агент зависимости (будь то игра, социальная сеть, порносайт и т.д.) начинает восприниматься мозгом как действенный метод преодоления трудностей или избегания неприятной ситуации. Со временем это ощущение становится все более устойчивым, и тогда подобная взаимосвязь человека и агента зависимости труднее поддается терапии.

Развитие аддиктивного поведения проходит в несколько этапов. Как известно, этап зарождения, или формирования социальных либо генотипических предпосылок является своеобразным толчком для дальнейшего развития. Следующий этап демонстрирует формирование аддиктивной установки, а третий этап достигает пика развития зависимости, так как на нем человек уже уходит от окружающей его реальности и замещает ее новой.

Зависимое поведение не проходит кратковременно или хаотично, скорее наоборот, данное отклонение присутствует в жизни человека и непрерывно развивается, доводя зависимость до повышенной степени. Можно с точностью отметить, что в основе развития зависимости на смену ситуациям реальной жизни приходит замещение ее виртуальной реальностью, которой свойственна мощная психологическая и нейрофизиологическая доминанта.

На основе объектов существуют такие формы зависимого поведения, как:

- химические зависимости (зависимость от наркотических и лекарственных средств, табака и алкоголя, иных вредных химических веществ);
- физиологические зависимости (сексуального характера или связанные с употреблением определенным видов пищи);
- виртуальные зависимости (компьютерная и телевизионная зависимости);
- интерперсональные зависимости (взаимоотношения между людьми);
- социальные зависимости (трудоголизм, фанатизм, гемблинг);
- религиозные варианты деструктивного поведения [2, с. 7-14; 28, с. 65-77].

Нехимические аддикции — это аддикции, при которых объектом зависимости становится поведенческий паттерн, а не психоактивное вещество [2, с. 15; 28, с. 65-77].

По мнению А. Голдберга, интернет-зависимость – это «расстройство поведения, обусловленное использованием интернета и компьютера». Также он отмечал, что данный вид аддикции не сопоставим с химическими видами зависимостей, а связан со сниженным уровнем самоконтроля [25, с. 277].

Дж. Кэнделл отмечает, что к интернет-аддикции относится любой вид патологической деятельности в сети [21]. А.В. Котляров обозначает интернет-аддикцию виртуальной зависимостью [9, с. 98]. Согласно автору, виртуальная аддикция – следствие сдвига цели в интернет-пространство.

В современных научных трудах интернет-зависимость определяется, как непреодолимое желание зайти в интернет – при пребывании офлайн, и невозможность выйти из него, находясь онлайн [16].

Согласно М.И. Дрепа, можно различать следующие типы интернет-зависимостей [27, с. 52-53]:

1. навязчивый веб-серфинг – подразумеваются длительные просмотры различных сайтов, переключение с одного сайта на другой;
2. пристрастие к виртуальному общению – пользователи регистрируются в социальных сетях или на сайтах знакомств, часто и продолжительно ведут переписку с другими участниками;
3. игровая зависимость – навязчивое увлечение сетевыми играми;
4. навязчивая финансовая потребность – различные азартные сетевые игры, покупки онлайн либо участие в интернет-аукционах;
5. пристрастие к просмотру фильмов с помощью сети Интернет;
6. кибер-сексуальная зависимость – увлечение порносайтами.

Подобную классификацию предлагает и А.Е. Войскунский [1; 22; 23; 24], представляя такие формы проявления интернет-зависимости:

- зависимость от компьютера;
- «информационная перегрузка»;
- компульсивное использование интернета;
- зависимость от киберотношений, что зачастую приводит к замене реального социального окружения виртуальным [1, с. 48].

По мнению данного автора, интернет-зависимые пользователи «склонны к большой потребности в общении в чатах и форумах, поскольку здесь их могут услышать и отреагировать на их мысли и идеи, что зачастую не получается в реальном общении со сверстниками» [1, с. 48].

Основным фактором, почему так привлекательна деятельность в сети является «фактор свободы у пользователей социальных сетей подросткового и юношеского возраста» [24, с. 103]. В онлайн-общении нет живого контакта, который существует при офлайн-общении. На человека накладывается

ответственность, определенные обязанности, которые можно не соблюдать при общении, опосредованном через Интернет [23, с. 73].

А. Д. Церковный предлагает свою классификацию видов интернет зависимости:

1. хакерство – движение, направленное на демонополизацию распространения программных продуктов;

2. создание вредоносных программ – создание вирусов программ, способных уничтожить файлы пользователя, или получить доступ к некой секретной информации;

3. геймерство – характеризуется в основном увлечением играми, а также возможностью самоидентификации с героями игр;

4. интернет-преступность – мошенничество, незаконные финансовые операции, обман потребителя и другие формы [12, с. 140].

Выделяют также такие подвиды интернет-зависимости, как интернет мобильная аддикция (через доступ в интернет-сеть с мобильного телефона или смартфона); интернет-аудио/видео аддикция (прослушивание музыки или просмотр видеоклипов в интернет сети); киберсексуальная зависимость (непреодолимое влечение к обсуждению сексуальных тем на эротических чатах, посещение порнографических сайтов и занятий киберсексом); киберсуицид (достаточно новая разновидность группового или индивидуального самоубийства, которое совершается в результате использования интернет-ресурсов) [35, с. 25].

Н. Н. Алексеенко выделяет такие виды интернет-зависимости, как зависимость от киберпространства, что обуславливает «длительное пребывание в интернете, это вредит отношениям человека с окружающими, приводит к его физическому и психическому истощению, провоцирует появление проблем в межличностной и официальной сфере взаимодействия» [10, с. 47]. Другим видом интернет зависимости является киберсексуальная аддикция, рассматривается на основе представлений К. Янг, которая наделяет ее такими признаками, как «доступность, контроль и возбуждение» [46, с. 102].

Доступность предопределяется широким доступом к информации порнографического и эротического характера, возможностью свободного просмотра сексуальных сцен, в том числе детьми и подростками. Контроль предопределяется тем, что киберсекс сопровождается анонимной обстановкой, которая позволяет отказаться от повседневных паттернов сексуального взаимодействия и попробовать проявить скрытые фантазии, не испытывая при этом страха разоблачения. Возбуждение связано с возможностью свободно проявлять собственную сексуальность в киберпространстве [29, с. 110].

Рассмотрим природу киберзависимости. Существует странная тенденция по отношению правительства к порнозависимости: запреты на порноматериал в средствах массовой информации не распространяет свое действие на интернет-пространство. Очень сложно проводить абсолютный контроль над проверкой содержания интернет-материала. Единственным вариантом контроля остается запрет просмотра. Как известно, чем жестче вводится запрет на просмотр, тем больше интерес к запретной теме и выше активность поиска запрещенных материалов [45, с. 50].

Другим видом интернет-зависимости Н.А. Алексеенко считает чрезмерную включенность в сеть, под которой понимается тип аддикции, возникает зависимость от виртуального казино, аукционов, брокерских контор, то есть его можно рассматривать на уровне зависимости от азартных игр. Для объяснения механизмов возникновения этой зависимости Н. А. Алексеенко выделяет те же признаки, что и для описания киберсексуальной аддикции, а именно доступность, контроль и возбуждение [40, с. 152].

Зависимость личности от виртуальных знакомств также является видом интернет-аддикции, что требует дальнейшего исследования. Мотивом установление виртуальных контактов в ущерб реальным является стремление личности получить подтверждение собственной привлекательности, доказать самой себе собственную значимость, способность нравиться лицам противоположного пола. Обычно такая личность стремится установить как можно большее количество контактов, которые являются поверхностными.

Этому способствуют такие особенности, как «низкая самооценка, неуверенность в себе, боязнь устанавливать контакты в реальной жизни из-за боязни быть непринятым и отвергнутым лицами противоположного пола» [33].

Бесконечный серфинг по сайтам в поиске информации также является достаточно распространенным в наши дни. При этом человек, зайдя в интернет в поисках конкретной информации, отвлекается и начинает заходить на различные сайты, не связанные с ее первичной сферой интересов. То есть человек не способен сосредоточиться на информации, которая ему нужна и тратит время на посещение развлекательных сайтов и рекламируемых ссылок [14, с. 7].

Зависимость от азартных игр и интернет покупок могут привести к большой и неконтролируемой трате денег. Пользователь зачастую не осознает, что происходит вследствие сильной эмоциональной включенности [42, с. 35]. На появление зависимости указывает тот факт, что у аддикта меняется круг интересов, при этом азартные интернет игры приобретают первостепенную значимость жизни. Мотивы игровой деятельности могут претерпеть изменения от простого развлекательного характера до формирования основы удовлетворения потребностей личности [37, с. 48]. Человек все чаще испытывает желание играть, мысли об этом становятся навязчивыми, и становится безумно сложно отказаться от данной зависимости. Вне зависимости от результата игры пользователя захватывает сам процесс, а незначительные интервалы в процессе игры вызывают дискомфорт, беспокойство и тревогу [48, с. 114]. В результате аддикт все больше времени уделяет игре, и ему с каждым разом становится сложнее не поддаваться искушению вновь поиграть [26, с. 999].

Так в чем же состоит секрет игровой зависимости? Если внимательно изучить этот вид зависимости, обратим внимание на то, что вызывает у пользователя положительные эмоции – выигрыш. Изначально пользователю кажется, что игра безобидна, не представляет опасности, а выступает так называемым способом приятного времяпровождения. Кроме того, это

развлечение способно принести выигрыш, и с каждым разом нарастает желание попробовать еще, а если выигрыш состоялся – то выиграть еще больше. Попытка повторить выигрыш сопровождается возбуждением и насыщенностью эмоциональных переживаний [22, с. 93]. В этот момент возникает желание рискнуть, развивается фантазия о том, как можно будет потратить деньги, и зависимому очень трудно отказаться от этого сильного ощущения [43, с. 176].

Однако, существует и другая сторона медали. Постоянно выигрывать не получается, и наступает черед проигрыша. Причем не важно, выиграл или проиграл аддикт, главное для него – сам процесс. Желание отыграться становится навязчивой мыслью и блокирует другие мысли, которые были ранее – забываются бытовые обязанности, появляется рассеянность дома и на работе. Аддикт продолжает получить от игры яркие эмоции, а желание выиграть приобретает особую навязчивости [33, с. 35]. Значительные финансовые затраты случаются все чаще. Увлекаясь игрой и азартом, человек может позабыть об удовлетворении биологических потребностей. В результате происходит физическое истощение, значительная усталость, эмоциональная нестабильность, социальная дезадаптация, что серьезно действует на физическое и психическое здоровье [3, с. 214].

Самый большой риск свойственен пользователям, имеющим трудности в общении, либо склонным к ненормативному поведению. Благодаря анонимности пользователи с легкостью и интересом создают онлайн-персонажи, а также уходят от эмоциональных проблем или от других жизненных сложностей [31, с. 26]. Благодаря иллюзии идеала виртуального мира возникает сильная основа для привыкания. Повседневная жизнь кажется на этом контрасте безынтесной. В таком случае очень важна поддержка и внимание близких, а в более сложных формах - курс интенсивной терапии.

Психологические признаки интернет-зависимости:

- ожидание сеанса сети интернет;
- увеличение времени присутствия в сети;
- безуспешность контролирования за использованием Интернетом;

- утомление, слабость вплоть до депрессии в промежутки прекращения пользования Интернетом;
- увеличение сеансов вплоть до бессмысленно длительного периода;
- опасность потери общественных взаимосвязей и жизненных увлечений;
- эйфория в период пребывания в сети;
- неумение прекратить сеанс и нахождение в сети [6, с. 19].

Последствия интернет зависимости имеют психологическую и физиологическую природу. В качестве основных физиологических последствий отмечается переутомление, возникающее из-за огромной нагрузки на глаза, длительное положение в сидячей позе, нахождение в закрытом безвоздушном пространстве [47, с. 50].

По данным российских исследователей, интернет-зависимые личности отличаются высоким уровнем тревожности, депрессии, агрессивности и враждебности [19]. При этом они чувствуют себя очень одинокими, демонстрируют низкие показатели стрессоустойчивости, уровня самооценки и уверенности в себе. О. В. Литвиненко считает, что люди, характеризующиеся «патологическим использованием Интернета более одиноки и необщительны, кроме этого у них отмечается более высокий уровень психической напряженности, тревожности, низкий уровень работоспособности и стрессоустойчивости» [31, с. 25].

Т. С. Спиркина считает, что для интернет-зависимые люди испытывают «эмоциональную неустойчивость, низкий самоконтроль, сенситивность, робость, напряженность, а так же низкий уровень спонтанности и агрессии» [20, с. 183].

Следовательно, интернет-зависимое поведение от игр сопровождается тревожно-депрессивной симптоматикой [14, с. 12]. Данная зависимость приводит к выработке «стриарного дофамина, снижающим на какое-то время симптомы тревоги и депрессии» [9, с. 72]. Но, как с любой зависимостью, ощущение истощения и депрессии имеют тенденцию нарастать при

дальнейшей игровой деятельности, что становится своеобразным порочным кругом зависимости.

Проанализируем, какие психопатологические нарушения сопровождают интернет-зависимое поведение от сервисов онлайн-общения. Социальный характер данной зависимости более агрессивен по сравнению с зависимостью от компьютерных игр. Люди, зависимые от сервисов онлайн-общения (социальные сети, сайты знакомств, мессенджеры), стабильно испытывают раздражение, проявляют конфликтность в межличностном общении, легко вспыльчивы, могут вести себя неадекватно [15]. Однако симптомы тревожности и депрессии зависимых от онлайн-общения пользователей менее выражены. Свойственный подросткам юношеский максимализм, повышенный уровень раздражительности, конфликтность в межличностном общении способствуют их бегству в виртуальный мир, где «анонимность позволяет избежать социального неодобрения за проявленную агрессию» [41, с. 282].

Все виды интернет-зависимости неблагоприятны для человека, так как могут привести к нарушению социальных связей и возникновению психологических расстройств личности. Зависимость проявляет необратимость, и аддикту требуется корректная психологическая помощь [15]. Каждому обществу свойственно превалированное преобладание одного или нескольких типов интернет зависимостей, также зависимость может модифицироваться, вырасти и сократиться, Все эти критерии означают необходимость изучать влияние интернет зависимости на современного пользователя.

1.2 Факторы и механизмы интернет - зависимости

Следует отметить несколько важных закономерностей психологии взаимодействия человека и компьютера. Как правило, можно найти положительные стороны и эффекты от взаимодействия человека и компьютера, и обозначит основные негативные аспекты.

Так, к положительным эффектам относятся:

- развитие логического, прогностического и оперативного мышления;
- развитие интеллектуальных способностей при решении все задач различного уровня сложности;
- улучшение познавательных процессов;
- повышение самооценки и уверенности в себе;
- формирование таких позитивных личностных черт, как деловая активность, точность, уверенность в себе [30, с. 89].

Взаимодействие человека и компьютера способно привести также к отрицательным последствиям, среди которых отмечаются следующие:

- снижение интеллектуальных способностей при решении примитивных задач;
- снижение гибкости познавательных процессов при длительной работе с компьютером;
- зависимость от компьютерных игр;
- деформация личностной структуры;
- деструктивные формы поведения [30, с. 90].

Американский психолог Чарлз Гарт сравнивает психологическую виртуальную реальность с компьютерно-генерируемой виртуальной реальностью. По его словам, в психологической виртуальной реальности возникает определенный образ мира, актуальный лишь в конкретный момент времени.

Существуют факторы, определяющие популярность и привлекательность Интернета для пользователей. Именно эти факторы служат предпосылкой для возникновения Интернет зависимости.

Для начала отметим так называемый уход в виртуальную реальность. На сегодняшний день технологии развились до такой степени, что пользователи могут не только общаться, но и влюбляться, жениться, радоваться, дружить, ссориться и враждовать гораздо эмоциональнее и легче, чем в реальной жизни. Людям легко вступать в подобного рода взаимоотношения, так как по сути сохраняется анонимность, нет боязни применения физической силы, многое

передается словесно, однако это не мешает пользователям испытывать весь спектр эмоций. Интернет привлекателен в частности одиноким или скромным в общении людям, так как они получают возможность быть услышанными, общаться без страха не соответствовать каким-то критериям выбора друга или собеседника. Современные компьютерные технологии способны создать иллюзию дружеского общения и любви без требования дружбы или любви в реальной жизни (общение на расстоянии, знакомство с иностранцами и так далее).

Выделяются следующие позиции и ориентиры, свидетельствующие о формировании интернет-зависимости:

- назойливое желание постоянно отслеживать электронную почту и специальные сети, предназначенные для общения;
- непрерывное желание быть в сети, даже не имея определенной цели,
- жалобы со стороны окружающих, друзей и членов семьи о том, что человек большую часть своего времени проводит в сети;
- резкая негативная реакция, когда человека пытаются отвлечь от сети или попросить о чем-то;
- отсутствие способности контролировать время, которое отводится на пребывание в сети;
- пробелы в учебе [39, с. 200].

Н. А. Носов использует термин "принцип меланжевой нити", применимый для виртуальной реальности. Согласно автору, наподобие переплетения одной нити в другую одна реальность может плавно, без видимых «стыков» переходить в другую — виртуальную, и наоборот [36, с. 85].

Благодаря тому, что интернет дает возможность создать виртуальный образ самого себя, пользователи, страдающие интернет зависимостью подбирают необычные способы воплощения представлений, о которых было сказано раньше при перечислении классификации видов компьютерной зависимости (киберсекс, ролевые игры и так далее).

Более того, очевидно, что Интернет является базовой платформой для проведения анонимных социальных интеракций. Благодаря Интернету пользователь стремится приобрести новый социальный статус или самоутвердиться в новой для себя роли. Наиболее важны подобные действия для тех людей, кто не сумел получить желаемого положения в обществе [43, с. 859].

Возникающая в интернете подмена реальности (виртуальная реальность) влияет на формирование своеобразных средств общения. Зависимые от интернета пользователи, желающие общаться с другими людьми, считают, что начинают новые отношения – будь то дружеские или любовные, однако на самом деле они лишь воспринимают некие фрагменты текста с комбинациями символов на экране, которые созданы для передачи эмоционального состояния в виртуальном мире. Следовательно, осуществляется «выход за границы повседневного «Я», включая обычное ролевое поведение» [43, с. 177].

Следует отметить еще одну характерную особенность психики, которая проявляется в Интернете – так называемый «эффект дрейфа цели». Пользователь, приступив к поиску информации, часто сменяет одну цель поиска другой, тем самым происходит повышенная информационная нагрузка, теряется адекватное восприятие времени. Многие пользователи отмечают что-то наподобие азарта, когда хочется найти что-то еще, перейти на следующую страницу, посмотреть еще одно видео и так далее. Человеку становится трудно остановиться, потому что он вовлечен в процесс и занят только им. Скорее всего, он не ставит себе конечной цели поиска, его затягивает сам процесс. Информация не подвергается планомерному изучению или качественному и глубокому анализу и синтезу, как это может происходить, допустим, при чтении книги или просмотре фильма.

Анализ разных форм общения в Интернете позволяет сделать вывод, что Интернет, благодаря своим особенностям, является удобным средством для изучения идентичности. Среди таких особенностей авторы выделяют:

- анонимность;

- доступность;
- невидимость;
- множественность;
- безопасность;
- простоту использования [24, с. 109].

Формирование основной недостаточности приводит к аддиктивному развитию личности. Восприятие и мироощущение аддиктивной личности включает себя: других, систему ценностей, преимуществ, своеобразное мышление, эмоции, мечты. На фоне нового ощущения и восприятия себя предыдущая жизнь по контрасту кажется дефектной, серой, жухлой.

Наиболее склонны к аддиктивным формам поведения лица, имеющие определенные психологические характеристики, которые рассматриваются далее.

Для начала разберем период детства, так как зародиться аддиктивная привычка могла именно на этапе воспитания. Если в детстве у человека было заложено формирование ранней тревоги (связанное с очень печальным событием), либо он чувствовал эмоциональное напряжение и тревожность матери. Более того, утрата одного или обоих родителей до 15 лет является мощным фактором, приводящим к появлению у ребенка в дальнейшем комплекса интернет зависимости.

К сожалению, во многих российских семьях можно обнаружить неадекватный родительский стиль воспитания (по типу гипер-, гипопеки или непоследовательности). Также следует быть осторожными с травмами в детстве. Но при грамотном воспроизведении и восстановлении в памяти минувших событий, становится возможным выявить причину аддикции или расстройства и принять корректные меры [39, с. 201].

Особенности личности напрямую влияют на интернет зависимость. К данным особенностям относят:

- сниженную переносимость трудностей повседневной жизни, наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;

- скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством;

- стремление говорить неправду;

- стремление обвинять других, зная, что они невиновны;

- стремление уходить от ответственности в принятии решений;

- стереотипность, повторяемость поведения;

- зависимость;

- тревожность [20, с. 183].

Соответственно, неправда и неполноценность только усугубляют интернет зависимость. Студенты испытывают волнение и тревожность, а с помощью использования интернета они могут перейти в ту реальность кибер пространства, где все очевидно и понятно.

Среди социальных факторов отметим следующие:

- дезинтеграция общества;

- дискриминация по половому, национальному, экономическому и другим признакам.

Все формы аддиктивного поведения имеют, наряду с общими механизмами, свою специфику, которая на настоящий момент времени изучена недостаточно.

Для В. Л. Малыгина, Н. С. Хомерики и Е. А. Смирновой факторы риска формирования Интернет-зависимости напрямую взаимосвязаны с определенными характерными чертами студентов. Так, авторы отмечают стремление к поиску новых ощущений, проявление агрессивности и тревожности, эмоциональную отчужденность и другие взаимосвязанные тенденции в поведении.

Тем самым, становится понятно, что зависимость может крайне легко и быстро развиваться, так как ей не нужны сложные условия формирования. Как только человек в период апатии или отчуждения чувствует азарт и улучшение настроения, появляется увлеченность, он уже становится потенциально зависимым пользователем. Вне зависимости от того, какая компьютерная

зависимость возникает, она имеет тенденцию быстро развиваться и приводить к серьезным последствиям. Человеку может в принципе стать неинтересен реальный мир, когда вокруг в зоне доступности находятся столько соблазнов и вариантов общения, практически не выходя из дома можно создать себе новый образ жизни. Данная проблема тем самым является не только очень актуальной в наши дни, но и опасной, так как последствия могут быть самыми разрушительными и неприятными.

1.3 Влияние уровня тревожности и потребности в общении на формирование интернет - зависимости у студентов

Современное общество характеризуется активным внедрением информационно-коммуникационных технологий. По данным социологических исследований около 70% россиян от 18 лет – более 66 миллионов человек – систематически пользуются интернетом. В молодежной среде количество интернет-пользователей составляет около 98% [19]. Это определяет особую значимость проблемы патологического использования интернета и увеличения количества людей, зависимых от виртуальной реальности компьютера. Самыми активными пользователями сети Интернет являются молодые люди, к которым относятся подростки, юноши и девушки. Они являются технически подкованными в вопросах пользования сетью Интернет и легко взаимодействуют с данной средой.

Культурно-историческая ситуация социального развития современного студента, отличающаяся насыщенностью и интенсивностью, многоканальностью информационных влияний, многообразием транслируемых ценностей, развитием информационных и коммуникационных средств передачи культурно-исторического опыта, развитием средств общения и социального взаимодействия, создает как богатые возможности в организации обучения, так и угрозу для психологического здоровья студентов [18].

В частности, это может проявляться в возникновении интернет-аддикций, киберкоммуникативной зависимости, проблемной адаптации. Поскольку именно студенческая молодежь – это будущее для общества в целом, остро встает вопрос о формировании и развитии психологически здоровой личности. В связи с этим в последнее время возрастает количество исследований, посвященных одной из актуальных сфер психического здоровья личности – интернет-зависимости, сопровождающейся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами.

Студенческий возраст (18-25 лет) является одним из увлекательных периодов становления личности. Именно в этот возрастной период укрепляется характер, приобретает черты стабилизации, а также большое развитие получают нравственные чувства человека в связи с новыми социальными и трудовыми ролями взрослого человека. С данным периодом связано создание своей семьи, включение личности в самостоятельную деятельность и начало трудовой деятельности [7, с. 562-565; 9, с. 159-163].

Студент, слишком увлеченный Интернетом, испытывает проблемы в учебной деятельности, в общении со сверстниками. Посещая нерелевантные сайты, часами беседуя с друзьями и, играя в игры, вместо университета он выпадает из процесса обучения, а иногда и из объективной реальности. Все интересы переходят в Интернет и времяпровождение в нем. Ему становится свойственна апатия, интерес вызывает только виртуальный мир и происходящие в нем события. Возникают навязчивые мысли, постоянно хочется воспользоваться Интернетом. Большинство студентов тратят огромную долю времени, пользуясь своим мобильным телефоном, потому что постоянно выходят в сеть. Для многих считается испытанием прожить даже один день без интернета. И эта тенденция является очень печальной, и к сожалению статистика только подтверждает это. Помимо этого, студенту все тяжелее становится контролировать затраченное на учебу и биологические потребности время. Копится усталость накапливается, возникают проблемы в учебе, что в итоге может привести к стрессу и нервным расстройствам [21, с. 17].

Этичные и моральные ценности, как бы ни было обидно утверждать, практически не включены в список начальных идеалов нынешнего молодого поколения, а также духовные и культурные ценности отходят на задний план. Связано это с тем, что молодые люди прежде всего согласовывают свою систему ценностей с критериями успеха в жизни.

Интернет сегодня выполняет одну из важнейших функций общества – коммуникативную. Сайты социальных сетей помогают молодежи достичь самовыражения, самореализации. Утверждение части ровесников является наиболее важным, чем положительная оценка некоего отдаленного общества.

Во-первых, в социальных сетях нет ограничений, которые невозможно обойти в настоящем общении, большинству людей тяжело общаться в реальности, и намного легче донести свою точку зрения в письменном виде.

Благодаря социальным сетям молодые люди узнают последние новости, будущие события, назначают встречи, присоединяются к интересующим группам, создают популярные движения и так далее.

Для представления собственного отношения к той или иной теме и вопросу молодые юноши и девушки ведут собственный блог. Интернет дает возможность нерешительному человеку почувствовать себя нужным. Здесь он знакомится с новыми личностями, не боясь за будущее, которого может и не быть с ними. Вступая в интересующие его группы, он не беспокоится зато, что его могут не принять таким, какой он есть [26, с. 1001].

Человек публикует фотографии, видеофайлы, свои работы, не боясь, услышать осуждения в свой адрес и тем более не обращает внимания на критику со стороны общества. В Интернете он не беспокоится, что его неправильно поймут или недооценят. Все то, что окружающий социум отвергнет, в социальной сети будет актуально.

Информационно-коммуникативная компетентность личности, которая может ориентироваться в потоке информации, является важным фактором в деятельности граждан, особенно молодежи. Существует много мнений на

возможности роста социальных сетей, и они ориентированы на подчинение интересам целевой группы [27, с. 55].

Для замены настоящих чувств и эмоций виртуальными, общение нынешней молодежи изменяется. Слабохарактерные и неуверенные в собственных силах и имеющие сложности в реальном общении люди заполняют недостаток личного общения средствами виртуальной реальности. В ней они могут самоутвердиться и восполнить недостаток общения и интерес от окружающих людей [44, с. 860]. Данный досуг ведет к ненормальной потребности в постоянном нахождении у монитора. В Интернете молодежь зачастую придумывает себе псевдонимы («никнеймы»). Это помогает им проживать две жизни, уходя от реального мира изображая в виртуальном мире тех, кем они не являются.

Молодые люди, которые чересчур много проводят времени в Интернете, совершенно не думают о самореализации и саморазвитии. Чем больше молодые люди пропадают в Интернете, тем менее важными становятся для них такие понятия как мораль и нравственность. Но при этом, социальный статус, авторитет, власть и лидерство часто рассматриваются в качестве главной цели в жизни респондентов, которые довольно часто используют интернет-общение. С ростом интенсивности интернет-общения образование также теряет свою ценность [29, с. 111].

Интернет-зависимость является одной из распространенных проблем современной молодежи, которая препятствует плодотворному включению студентов в учебную деятельность и процесс социализации.

Бесконтрольное использование сети приведет к формированию интернет-зависимости. Аддиктивное поведение, в свою очередь, нарушает благополучную социализацию юношей и девушек, создает значительные трудности в обучении, профессиональном развитии, создании семьи и т.д. [20, с.182].

Учебно-профессиональная активность и выбор профессионального пути – одна из основных аспектов социализации лиц юношеского возраста.

Значимую роль в эффективности учебной деятельности играют мотивационные факторы: они запускают, направляют и регулируют ее выполнение. Согласно некоторым исследованиям, мотивационные переменные вносят сопоставимый с интеллектом вклад в успешность обучения [15].

Для студентов 1 курса высших учебных заведений значительно меняется социальная ситуация развития: молодые люди входят в новое образовательное пространство, усваивают правила жизни со взрослыми людьми, возникает потребность в нахождении своего места в социуме, в том числе в профессиональном плане. Студенты, обладающие внутренней мотивацией учебной деятельности, легче социализируются в новых условиях образовательной среды, они демонстрируют высокую успеваемость и психологическое благополучие в процессе обучения [38, с. 215].

Негативное влияние Интернета находится в прямой пропорции от личности пользователя. В Интернете, как и во всем, нужно знать меру.

Одним из негативных факторов является интернет-зависимость, которая понимается, как навязчивое стремление к пользованию интернетом, обычно бесцельное с чрезмерной затратой времени [37, с. 46]. Ведь именно студенческая молодежь является более многочисленной группой пользователей интернета [18]. К сожалению, на сегодняшний день психологи-практики уделяют недостаточно профессионального внимания вопросу о интернет-зависимости, и все чаще сталкиваются с проблемой неблагополучия личности [21, с. 17].

Проблеме взаимосвязи склонности к интернет-зависимости и психологического благополучия в современном мире посвящено недостаточное количество исследований. Данная проблематика вызывает много споров среди исследователей. Вопрос о том, как же именно взаимосвязаны эти понятия – остается открытым, а изучение влияния психологического благополучия на формирование склонности к интернет-зависимости современной молодежи является актуальной проблемой психологии.

К социальным сетям относятся интерактивные веб-сайты (ВКонтакте, Facebook, Одноклассники и др.), где регистрируется огромное число пользователей. Они объединяются в различные группы и сообщества, ищут друзей, одноклассников, коллег, однополчан, единомышленников. Сейчас социальные сети освещают все жизненные события, в них можно найти отзывы и информацию от продаж товаров в магазине до поездок за границу. Также они востребованы по той причине, что в социальных сетях публикуется актуальная информация, размещаются яркие фотографии, есть возможность их обработать для получения качественных изображений, порой слишком отличающихся от простых пользовательских фотографий и видеосъемки. В режиме онлайн и оффлайн пользователи ведут диалоги, обмениваются фотографией, просматривают профили других людей и организацией, ведут бизнес и производят продвижение своих услуг и товаров.

Но в тот же самый момент многие российские и зарубежные психологи диагностируют увеличение негативных последствий избыточного времяпребывания студентов в Интернете и социальных сетях. При отсутствии самоконтроля со стороны молодых людей, они легко могут приобрести различные психические и социальные деформации в развитии личности, а также выработать аддиктивные модели поведения.

Выделяются следующие основные направления в изучении зависимости от социальных сетей как психологической проблемы:

- изучение психологических факторов влияния социальных сетей на личность пользователя Интернета (П. Киршнер, Н. А. Кузнецова, А. Е. Жичкина, А. Ю. Егоров, И. В. Чудова, Е. А. Петрова, А. Е. Войскунский);
- исследование психологических характеристик личности, обуславливающих зависимое поведение (Р. Дэвис, О.Н. Арестова, Л.Н.Бабанин, В. Д. Менделевич);
- разработка диагностических критериев выявления психологической зависимости от социальных сетей (И. Голдберг, К. Янг, М. Орзак, К.Сурратт, М. Гриффитс);

М.А. Шаталина определила такие социально-психологические особенности интернет-зависимых студентов, как высокая тревожность, повышенная интернальность, неприятие себя и других людей, ориентация на собственные интересы и желания [15].

Как правило, наиболее всего зависимости подвергаются студенты с заниженной самооценкой, комплексами неполноценности, испытывающие трудности в реальном общении [44, с. 858]. По мнению В. Янг, виртуальный мир социальных сетей дает пользователю возможности легкой реализации базовых потребностей в общении, возможно получить уважение, создав для этого некий перфектный имидж, не свойственный пользователю в реальной жизни. Возможность скрыться за картинкой (аватаркой), оформить яркую фотографию либо определенный фон реализуют настроение и мироощущение пользователя на своей странице.

Реальное общение крайне легко заменить на виртуальное, особенно если человек переживает в реальном мире проблемы и трудности в общении, либо происходят ссоры и расставания с людьми. Найти нового собеседника сейчас можно в течении одного дня, данная иллюзорность легкости и открытости может сдвинуть ценностные ориентиры и запутать пользователя. Образ идеального собеседника формируется настолько быстро, что зависимый пользователь может подумать, что встретил настоящего друга или свою любовь в течении нескольких часов. Однако следует быть очень осторожными с подобными иллюзиями. Чрезмерное пользование интернетом сильно разрушает психологическое и соматическое здоровье. У студента остается крайне мало времени на ежедневные дела и учебу [41, с. 281]. В дальнейшем все вышеперечисленное может крайне отрицательно сказаться на профессиональной деятельности, в частности на коммуникативной компетентности.

По мнению А. Е. Войскунского, нельзя полностью говорить об отрицательном или положительном влиянии социальных сетей. Автор заявляет, что этот вопрос намного более планомерный и требует досконального

изучения. Ведь многие ведут социальные сети для привлечения клиентов либо поддержания определенного имиджа. На сегодняшний день человек, который не зарегистрирован в социальных сетях, вызывает удивление и выбивается из массы всего общества, активно пользующегося всеми возможностями мировой паутины. Можно подчеркнуть, что, по словам А. Е. Войскунского, виртуальный опыт общения, помимо очевидных негативных трансформаций личности, дает возможность позитивного развития отдельных способностей и личностных качеств [1, с. 87].

Также не следует забывать о развитии современных технологий, которые могут помочь повысить грамотность и понимание студентами возможностей интернет зависимости. В высших учебных заведениях периодически реализуются интегративные, многомодульные программы превентивной работы со студентами на предмет негативного влияния социальных сетей. Кроме того, можно увидеть осуществляемую вузом психологическую поддержку студентам, предрасположенным к зависимости от социальных сетей, а также возможность проведения социальной адаптации зависимых студентов.

Подобные виды деятельности позволяют проделать комплекс процедур и провести множество методик по выявлению и ведению интернет-зависимых студентов. Студентам также помогают объяснить проблемы и сформировать адекватную самооценку, преодолеть чувства неуверенности, тревоги, повысить стрессоустойчивость, развить навыки общения в реальной социальной группе и др. [25, с. 279].

Какое же воздействие оказывает уровень тревожности на формирование интернет зависимости студентов? Обратное воздействие, так как чем выше уровень тревожности студента, тем меньше он будет проводить времени в мировой сети Интернет. Допустим, рассмотрим такую ситуацию, при которой студент будет обладать явным уровнем тревожности. Он только что поступил или переехал в новый район и никого пока не знает. Скорее всего, он не сможет моментально завести себе круг друзей, подруг в связи с тревогой показаться

неинтересным, недалеким, молчаливым. В таком случае у студента есть два пути – либо бояться и прибегать только к интернет общению, либо побороть эту тревогу. К сожалению, даже признавая эту проблему, не все люди стремятся решить ее. А накопленные проблемы тоже нежелательны для развития личности студента.

В итоге в большинстве случаев происходит следующее – новый студент может общаться в основном в интернете, где можно вести переписку с незнакомыми студентами. Уровень тревожности при подмене реального общения виртуальным становится менее критичным, а в некоторых случаях может и вовсе достигать разумных пределов не выше нормы.

Потребность в общении является базовой потребностью человека в любом периоде его развития. Студент также является социальным субъектом, который интегрирует в общественной среде, и общение является основной его формой взаимодействия с окружающими.

Выводы по первой главе.

Интернет-зависимость является одной из форм аддиктивного поведения. Генотипическая природа зависимого поведения объясняется врожденным дефицитом комфортности, либо синдромом дефицита удовлетворенности.

При зависимом поведении человек стремится уйти от существующей реальности путем искусственных изменений собственного психического состояния («монотонное» и «апатичное») на желание испытать необычное иллюзорно - эйфорическое состояние удовольствия, выражаемое в яркости, свежести настроения, свободе от тревог, страхов или ограничиться каким-то одним видом деятельности, создающим иллюзию безопасности и восстановления равновесия.

Различные авторы представляют собственные классификации видов интернет-зависимости, самыми распространенными видами являются хакерство, создание вредоносных программ, геймерство, навязчивый веб-серфинг, пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам,

навязчивая финансовая потребность, пристрастие к просмотру фильмов через Интернет и кибер-сексуальная зависимость.

Последствия интернет зависимости имеют психологическую и физиологическую природу. В качестве основных физиологических последствий отмечается переутомление, возникающее из-за огромной нагрузки на глаза, длительное положение в сидячей позе, нахождение в закрытом безвоздушном пространстве.

Помимо этого, интернет-зависимые личности отличаются высоким уровнем тревожности, депрессии, агрессивности и враждебности. При этом для них характерна высокая степень одиночества, конфликтности, низкие показатели стрессоустойчивости, самооценки и уверенности в себе.

Студенты, слишком увлеченные Интернетом, испытывают проблемы в учебной деятельности, в общении со сверстниками. Зачастую их ничего не интересует, кроме виртуального мира. Как следствие они не могут контролировать время, проведенное в сети, усталость накапливается, возникают проблемы, связанные с обучением, что приводит к стрессу и нервным расстройствам.

Аддиктивное поведение нарушает благополучную социализацию юношей и девушек, создает значительные трудности в обучении, профессиональном развитии, создании семьи и т.д.

2 Эмпирическое исследование взаимосвязи уровня тревожности и потребности в общении с интернет-зависимостью у студентов ВУЗа

2.1 Организация и методы исследования

Нами было организовано и проведено исследование с целью выявления взаимосвязи уровня тревожности и потребности в общении с интернет-зависимостью у студентов ВУЗа . Выборка составила 25 человек, в возрасте от 18 до 22 лет.

Респонденты являются активными пользователями следующих платформ: (Instagram, Facebook, Вконтакте, Почта, What's app, Viber, Telegram), а также следующих поисковых систем: Google, Mail, Yandex.

Цель исследования: Выявить связь между уровнем тревожности и потребностью в общении с интернет-зависимостью у студентов ВУЗа.

В соответствии с целью исследования и для проверки поставленной гипотезы были выделены следующие исследовательские задачи :

- Формирование группы участников исследования;
- Подбор методик исследования;
- Проведение диагностического исследования;
- Анализ результатов исследования.

В качестве диагностических методов и методик были выбраны следующие:

- 1) Тестовая методика Кимберли Янг (адаптированная В.А.Лоскутовой).
- 2) Методика «Потребность в общении» разработана Ю. М. Орловым.
- 3) Шкала оценки уровня личностной тревожности» (Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина).
- 4) Метод статистической обработки результатов: количественный и качественный анализ полученных в ходе диагностики результатов.

Инструментарий:

Тестовая методика Кимберли Янг, адаптированная В.А Лоскутовой, включает в себя вопросы, позволяющих определить степень отношения к интернету.

Методика состоит из 20 вопросов, на которые предлагается ответить одним из 5 представленных вариантов : «редко» , «иногда», «часто», «очень часто», «всегда».

Результаты по данной методике оцениваются в градациях :

20 - 49 баллов - Обычный пользователь сети;

50-79 баллов – Есть некоторые проблемы связанные с чрезмерным увлечением Интернетом;

80-100 – Интернет- зависимость.

Более подробное описание данной методики находится в Приложении А.

Методика «потребность в общении» Разработана Ю.М Орловым, данная методика предназначена для выявления степени выраженности потребности в общении. Методика состоит из 33 вопросов, на которые предлагается ответить «ДА» либо «НЕТ». Данные вопросы направлены на выявления и в дальнейшем изучения степени выраженности потребности в общении личности.

Результаты по данной методике оцениваются в градациях:

0-10 баллов – Низкая степень выраженности потребности в общении;

11-22 балла – Средняя степень выраженности потребности в общении;

23-33 балла – Высокая степень выраженности потребности в общении;

Более подробное описание методики находится в Приложении Б.

Методика шкал реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина является информативным способом выявления уровня тревожности как состояния и тревожности как устойчивой характеристики человека. Нас интересует шкала личностной тревожности.

Опросник состоит из 40 высказываний, но для личностной тревожности выделено 20, которыми мы пользовались. на высказывания предлагается

ответить одним из четырёх предоставленных вариантов: «Никогда», «Почти никогда», «Часто» и «Почти всегда». Результаты оцениваются в градациях:

до 30 баллов – низкая тревожность;

31-45 – средняя тревожность;

46 и более – высокая тревожность.

Более подробное описание данной методики находится в Приложении В.

2.2 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования.

По методики Кимберли Янг (адаптированной В. А Лоскутовой) были получены следующие данные:

Таблица 1 – Количественные данные респондентов по методики Кимберли Янг

№	Имя	Кол-во баллов	Результат
1	Александр П	57	+ / -
2	Александр Т	51	+ / -
3	Александра	86	+
4	Анастасия К	38	-
5	Анастасия П	66	+ / -
6	Виктория	71	+ / -
7	Даниил	32	-
8	Дарья	54	+ / -
9	Евгений	82	+
10	Елена	65	+ / -
11	Ирина	71	+ / -
12	Константин	43	-
13	Ксения	80	+
14	Лиза	56	+ / -
15	Максим	37	-
16	Марина	81	+

Окончание Таблицы 1

17	Наташа	52	+ / -
18	Никита	68	+ / -
19	Оксана	80	+
20	Ольга	72	+ / -
21	Руслан	40	-
22	Сергей Ж	83	+
23	Сергей Н	69	+ / -
24	Татьяна В	81	+
25	Юлия	25	-

Наглядно полученные данные представлены на Рисунке 1.

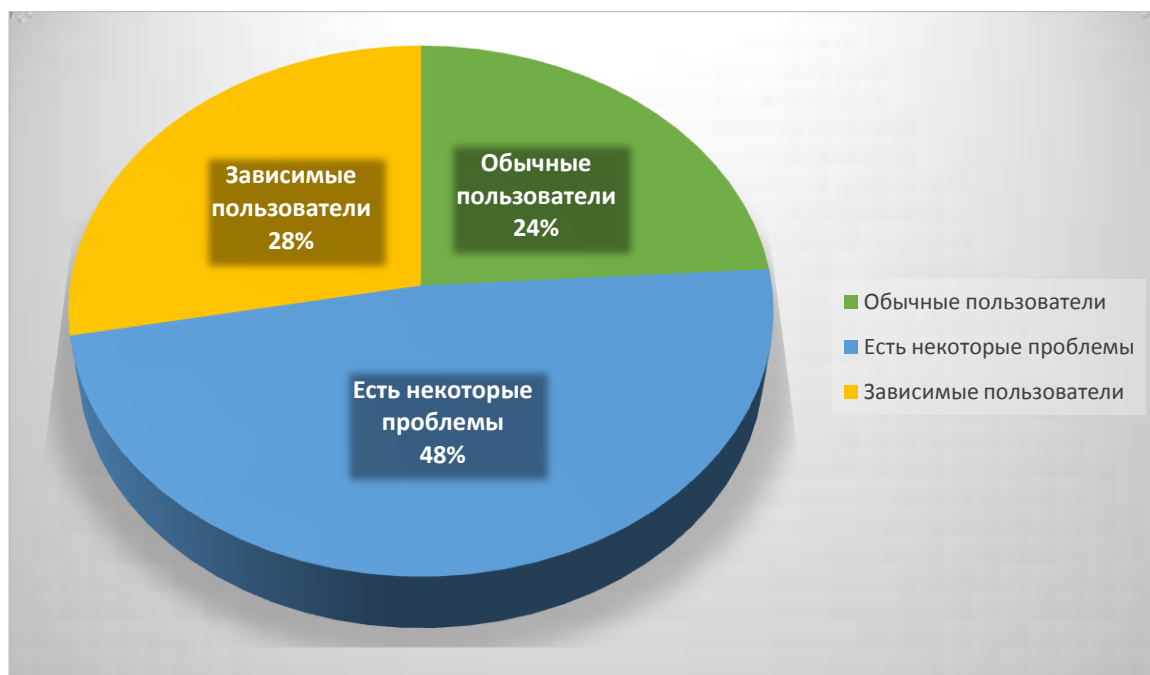


Рисунок 1 – Результаты теста на интернет – зависимость по методике Кимберли Янг (адаптированной В. А Лоскутовой)

Анализируя полученные данные теста К. Янг, можно сделать вывод что у большинства студентов наблюдаются проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.

48% (12 человек) опрошенных студентов испытывают некоторые проблемы с контролем времени препровождения в сети. Сумма баллов,

полученных в ответах студентов, свидетельствует о возможности возникновения проблем связанных с предрасположенностью к развитию интернет – зависимости.

Высокие показатели выявлены у 28% (7 человек) опрошенных студентов, они не способны контролировать свое время в сети. Высокий уровень интернет – зависимости характеризуется ежедневным, и даже ежечасным, посещением сети, пренебрежения личными делами в связи с пребыванием в сети.

24% (6 человек) могут свободно распоряжаться своим времяпрепровождением, в любой момент остановиться и выйти из сети. У них не возникает предвкушение от следующего посещения сети. Они не склонны к интернет – зависимости , так как социально активны в реальной жизни, имеют хобби и друзей с которыми общаются лично.

Для дальнейшего анализа данных мы разделили всех респондентов на 3 группы: респонденты, имеющие проблемы (12 человек), респонденты с явными проблемами («зависимые») – (7 человек) и группа респондентов – обычных пользователей (6 человек).

Методика «Потребность в общении» Ю. М. Орлов

Результаты полученные по методике потребности в общении , выявили следующее:

Таблица 2 – Количественные данные респондентов по методике Потребность в общении

№	Имя	Кол-во баллов	Результат
1	Александр П	25	+ / -
2	Александр Т	21	+ / -
3	Александра	30	+
4	Анастасия К	9	-
5	Анастасия П	25	+ / -
6	Виктория	29	+

Окончание Таблицы 2

7	Даниил	16	+/-
8	Дарья	23	+ / -
9	Евгений	31	+
10	Елена	30	+
11	Ирина	19	+ / -
12	Константин	18	+/-
13	Ксения	32	+
14	Лиза	19	+ / -
15	Максим	20	+/-
16	Марина	31	+
17	Наташа	24	+ / -
18	Никита	28	+
19	Оксана	29	+
20	Ольга	16	+ / -
21	Руслан	14	+/-
22	Сергей Ж	27	+
23	Сергей Н	30	+
24	Татьяна В	24	+
25	Юлия	17	+/-

У группы «Зависимые» - уровень потребности в общении находится на высоком уровне у 100% респондентов, средней и низкой потребности в общении не наблюдается. Можно предположить, что данная группа людей стремится компенсировать невозможность личного общения, прячась за экраном телефона или компьютера. Будучи включенными в виртуальный мир, интернет - зависимые пользователи, способны выражать свое противоречащее мнение на самые провокационные темы, тем самым получая эмоции, которых им не хватает в жизни. Но в реальной жизни, скорее всего, данная категория не сможет поделиться этим же высказыванием, так как реакция людей будет вызывать у них страх. У данной группы возможно наличие проблем с

самооценкой и самовыражением себя в социальной среде.

У группы «Имеющих некоторые проблемы» высокий уровень потребности в общении присущ 33,3 % студентам, а среднюю потребность в общении имеют 66,6 % студентов, у данной группы низкой потребности в общении не наблюдается. Данную группу мы можем назвать зоной риска в связи с возможностью их перехода в следующую группу «зависимых», так как в этой группе имеются респонденты с высоким и средним уровнем потребности в общении. Важным является то, что бы в этой группе не произошло замещение реального мира, виртуальным, так как это происходит у зависимых пользователей. Им можно порекомендовать найти себе занятие, которое не будет связано с времяпрепровождением в сети, это могут быть различные спортивные секции, творческие направления, встречи с друзьями, семьей. Главной целью этих действий является, удовлетворить свою потребность в общении в реальном мире, с реальными людьми.

У группы «Обычные пользователи» - выявлен средний уровень потребности в общении у 83,3% студентов, а низкую потребность в общении испытывают 16,6% студентов. Данная группа адекватно использует свое время, имеет свои хобби и интересы результаты на Рисунке 2.



Рисунок 2 – Результаты по методике «потребность в общении» Ю. М Орлова

Методика шкал личностной тревожности Спилбергера-Ханина.

По методике личностной тревожности были получены следующие результаты:

Таблица 3 – Количественные данные респондентов по методике личностной тревожности Спилбергера-Ханина

№	Имя	Кол-во баллов	Результат
1	Александр П	50	+
2	Александр Т	33	+ / -
3	Александра	54	+
4	Анастасия К	38	+/-
5	Анастасия П	40	+ / -
6	Виктория	47	+
7	Даниил	28	-
8	Дарья	35	+ / -
9	Евгений	47	+
10	Елена	49	+
11	Ирина	51	+
12	Константин	20	-
13	Ксения	61	+
14	Лиза	53	+
15	Максим	30	-
16	Марина	59	+
17	Наташа	47	+
18	Никита	41	+/-
19	Оксана	47	+
20	Ольга	36	+/-
21	Руслан	24	-
22	Сергей Ж	59	+
23	Сергей Н	44	+/-
24	Татьяна В	60	+
25	Юлия	28	-

У группы «Зависимые» - уровень тревожности находится на высоком уровне этот показатель у 100% респондентов, средней и низкой личностной тревожности не наблюдается. Из полученных данных мы можем сделать вывод о том, что высокая личностная тревожность у интернет – зависимых студентов может наблюдаться на фоне страха реализовать себя в реальном мире, этот страх нейтрализуется в сети, так как там можно проявлять себя в любом виде.

У группы «Имеющих некоторые проблемы» - высокий уровень тревожности у 50% студентов, а 50% студентов имеют средний уровень тревожности.

У группы «Обычные пользователи» - низкий уровень тревожности у 83,3% студентов, а среднюю тревожность имеют 16,6%. Данная группа в состоянии адекватно реагировать на происходящие ситуации, не избегая их, результаты на Рисунке 3.

При интерпретации результатов по данной методике мы принимали во внимание показатели личностной тревожности, поскольку она тесно взаимосвязана с интернет-зависимостью, а ситуативная тревожность характерна для всех категорий людей.

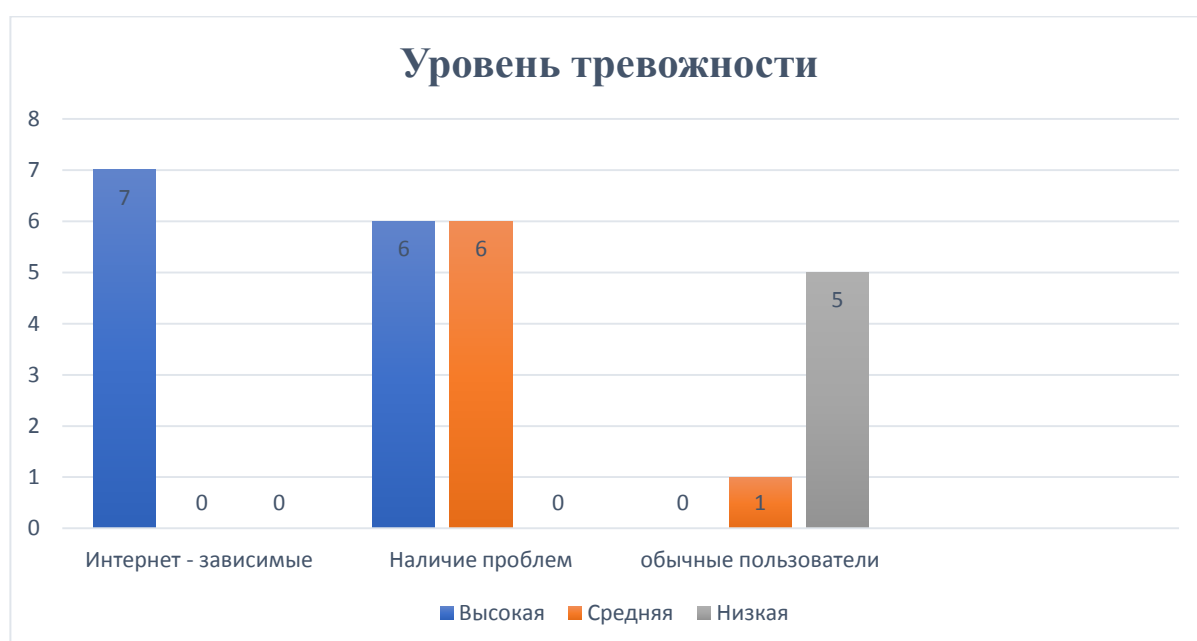


Рисунок 3 – Результаты исследования по методике шкал личностной тревожности Спилбергера-Ханина

Таким образом, мы видим, что у группы «Зависимых» выявлен высокий уровень потребности в общении и высокий уровень тревожности, при возрастании интернет-зависимости, эти показатели повышаются. Данная группа респондентов не имеет возможности проявлять себя как полноценную личность в условиях реальной жизни, их поглотила сеть, они готовы пренебрегать своими делами, встречами с друзьями, проводя огромное количество времени в сети. Иными словами можно сказать, что пользователи имеющие интернет - зависимость , живут в придуманном иллюзорном мире , и не выходят из своей зоны комфорта. Скорее всего в решении данной проблемы может уже помочь только специалист, так как реальный мир, перестал быть интересен. Новые хобби, спорт, творчество, могут стать решением сложившейся проблемы.

Группа «Имеющих некоторые проблемы» находится в зоне риска перехода в группу интернет-зависимых. Им необходимо сократить свое время в интернете, во избежание негативных последствий.

У группы «Обычные пользователи» - выявлен средний и низкий уровень потребности в общении, а так же средний и низкий уровень тревожности, что говорит нам о том, что эта категория людей адекватно использует свое время, и потребность в общении реализуется не по средствам интернет коммуникаций, а по средствам живого общения. Так же мы можем предположить что эта категория не испытывает беспокойства , нервозности в своей деятельности, это очень ответственные и надежные студенты.

Определим достоверность взаимосвязи между потребностью в общении и личностной тревожности с интернет-зависимостью, по критерию Фишера.

Проверка гипотезы 1: уровень интернет-зависимости связан с уровнем потребности в общении.

Интернет зависимость	Потребность в общении высокая	Потребность в общении низкая	Row Totals
высокая	7	0	7
низкая	0	1	1
All Grps	7	1	8

Рисунок 4 – Кросс-табуляция уровней интернет-зависимости и уровней потребности в общении

Statistic	Statistics: Интернет зависимость(2) x Потребность в общении(2)		
	Chi-square	df	p
Pearson Chi-square	8,000000	df=1	p=,00468
M-L Chi-square	6,028323	df=1	p=,01408
Yates Chi-square	1,469388	df=1	p=,22544
Fisher exact, one-tailed			p=,12500
two-tailed			p=,12500
McNemar Chi-square (A/D)	3,125000	df=1	p=,07710
(B/C)	----	----	----

Рисунок 5 – Проверка статистической значимости связи интернет-зависимости и потребности в общении у респондентов с высоким и низким уровнями (интернет-зависимости и потребности в общении) с помощью критерия Фишера

Уровень значимости критерия (p) более 0,05, значит, уровень интернет-зависимости не связан с потребностью в общении. Высокая интернет-зависимость не означает высокую потребность в общении, низкая интернет-зависимость не связана с низкой потребностью в общении.

Проверка гипотезы 2: уровень интернет-зависимости связан с уровнем тревожности.

Из кросс-табуляции видно, что у всех респондентов с высоким уровнем интернет-зависимости обнаружена высокая тревожность, почти у всех респондентов с низкой интернет-зависимостью низкий уровень тревожности (у одного респондента средний). У респондентов со средним уровнем интернет-зависимости тревожность поровну распределилась по среднему и высокому уровням.

Интернет зависимость	Тревожность высокая	Тревожность низкая	Row Totals
высокая	7	0	7
низкая	0	5	5
All Grps	7	5	12

Рисунок 6 – Кросс-табуляция уровней интернет-зависимости и уровней тревожности

Statistic	Statistics: Интернет зависимость(2) x Тревожность(2) (
	Chi-square	df	p
Pearson Chi-square	12,00000	df=1	p=,00053
M-L Chi-square	16,30064	df=1	p=,00005
Yates Chi-square	8,238367	df=1	p=,00410
Fisher exact, one-tailed			p=,00126
two-tailed			p=,00126
McNemar Chi-square (A/D)	,0833333	df=1	p=,77283

Рисунок 7 – Проверка статистической значимости связи интернет-зависимости и тревожности у респондентов с высоким и низким уровнями (интернет-зависимости и тревожности) с помощью критерия Фишера

Уровень значимости критерия (p) меньше 0,01, значит, с вероятностью ошибиться менее 0,01 можно утверждать, что уровень интернет-зависимости статистически значимо связан с тревожностью. Высокая интернет-зависимость означает высокую тревожность, низкая интернет-зависимость связана с низкой тревожностью.

Выводы по статистическим данным:

- Интернет-зависимость статистически значимо связана с тревожностью. Уровень значимости менее 0,01.
- Высокая интернет-зависимость означает высокую тревожность.
- Низкая интернет-зависимость означает низкую тревожность.
- Статистически значимая связь интернет-зависимости и потребности в общении не установлена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Стремительная мобилизация и информатизация российского общества актуализирует проблему патологического использования Интернета. Неисчерпаемые возможности интернета поглотили большую часть молодежи. А за молодым поколением стоит наше будущее. С одной стороны, увеличение количества пользователей Интернета молодого поколения и разработка новых программ общения и виртуального взаимодействия, а с другой - отсутствие комплексных мер, включающих психологическую профилактику, привело к стремительному росту интернет-зависимости.

Рассмотрение проблемы исследования позволило представить интернет-зависимость как разновидность зависимости, формирующуюся на базе различных форм использования Интернета в соответствии с динамикой, свойственной аддиктивному процессу, за счет смещения целей аддиктивно-предрасположенной личности в виртуальную реальность для восполнения недостающих сфер жизни путем конструирования в виртуальной реальности новой личности и замещения реальной жизнедеятельности виртуальной.

В современной литературе нет единых критериев, характерных для развития интернет-зависимости. Проведенный нами анализ литературы позволил выделить в качестве основных критериев интернет-зависимости проблемы контроля времени, проводимого в Интернете; лабильность настроения при использовании Интернета; наличие симптомов отмены при прекращении использования Интернета.

Психологическое развитие студента носит кризисный характер, выражающийся в развитии кризиса идентичности с возникновением конфликта между самоидентичностью личности студента и предлагаемыми социальными ролями.

Одним из проявлений неполного разрешения кризиса встречи с взрослостью является нарушение процесса адаптации студента. Своеобразной формой адаптации студента к сложной жизненной реальности является

зависимость, проявляющаяся в сосредоточенности на узконаправленной сфере деятельности при игнорировании остальных в форме бегства от реальных проблем в некий иллюзорный мир.

Виртуальная реальность создает иллюзию удовлетворения большинства потребностей студента, пропагандируя легкодоступные, очевидные преимущества перед реальностью за счет возможности создания нового образа «Я», проигрывания различных социальных ролей, возможности анонимных социальных контактов и свободного доступа к большому количеству информации.

Исходом погружения студента в виртуальную реальность является зависимость. Зависимость от виртуальной реальности развивается в результате смещения в нее основных целей личности.

Анализ эмпирических данных позволил заключить, что Интернет играет важную роль в жизни современной молодежи, это подтверждается каждодневным посещением глобальной сети, очень частым превышением времени пребывания в Интернете, пренебрежением личными делами в связи с этим, частым недовольством окружающим количеством времени, проводимым студентом в Интернете. Ежедневное посещение студентами сети Интернет свидетельствует об их патологической увлеченности глобальной сетью и стремлении к замещению реальной жизни виртуальной.

В ходе проведенного исследования было выявлено, что для интернет-зависимых студентов характерны такие показатели как высокий уровень личностной тревожности, и высокая потребность в общении. При увеличении степени интернет-зависимости происходит дальнейшее повышение данных характеристик.

Выявленные показатели эмоционально-волевой сферы интернет-зависимых студентов предрасполагают их к увеличению использования интернет-среды за счет возможности конструирования в ней новой виртуальной личности, получения эмоциональной поддержки и признания, достижения

целей не путем развития собственных необходимых качеств, а путем смещения их в виртуальную реальность.

Приоритетным направлением в решении данной проблемы зависимого студенческого поведения, является профилактика. В дальнейшей своей деятельности я вижу необходимым составление и проведения программы на информирование студентов о формировании навыков здорового образа жизни с целью предупреждения развития и прогрессирования интернет-зависимости.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Войскунский, А. Е. Психология и Интернет / А. Е. Войскунский. – М. : Акрополь, 2010. – 439 с.
2. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – СПб. : Речь, 2007. – 190 с.
3. Идрисова, Н. Г. Зависимое поведение: механизмы формирования и методы коррекции / Н. Г. Идрисова. – М. : ИИКЦ «Эльф-3», 2005. – 176 с.
4. Мельник, Э. В. О природе болезней зависимости (алкоголизм, наркомания, «компьютерная» и другие) / Э. В. Мельник. – Одесса : Черноморье, 1998. – 400 с.
5. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения: учебное пособие / В. Д. Менделевич. – СПб. : Речь, 2005. – 445 с.
6. Хомерики, Н. С. Особенности личностной сферы подростков, склонных к интернет-зависимости / Н. С. Хомерики // Науч.-мед. вестник Центр. Черноземья. – 2011. – № 44 : Актуальные вопросы психиатрии, наркологии и медицинской психологии: материалы 13-й межрегион. науч.-практ. конф. – 34 с.
7. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 940 с.
8. Дроздикова-Зарипова, А. Р. Педагогическая коррекция компьютерной зависимости у подростков группы риска: теория, практика / А. Р. Дроздикова-Зарипова, Р. А. Валеева, А. Р. Шакурова. – Казань : Отечество, 2012. – 280 с.
9. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики : учебное пособие / под ред. В. Л. Малыгина. – Москва : МГМСУ, 2011. – 136 с.
10. Психология развития / под ред. А. К. Болотовой и О. Н. Молчановой. – Москва : ЧеРо, 2005. – 524 с.

11. Антоненко, А. А. Интернет-зависимость подростков от компьютерных игр и онлайн-общения: клинико-психологические особенности и профилактика : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 / Антоненко Анна Анатольевна. – Москва, 2014. – 105 с.
12. Евстигнеева, Ю. М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте : дис ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Евстигнеева Юлия Михайловна. – Москва: МПГУ, 2003. – 168 с.
13. Рыбалтович, Д. Г. Психологические особенности пользователей онлайн-игр с различной степенью игровой аддикции : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 05.26.02 / Рыбалтович Дмитрий Геннадьевич. – Санкт-Петербург, 2012. – 23 с.
14. Урсу, А. В. Сверхценное увлечение компьютерными играми детей и подростков: распространенность и клинико-психопатологические проявления : автореф. дис... канд. псих. наук : 19.00.04 / Урсу Андрей Владимирович. – Москва, 2012. – 21 с.
15. Бродовская, Е. В. Влияние Интернет-коммуникации на формирование ценностных ориентаций молодежи: анализ факторов интенсивности [Электронный ресурс] / Е. В. Бродовская, А. В. Синяков, И. С. Иванов // Публикации МГГУ им. М. А. Шолохова. – Режим доступа: http://mggu-sh.ru/sites/default/files/vliyanie_internet-kommunikacii.pdf.
16. Зорина, О. А. Влияние социальных сетей на духовно-нравственное воспитание молодежи [Электронный ресурс] / О. А. Зорина // Образование Ямала. Ежеквартальный информационно-методический журнал. – 2012. – №2. – Режим доступа: <http://yamal-obr.ru/articles/vliyanie-socialnykh-setejj-na-dukhovno-p/>.
17. Малыгин, В.Л. Методологические подходы к раннему выявлению Интернет-зависимого поведения [Электронный ресурс] / В. Л. Малыгин, К. А. Феклисов, А. Б. Искандирова // Медицинская психология в России : Электрон. науч. журн. – 2011. – № 6. – Режим доступа: <http://medpsy.ru>.

18. Мокрушина, Е. В. Воздействие политического PR на молодежь в социальных сетях [Электронный ресурс] / Е. В. Мокрушина // Acta Diurna. – Режим доступа: http://psujourn.narod.ru/vestnik/vyp_6/moc_soc.htm.
19. Судич Ю. В. Роль социальных сетей в жизни молодежи [Электронный ресурс] / Ю. В. Судич // Научное сообщество студентов XXI столетия. Общественные науки: сб. ст. по мат. XIV междунар. студ. науч.-практ. конф. – № 14. – Режим доступа: [http://sibac.info/archive/social/8\(11\).pdf](http://sibac.info/archive/social/8(11).pdf).
20. Асеева, О. В. Влияние социальной сети интернет на развитие социальной активности молодежи / О. В. Асеева // Научные ведомости БелГУ. Серия: Философия. Социология. Право. 2012. – №2 (121). – С. 181–184 .
21. Березина, В. О. Интернет-зависимость молодежи и ее влияние на формирование идеалов и ценностей / В. О. Березина // Студент XXI века : ценности, мировоззрение, идеалы : материалы Всерос. науч. студ. чтений, посвященных Дню российской науки и 20-летию Старооскольского филиала НИУ «БелГУ». / под ред. И. В. Анисимова. – Старый Оскол, 2019. – С. 14–18.
22. Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от интернета / А. Е. Войскунский // Психологический журнал .– 2004. – Т. 25, № 1. – С. 90–100.
23. Войскунский, А. Е. Альтернативная идентичность в социальных сетях / А. Е. Войскунский // Вестн. Моск. ун-та. – Сер. 14. Психология. – 2013. – № 1. – С. 66–83.
24. Войскунский, А. Е. Сетевая и реальная идентичность: сравнительное исследование / А. Е. Войскунский, А. С. Евдокименко, Н. Ю. Федунин // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 2. – С. 98–121.
25. Гордеева, Е. В. Психологические особенности возникновения интернет-зависимости / Е. В. Гордеева // Аллея науки. – 2019. – Т. 4, № 1 (28). – С. 277–280.

26. Доронина, В. Ф. Особенности академической мотивации у студентов с интернет-зависимостью / В. Ф. Доронина // Синергия Наук. – 2018. – № 30. – С. 997–1003.
27. Дрепа, М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии / М. И. Дрепа // Знание. Понимание. Умение – 2009. – №2. – С. 52–57.
28. Егоров, А. Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции / А. Ю. Егоров // Аддиктология. – 2005. – № 1. – С. 65–77.
29. Епифанов, М. Ю. Интернет в нашей жизни. Интернет-зависимость / М. Ю. Епифанов // Конкурентоспособность территорий: материалы XX Всероссийского экономического форума молодых ученых и студентов. В 8-ми частях. Ответственные за выпуск Я.П. Силин, Е.Б. Дворядкина. – 2017. – С. 109–112.
30. Коверсун, Ю. В. Досуг современной молодежи: интернет-зависимость или интернет-независимость / Ю. В. Коверсун // Мир культуры: культуроведение, культурография, культурология: сборник научных трудов. – Под редакцией Т. Н. Арцыбашевой, Г. А. Салтык. – Курск, 2017. – С. 89–90.
31. Козыревская, А. В. Современное информационное пространство, его влияние на образование и социализацию человека / А. В. Козыревская // Вестник Восточно-Сибирской государственной академии образования. – 2010. – Вып. 12. – С. 24–30.
32. Красикова, И. П. Влияние зависимости на мировоззрение индивида / И. П. Красикова // Консилиум. – 1999. – № 2. – С. 21–22.
33. Малыгин, В. Л. Нехимические аддикции: патологический гемблинг, интернет-зависимость: клиника и критерии диагностики / В. Л. Малыгин, Б. Д. Цыганков, А. С. Искандирова [и др.] // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2009. – № 2. – С. 24–42.
34. Менделевич, В. Д. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) /

В. Д. Менделевич, Р. Г. Садыкова // Вестник клинической психологии. – 2003. – № 2. – С. 153–158.

35. Меркурьева, Ю. А. Нейропсихологические особенности и особенности телесности у подростков с интернет-зависимым поведением / Ю. А. Меркурьева, В. Л. Малыгин // Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально- психологического здоровья : материалы V междунар. конгр. – М., 2013. –25 с.

36. Новиченко, О. В. Ценностные ориентации современной Российской молодежи / О. В. Новиченко // Современная наука: Актуальные проблемы теории и практики. – 2013. – № 3–4. – С. 84–88.

37. Пережогин, Л. О. Зависимость от персонального компьютера, интернета и мобильных средств доступа к нему: нозологическая идентификация / Л. О. Пережогин // Образование личности. – 2016. – № 1. – С. 45–53.

38. Расников, Е. Ф. Предубеждения в интернет-общении: интернет-зависимость и агрессивное поведение / Е. Ф. Расников // Психология XXI столетия. Новые возможности: сборник по материалам ежегодного Конгресса "Психология XXI столетия". – 2016. – С. 214–215.

39. Смирнова, Е. А. Особенности семейного воспитания при Интернет-зависимости / Е. А. Смирнова // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация. – 2011. – С. 199–202.

40. Соломонова, А. Г., Данилов, Д. А. Зависимость молодежи от интернета / А. Г. Соломонова, Д. А. Данилов // Приоритетные направления развития науки и образования. – 2014. – № 3. – С. 152–153.

41. Сунцова, Я. С. Психологическое благополучие и склонность к интернет-зависимости студентов / Я. С. Сунцова // Актуальные тенденции социальных коммуникаций: история и современность: сборник научных статей (Материалы Международной научно-практической конференции). – 2018. – С. 279–285.

42. Утеулина, О. Т. Агрессивность и враждебность подростков с признаками зависимости от многопользовательских онлайн-игр / О. Т. Утеулина, В. Л. Малыгин // Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья : материалы V междунар. конгр. – М., 2013.– С. 35–36.
43. Федорчук, Л. С. Зависимость студентов от Интернета и социальных сетей как психологическая проблема / Л. С. Федорчук, М. А. Наумова // Информационные технологии в науке, управлении, социальной сфере и медицине: сборник научных трудов Международной научной конференции. – Национальный исследовательский Томский политехнический университет. – 2014. – С. 176–177.
44. Хананов, Д. В. Зависимость современной молодежи от интернета на примере медиаплатформы Youtube / Д. В. Хананов, А. Стефановс // Четвертая промышленная революция: реалии и современные вызовы: сборник материалов Международной научной конференции. – 2018. – С. 858–862.
45. Хомерики, Н. С. Индивидуально-психологические особенности подростков, склонных к интернет-зависимому поведению / Н. С. Хомерики // Психическое здоровье. – 2013. – № 5 (84).– С. 49–51.
46. Хомерики, Н. С. Интернет-зависимое поведение у подростков. Особенности личностных свойств и формирование интернет-зависимости / Н. С. Хомерики // Вестник психотерапии. – 2013. – № 46 (51). – С. 100–109.
47. Хомерики, Н. С. Характерологические свойства как факторы риска развития Интернет-зависимого поведения / Н. С. Хомерики, Е. А. Смирнова // Больничная и амбулаторная психотерапия и медицинская психология: материалы 8-й всерос. проф. обществ. психотерапевт. конф. – М., 2010. – С. 95–98.
48. Чудова, Н. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / Н. В. Чудова // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23, № 1. – С. 113–117.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тест на интернет-зависимость К. Янг адаптированная В. А. Лоскутовой. Психодиагностическая методика, разработанная для диагностики степени интернет-зависимости. Тест содержит 20 вопросов. К каждому вопросу предлагается 5 вариантов ответов («Никогда», «Редко», «Иногда», «Часто» и «Очень часто»). Тестируемому необходимо выбрать вариант ответа, наилучшим образом отражающий его отношение к Интернету. При обработке полученных результатов производится суммирование полученных баллов: за каждый выбранный ответ «Никогда» присваивается 1 балл, за ответ «Редко» - 2 балла, за ответ «Иногда» - 3 балла, за ответ «Часто» - 4 балла, за ответ «Очень часто» - 5 баллов. По сумме набранных баллов устанавливается степень интернет-зависимости: результат от 20 до 49 - обычный пользователь; от 50 до 79 баллов - есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом; от 80 до 100 интернет-зависимость.

Инструкция

Этот опросник состоит из 20 вопросов. К каждому вопросу предлагается 5 вариантов ответов. Прочтите внимательно и выберите вариант ответа, наилучшим образом отражающего Ваше отношение к Интернету. Убедитесь, что Вы прочитали все утверждения в каждой группе, прежде чем сделать выбор.

Таблица А.1 – Бланк утверждений по Тесту на Интернет- зависимость.

Вопросы	никогда	редко	иногда	часто	Очень часто
1. Как часто Вы замечаете, что находитесь в Интернете дольше запланированного времени?					
2. Как часто Вы откладываете свои дела из-за необходимости находиться в Интернете?					
3. Часто ли производительность труда или успехи в учебе снижаются из-за нахождения в интернете?					
4. Часто ли Вы стараетесь избегать разговоров в реальной жизни о том, сколько часов в день проводите в Интернете и чем Вы там занимаетесь?					
5. Часто ли, когда сильно раздражены или испытываете беспокойство в реальной жизни Вы пытаетесь успокоить себя мыслями об Интернете или увлечениями, связанными с ним?					
6. Как часто Вы думаете о том, Ваша жизнь без Интернета была скучна, пуста и неинтересна?					
7. Часто ли во время нахождения в Интернете Вы раздражаетесь если кто-то пытается отвлечь Вас?					
8. Как часто, находясь в оффлайне Вы думаете об онлайн?					
9. Часто ли Вы говорите себе: "еще несколько минут и выхожу", находясь в Интернете?					

Продолжение Таблицы А1

10. Часто ли Вы делаете попытки сократить время нахождения в Интернете?					
11. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым Вами в сети?					
12. Часто ли Вы проверяете электронную почту, раньше чем сделать что-то другое, более необходимое?					
13. Часто ли Вы занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда Вас спрашивают, чем Вы занимаетесь в сети?					
14. Часто ли Вы обнаруживаете предвкушающим, как вновь окажетесь в сети?					
15. Часто ли Вы пренебрегаете сном засиживая в интернете допоздна?					
16. Часто ли терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?					
17. Часто ли Вы пытаетесь скрыть количество времени, проводимое Вами в сети?					
18. Часто ли Вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только Вы оказываетесь он-лайн?					
19. Часто ли Вы заводите новые знакомства в Интернете?					
20. Как часто Вы предпочитаете общение в Интернете общению со своими партнерами и друзьями?					

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Методика Ю.М.Орлова - Потребность в общении

Сейчас вы прочтете ряд положений. Если вы с ними согласны, то рядом с номером положения напишите на своем листочке «да», если не согласны, напишите «нет».

1. Мне доставляет удовольствие участвовать в различного рода торжествах.
2. Я могу подавить свои желания, если они противоречат желаниям моих товарищей.
3. Мне нравится высказывать кому-либо свое расположение.
4. Я больше сосредоточен на приобретении влияния, чем дружбы.
5. Я чувствую, что в отношении к моим друзьям у меня больше прав, чем обязанностей.
6. Когда я узнаю об успехе своего товарища, у меня почему-то ухудшается настроение.
7. Чтобы быть удовлетворенным собой, я должен кому-то в чем-то помочь.
8. Мои заботы исчезают, когда я оказываюсь среди товарищей по работе.
9. Мои друзья мне основательно надоели.
10. Когда я делаю плохую работу, присутствие людей меня раздражает.
11. Прижатый к стене, я говорю лишь ту долю правды, которая, по моему мнению, не повредит моим друзьям и знакомым.
12. В трудной ситуации я больше думаю не столько о себе, сколько о близком человеке.
13. Неприятности у друзей вызывают у меня такое состояние, что я могу заболеть.
14. Мне приятно помогать другим, если даже это доставит мне значительные хлопоты.
15. Из уважения к другу я могу согласиться с его мнением, даже если он не прав.
16. Мне больше нравятся приключенческие рассказы, чем рассказы о любви.
17. Сцены насилия в кино внушают мне отвращение.
18. В одиночестве я испытываю тревогу и напряженность больше, чем когда я нахожусь среди людей.
19. Я считаю, что основной радостью в жизни является общение.
20. Мне жалко брошенных собак и кошек.
21. Я предпочитаю иметь поменьше друзей, но более мне близких.
22. Я люблю бывать среди друзей.
23. Я долго переживаю ссоры с близкими.
24. У меня определенно больше близких людей, чем у многих других.
25. Во мне больше стремления к достижениям, чем к дружбе.
26. Я больше доверяю собственным интуиции и воображению в мнении о людях, чем суждению о них других людей.

- 27.Я придаю больше значения материальному благополучию и престижу, чем радости общения с приятными мне людьми.
- 28.Я сочувствую людям, у которых нет близких друзей.
- 29.По отношению ко мне люди часто неблагодарны.
- 30.Я люблю рассказы о бескорыстной дружбе и любви.
- 31.Ради Друга я могу пожертвовать всем.
- 32.В детстве я входил в одну «тесную» компанию.
- 33.Если бы я был журналистом, мне нравилось бы писать о дружбе.

Обработка результатов

Ключ к опроснику:

Ответ по каждому пункту оценивается в 1 балл.

Баллы проставляются только при ответе:

«да» по следующим пунктам: 1, 2, 7, 8, 11-14, 17-24, 26, 28, 30-33;

«нет» – по пунктам 3-6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29.

Интерпретация результатов:

0-10 баллов – низкая степень выраженности потребности в общении.

11-22 балла – средняя степень выраженности потребности в общении.

23-33 балла – высокая степень выраженности потребности в общении.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Шкала оценки уровня личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина - психодиагностическая методика, направленная на оценку ситуативной и личностной тревожности. Задания данной шкалы направлены на выяснение того, как субъект себя чувствует обычно, т. е. диагностируется тревожность как свойство личности.

Шкала реактивной и личностной тревожности состоит из двух частей по 20 заданий в каждой. Первая шкала предназначена для определения того как человек чувствует себя в данный момент, т. е. для диагностики актуального состояния — оценки ситуативной тревожности (СТ). Шкала личностной тревожности содержит 20 утверждений. К каждому утверждению предлагается 4 варианта ответов, выражающих степень согласия тестируемого с данным утверждением («никогда», «иногда», «часто», «почти всегда»). Тестируемому необходимо выбрать вариант ответа, наилучшим образом выражающий степень его согласия с конкретным утверждением. При обработке полученных результатов уровень личностной тревожности рассчитывается по специальному ключу.

Инструкция

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Таблица В.1 – Бланк утверждений по шкале личностной тревожности

	Суждение	Никогд а	Иногда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Общий итоговый показатель может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности. Каждое высказывание, включенное в опросник, оценивается респондентами по 4-балльной шкале, согласно следующим критериям:

Таблица В.2 – Бланк расчета ответов по шкале личностной тревожности

ЛП	Ответы			
	Никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	4	3	2	1
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	1	2	3	4
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	1	2	3	4
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	1	2	3	4
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	1	2	3	4

«1» — нет, это совсем не так;

«2» — пожалуй, так;

«3» — верно;

«4» — совершенно верно».

При обработке полученных результатов уровень личностной тревожности рассчитывается по специальным формулам.

Результаты оцениваются обычно в градациях:

20 — 30 баллов — низкий уровень тревожности;

31 — 45 баллов — средний уровень тревожности;

46 баллов и более — высокий уровень тревожности.

Низкие значения уровня тревожности свидетельствуют о сниженном чувстве ответственности и необходимости обратить внимание на мотивы деятельности, выполняемой человеком. Высокие значения уровня тревожности предполагают склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности и свидетельствуют о необходимости снизить субъективную значимость ситуации, перенести акцент на осмысление деятельности.


Высокая личностная тревожность характеризуется также устойчивой склонностью воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие и коррелирует с эмоциональными и невротическими срывами.

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

Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра психологии развития и консультирования

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 М.В.Ростовцева

« 07 » 06 2019г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

37.03.01 Психология

Исследование взаимосвязи уровня тревожности и потребности в общении с
интернет-зависимостью у студентов ВУЗа

Руководитель



зав. каф., д-р филос. наук М.В.Ростовцева

Выпускник



А.Н.Тарант

Красноярск 2019