

**Иванов Павел Александрович**

Магистрант

**Направление:** Психология

**Магистерская программа:** Общая психология и история психологии

**Показатели социально-психологической адаптации как факторы  
интернет-зависимости студенческой молодёжи**

**Аннотация.** В данной статье представлены корреляционные взаимосвязи показателей оценочных шкал и надшкальных критериев Интернет-зависимого поведения по методике Чена и показателей социально-психологической адаптации по методике К. Роджерса, Р. Даймонда.

**Ключевые слова:** Интернет-зависимость, психологические особенности Интернет-зависимой личности, адаптированность, студенческая молодёжь.

Интернет, коренным образом изменивший не только само информационное общество, но и человека, сегодня существенно влияет на формирующуюся личность. Согласно статистическим данным Международного Союза Телекоммуникаций, 45% аудитории глобального информационного ресурса Интернет, насчитывавшей в 2014 году около трех миллиардов человек – пользователи в возрасте до 25 лет [4, с. 262–265]. В 2018 году количество пользователей Интернета в мире, по данным Internet World Stats (IWS) уже составило 4 208 571 287 чел. В России включенность детской и подростковой аудитории в пространство Интернет составляет около 90%, 80% российских детей из числа пользователей Интернета считают себя завсегдатаями социальных сетей «Одноклассники» и «ВКонтакте», в которых они могут зарегистрироваться с шести лет [3, с. 437–438]. Около 90 млн. чел. России всех возрастов пользуются глобальной сетью. Цифровые устройства, подключенные к сети Интернет, становятся неотъемлемой частью повседневной жизни большей части населения развитых стран мира и России в

том числе. Стремительное развитие Интернет-технологий опережает представления о возможностях и рисках их использования.

Наряду с положительными сторонами этого явления, можно выделить и ряд направлений отрицательного влияния повсеместного использования компьютера [2, с. 101]. Столь привлекательный и манящий Интернет – это не только и не столько компьютеры, онлайн сервисы и технологические ресурсы, обеспечивающие доступ к источникам информации, это и психологическое пространство, психологическое расширение интрапсихологического мира личности. Особый интерес вызывает тенденция к быстрому появлению совершенно новых и не изученных на достаточном уровне психологических проблем, связанных с Интернет-зависимостью, или Интернет-аддикцией [1, с. 119–123].

Цель нашего исследования: изучить показатели Интернет-зависимости у современной молодёжи и определить психологические особенности Интернет-зависимой личности.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что психологической особенностью и предпосылкой формирования Интернет-зависимого поведения у современной молодёжи является успешность социально-психологической адаптации личности. Потеря социальных связей и проблемы с приспособлением к окружающей действительности приводят к формированию приспособительных стратегий поведения с высоким адаптивным потенциалом для данной личности в форме ухода в виртуальную реальность. Типология Интернет-зависимости современной молодёжи разнообразна.

В исследовании использовался следующий диагностический инструментарий: шкала Чена, адаптированная под руководством В.Л. Малыгина, «методики диагностики социально-психологической адаптации» К. Роджерса, Р. Даймонда. Исследование проводилось на базе вузов г. Великие Луки, Псковской области. В исследовании приняли участие студенты в возрасте 18–25 лет в количестве 62 человек, представляющие самую активную часть Интернет аудитории.

Проведённое исследование и полученные показатели оценочных шкал и надшкальных критериев методики Чена свидетельствуют, что большинство студенческой молодёжи не имеют проблем с Интернет-зависимостью по большинству показателей оценочных шкал и надшкальных критериев методики Чена. В тоже время, 19,4% участвующих в диагностике респондентов или каждый пятый имеют склонность к возникновению состояния при котором невозможно преодолеть желание войти в Интернет, у 3,2% молодых людей данный симптом является выраженным и устойчивым. 22,6% респондентов испытывают ощущение дискомфорта, если нет возможности быть в сети. 32,3% студентов имеют склонность к зависимости, а 3,2% имеют выраженную зависимость удовлетворённости личности от количества времени проведённого в Интернете. 9,2% респондентов имеют склонность к проявлению периодических или постоянных проблем социального, психологического, физического, профессионального плана, связанных с использованием Интернета. 19,4% опрошенных студентов имеют склонность терять контроль над временем пребывания в сети, зависимость приводит к нарушению питания, недосыпанию, хроническому чувству усталости.

В тоже время, в целом только у 3,2% студентов наблюдается высокий показатель Интернет-зависимости (CIAS). Такие молодые люди стремятся к постоянной стимуляции чувств за счет Интернета, они уходят в виртуальную реальность, ощущая свою незащищенность в реальном мире. Склонность к Интернет-зависимости наблюдается у 35,5% респондентов, что говорит о наличии у них некоторых проблем, связанных с чрезмерным увлечением Интернетом. Таким образом из общей выборки около 40% обучающихся являются Интернет-зависимыми и склонными к данной зависимости.

В качестве психологических особенностей личности мы изучили показатели социально-психологической адаптированности студентов с помощью «Методики диагностики социально-психологической адаптации» К. Роджерса, Р. Даймонда. Как показали результаты исследования, в выборке студентов в основном показатели адаптированности соответствуют норме или находятся на высоком

уровне. Студентов отличает высокая адаптированность, высокий уровень принятия себя и других, эмоциональный комфорт и отсутствие эмоционального дискомфорта, высокий уровень внутреннего контроля и низкий уровень внешнего контроля.

При этом можно отметить некоторые проблемы адаптации. Выявлен высокий уровень: дезадаптивности у 9,7% студентов, неприятия других у 6,4% студентов, эмоционального дискомфорта у 3,2% респондентов, внешнего контроля (экстернальный контроль) у 6,4%, ведомости у 9,7% высокий уровень, эскапизма у 9,7% студентов высокий уровень. По интегральным показателям методики К. Роджерса, Р. Даймонда выявлено наличие низкого уровня интернальности у 3,2% студентов и низкое стремление к доминированию, а значит ведомость у 12,9% студентов.

Показатель CIAS имеет следующие взаимосвязи с интегральными показателями адаптированности:

- адаптация (A) –  $r = -0,415$ ,  $p < 0,05$ ;
- самоприятие (S) –  $r = -0,282$ ,  $p > 0,05$ ;
- принятие других (L) –  $r = -0,398$ ,  $p < 0,05$ ;
- эмоциональный комфорт (E) –  $r = -0,512$ ,  $p < 0,05$ ;
- интернальность (I) –  $r = -0,563$ ,  $p < 0,05$ ;
- доминирование (D) –  $r = -0,33$ ,  $p > 0,05$ ;
- эскапизм –  $r = 0,40$ ,  $p < 0,05$ .

Качественный анализ выявленных связей показывает, что чем ниже значения интегральных показателей социально-психологической адаптированности, тем выше значение показателя Интернет-зависимости. Наиболее сильные связи выявлены с показателями эмоционального комфорта и интернальности.

Таким образом, в ходе нашего исследования выявлено, что большинство студенческой молодёжи не имеют проблем с Интернет-зависимостью как в целом, так и по большинству показателей оценочных шкал и надшкальных критериев методики Чена. В тоже время, высокий показатель Интернет-зависимости (CIAS) выявлен у 3,2% студентов, склонность к Интернет-

зависимости наблюдается у 35,5% респондентов. Психологической особенностью Интернет-зависимой личности являются проявляемые у студентов неуверенность в себе, подавленность, вялость, неопределённость отношения к окружающей действительности, напряжение психических и физиологических функций организма. Чем выше выраженность перечисленных показателей, тем выше склонность к Интернет-зависимому поведению.

### Литература

1. Водяха Ю. Е. Сравнительный анализ образа отца и образа матери у подростков с Интернет-зависимостью. // Педагогическое образование в России. 2015. № 1.
2. Краснова С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью. М., 2013.
3. Солдатова Г. Служба Линия помощи Дети онлайн – психологическая помощь детям и подросткам при столкновении с Интернет-рисками (тезисы): Материалы участников съезда «V съезд Общероссийской общественной организации Российское психологическое общество». Т. 3. М., 2012.
4. Черная А.В. Негативные эффекты влияния Интернета на развивающую личность. Сборник научных трудов по материалам II Всероссийской научно-практической конференции «Психологическое здоровье личности: теория и практика» / Отв. ред. И.В. Белашева. Ставрополь, 2015.