

## **ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬ И СОЦИАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ МОЛОДЕЖИ ПРИ ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ**

Яковлева. К.А.

Магистрант СГУ им. Н.Г. Чернышевского  
e-mail:ka.yakovleva2014@yandex.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматривается проблематика интернет-зависимости, ее взаимосвязи с социально-психологическими адаптационными параметрами личности у студентов и старшеклассников, а также их основных стратегий преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях. Из результатов исследования следует, что интернет-аддикция влияет на социально-психологические составляющие адаптации личности студентов и старшеклассников, их копинг-стратегии. То есть, эффективная и успешная адаптация личности студентов и старшеклассников, выбор ими позитивных преодолевающих стратегий снижает риск возникновения зависимости.

**Ключевые слова:** интернет-зависимость, социально-психологическая адаптация, копинг-стратегии

## **INTERNET ADDICTION AND SOCIO PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF YOUNG PEOPLE IN OVERCOMING STRESSFUL SITUATIONS**

Yakovleva. K. A.

**Abstract.** This article deals with the problems of Internet addiction, its relationship with the socio-psychological adaptation parameters of the personality of students, as well as their main strategies of overcoming behavior in stressful situations. From the results of the study, it follows that Internet addiction affects the socio-psychological components of the adaptation of the personality of students and high school students, their coping strategies. That is, effective and successful adaptation of the personality of students, their choice of positive overcoming strategies reduces the risk of addiction.

**Key words:** Internet addiction, socio-psychological adaptation, coping strategies

Актуальность данной проблемы, определяется массовым увлечением интернетом в современном мире, в связи с чем формируется интернет-зависимое поведение, которое влияет на адаптацию личности и копинг-стратегии студентов и старшеклассников.

На сегодняшний день к числу новых психологических феноменов, связанных с информатизацией основных сфер жизнедеятельности человека, относят явление патологического использования компьютерных технологий, в том числе интернет - ресурсов.

С появлением интернета люди стали реже общаться в реальном мире, посещать кинотеатры, ходить на концерт любимой группы, засиживаться в

библиотеке, утруждать себя походами по магазинам, т. к. всю необходимую информацию можно получить, не отходя от экрана монитора компьютера.

Под интернет - зависимостью исследователи понимают расстройство поведения, которое в результате использования интернета и компьютера, оказывает отрицательное влияние на молодое поколение, больше чем другие виды деятельности.

На сегодняшний день, под «интернет-зависимостью» в научных кругах принято называть компульсивное (навязчивое) желание войти в интернет, находясь «off-line», и отсутствие невозможности выйти из интернета, находясь «on-line». Учитывая сложность данного феномена, наиболее целесообразно изучение его во взаимосвязи с другими явлениями.

Так появившиеся новая форма зависимости - интернет-аддикция, которая является серьезной угрозой для современного общества, негативно влияет на психику как зрелых, так и молодых людей, в целом дезадаптируя их личность. В этой связи вызывают интерес адаптационные параметры личности (социально-психологический аспект проблемы) с разными проявлениями интернет-зависимости. Помимо этого, решение данной проблемы сейчас трудно представить без изучения стратегий преодолевающего поведения и их взаимосвязи с данными явлениями. Особенно это актуально при взаимодействии личности в условиях образовательной среды.

Были использованы следующие методы психолого-педагогического исследования:

1. Теоретический анализ психологической литературы по проблеме интернет-аддикции, адаптации личности и копинг-стратегий.

2. В эмпирическом исследовании использовались совокупность методов, направленных на решение поставленных задач: беседа, психодиагностическое тестирование, количественный и качественный анализ. В качестве диагностического инструментария применялся комплекс психодиагностических методик:

- методика «Шкала интернет – зависимости Чена»;

- методика «Тест интернет – зависимости» (С. А. Кулакова);
- опросник «Социально – психологической адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда;
- опросник «Мини – Мульти» (сокращенный вариант ММРП);
- опросник «Копинг–поведения в стрессовых ситуациях» С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (в адаптации Т.А. Крюковой);
- опросник «(SACS) Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С.Хобфолл.

Выборку исследования составили студенты 3 – 4 курсов разных факультетов очного отделения Саратовского национально исследовательского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского (КНИИТ, социально-педагогическая и психолого-педагогическая направленность) в количестве 50 человек, а также 50 учащихся 9 и 10 классов средней общеобразовательной школы №14 г.Энгельса. Всего в исследовании участвовало 100 человека в возрасте от 14 до 21 года.

На первом этапе нашего исследования, мы анализируем интернет-зависимое поведение студентов и старшеклассников(характеризуем степень выраженности интернет-зависимости), затем изучаем адаптационные возможности личности данных испытуемых. Далее изучаются и анализируются копинг-стрессовые поведенческие стратегии у студентов и старшеклассников. После чего определяется значимость и достоверность различий между показателями полученными в ходе исследования интернет-зависимости (между зависимыми и независимыми студентами и старшеклассниками). Наконец, изучаются корреляционные взаимосвязи между интернет-зависимым поведением, адаптации личности и копинг-стратегиями у студентов и старшеклассников.

Обобщая результаты проведенного исследования установлено, что у большинство студентов обнаружен высокий уровень интернет-зависимого поведения (46%, 23 респондентов), только у (16%, 8 респондентов) испытуемых студентов выявлен низкий уровень интернет-аддикции. В свою очередь у

значительной части учащихся уровень интернет-аддикции находится в пределах нормы (52%, 26 респондентов), высокий уровень интернет-аддикции как её и низкий показатель выявлен у (24%, 12 респондентов). То есть, заметны негативные тенденции, связанные с интернет-зависимостью у значительной части студентов по сравнению со старшеклассниками. Не исключено, что это связано с более высоким уровнем самостоятельности в процессе социализации молодых людей по сравнению со школьниками, снижения планки ответственности. В тоже время риск возникновения интернет-зависимости у школьников, сохраняется особенно на следующий этап социализации.

На основании результатов типологического анализа по характеристикам социально-психологической адаптации в группе студентов с высоким и низким уровнем интернет-аддикции выявлены статистически значимые различия по шкале «адаптивности», «дезадаптивности», «принятие себя», «непринятие себя», «непринятие других», «эмоциональный дискомфорт» и «внешний контроль». Аналогично выявлены статистически значимые различия по большинству интегральных показателей социально-психологической адаптации у учащихся двух групп, то есть присутствует зависимость характеристик социально-психологической адаптации от интернет-аддикции как у учащихся, так и у студентов. В тоже время составляющие социально-психологической адаптации позитивным или негативным образом влияет на уровень интернет-аддикции.

По результатам типологического анализа индивидуально-психологических особенностях адаптации у студентов и школьников двух групп (с высоким и низким уровнем интернет-аддикции), также выявлены статистически значимые различия, что свидетельствуют о влиянии индивидуально-личностных особенностях на проявление интернет-зависимости. То есть, для групп испытуемых с интернет-зависимостью характерны ипохондрические тенденции, депрессивные и истероидные проявления, повышенная импульсивность, высокий уровень тревожности. Для другой группы характерны обратные явления, то есть высокая самооценка,

уверенность в себе. У старшеклассников, также выявлены статистически значимые различия по характеристикам индивидуально-психологической адаптации в группе интернет-зависимых обнаружены депрессивные тенденции, повышенный пессимизм, стремление к соперничеству, ригидность, повышенная тревожность и не целенаправленная активность. Неустойчивость в интересах.

Анализ основных копинг-стратегий у студентов и старшеклассников, также свидетельствует о статистически значимых различиях между двумя группами (с высоким и низким уровнем интернет-аддикции). То есть, исходя из него испытуемые с признаками интернет-зависимости более ориентированы на неэффективные копинги, такие как эмоциональные переживания (на эмоции), социальное отвлечение, импульсивные действия, избегание. В тоже время у студентов и школьников с низкими проявлениями интернет-аддикции обнаружена ориентация на эффективные копинг-стратегии, такие как ориентация на решение задач, ассертивные действия, вступление в социальный контакт.

Корреляционный анализ свидетельствует о наличии взаимосвязи между явлениями интернет-зависимости, адаптации личности и копинг-стратегиями у студентов и учащихся, это следует из психологической интерпретации большинства выявленных корреляционных связей.

Несмотря на то, что интернет является идеальным исследовательским инструментом, у студентов, так и у подростков появляются ряд психологических проблем, которые перерастают в зависимость.

Интернет-зависимые студенты и подростки, очень часто не могут контролировать время, проведенное в сети и поэтому не высыпаются после ночей, проведённых в интернете. Также, они становятся очень раздражительными, тревожными и не уверенными в себе, тем самым происходит дезадаптация личности. Интернет-зависимость это не тихая, скрытая проблема. Это проблема «здесь и сейчас».

**Библиографический список:**

1. Айвазова, А.Е. Психологические аспекты зависимости /А.Е. Айвазова. – СПб «Речь». 2008. С.120.
2. Арендачук, И.В. Адаптационная готовность личности к учебно-профессиональной деятельности: системно-диахронический подход // Современные исследования социальных проблем. 2013. №10(30).
3. Арестова, О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // Вестн. Моск. ун-та. Сер. Психология.2008.№ 4.С. 14-22.
4. Артимович, Д.А., Пузиков В.Г., Социальная сеть как новая форма организации социального пространства // Вестник Сибирского института бизнеса и информационных технологий.2012.№ 1(1).С. 70-73.
5. Балл, Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. 2009.№ 1. С. 92-100.
6. Войскунский, А.Е. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / А. Е. Войскунский.-М.: Акрополь, 2009.С. 279.
7. Григорьева, М.В. Роль адаптационных способностей учащихся в процессе взаимодействия с образовательной средой // Известия Саратовского университета им. Н.Г. Чернышевского.2012. № 3. С. 11-15.
8. Кириленко, Н.П. Компьютерная зависимость: сущность и факторы возникновения как основы профилактики // сборник: Категория «социального» в современной педагогике и психологии материалы 3-й научно-практической конференции (заочной) с международным участием: в 2 частях. отв. редактор А.Ю. Нагорнова. Ульяновск, 2015. С. 175-181.
9. Кленова, М.А. Влияние психоэмоциональных состояний и личностных характеристик на выбор стратегий преодолевающего поведения //Психология обучения. 2014. № 11. С. 43-54.
- 10.Крюкова, Т.Л. О диагностике совладающего (копинг) поведения современной молодежи // Психология на рубеже веков. Тула, 2000. С. 48-51.
- 11.Малыгин, В. Л. Интернет-зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика / В. Л. Малыгин. – М.: Мнемозина, 2010. С.136.
- 12.Малышев, И.В. Особенности стрессоустойчивости и адаптационных характеристик личности учащихся старших классов // Известия Саратовского университета им. Н.Г. Чернышевского. 2012. № 1. С. 34-38.
- 13.Онуфриева, В. В., Константинова А. С. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте // Молодой ученый. 2016. №6. С. 701-703.
- 14.Собкина, В.С. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты / В.С. Собкина; Образование и информационная культура. М., РАО. 2000. С 395-430.
- 15.Шамянов, Р.М. Адаптационная готовность личности – субъекта социального взаимодействия // Изв. Сарат. ун-та. Новая сер. Сер. Философия. Психология.Педагогика.2015.Т.15, вып.4.
- 16.Юрьева, Л.Н., Бельбот, Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография.- Днепропетровск: Пороги, 2006.С.196