

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники

УДК [159.9:378]:004.77

Жавнерчик
Людмила Викторовна

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ С РАЗНОЙ
СТЕПЕНЬЮ ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
ВОЗДЕЙСТВИЙ ИНТЕРНЕТ-СРЕДСТВАМИ**

АВТОРЕФЕРАТ

на соискание академической степени магистра технических наук

по специальности 1-23 80 08 – Психология труда, инженерная психология,
эргономика

Научный руководитель
Казак Тамара Владимировна,
доктор психологических наук,
профессор

Минск 2019

Работа выполнена на кафедре инженерной психологии и эргономики учреждения образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники»

Научный руководитель:

Казак Тамара Владимировна,
доктор психологических наук,
профессор, профессор кафедры
инженерной психологии и
эргономики учреждения
образования «Белорусский
государственный университет
информатики и радиоэлектроники»

Рецензент:

Защита диссертации состоится « » января 2019 года в часов на заседании Государственной комиссии по защите магистерских диссертаций в учреждении образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники» по адресу: 220013, г.Минск, ул. П.Бровки, 6, 2 уч. корп., ауд. , тел. 293-85-44, e-mail: kafipie@bsuir.by

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке учреждения образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники»

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Переход к информационному обществу – один из самых значимых процессов в современной Беларуси сегодня. Информатизация как процесс перехода к информационному обществу сопровождается возникновением новых и интенсивным развитием существующих информационных технологий. Сегодня компьютерные информационные системы прогрессируют и развиваются с каждым днем, все больше внедряясь в повседневную жизнь человека. Интернет является ключевой технологией информационной эпохи. Внезапно открывшиеся интернет-возможности поглотили большую часть современной молодежи.

На сегодняшний день в связи с возрастающей «интернетизацией» и компьютеризацией общества во всем мире стала актуальной проблема патологического использования сети Интернет, отмеченная в зарубежной литературе еще в конце 80-х гг. как проблема интернет-аддикции. Широкое внедрение информационных технологий в жизнь современного человека имеет как позитивные, так и негативные последствия. Негативными последствиями длительного использования информационных технологий являются сужение круга интересов личности, уход от реальности в виртуальный мир и развитие интернет-зависимости.

Актуальность проблемы влияния интернет-технологий на формирование личности и ее образа жизни обусловлена рядом серьезных обстоятельств. Во-первых, Интернет прочно вошел в современную жизнь и стал сегодня одним из серьезных факторов формирования личности. Это уникальное изобретение открывает огромные информационные возможности, позволяет идти в ногу со временем, задает небывалый темп интеллектуальной, коммуникативной, эмоционально насыщенной деятельности, разрушает границы расстояний и стирает рамки времени. Во-вторых, интернет-технологии мощно воздействуют на психику человека-пользователя и ведут к определенной ее трансформации, предлагая человеку чудеса виртуальной реальности. Возможность интернет-зависимости – один из главных вызовов, брошенных людям, особенно студенческой молодежи, всемирной сетью, которая может существенно трансформировать характеристики образа жизни личности и сказаться на результатах профессиональной подготовки и развития личности будущего специалиста.

По результатам социологических опросов преобладающей группой пользователей сети Интернет в Беларуси являются молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет, представляющие студенческую аудиторию. Данная группа составляет 48% от общего числа пользователей Интернета. Молодое поколение воспринимает Интернет как основное средство личной коммуникации и образования.

Продолжительное время указанная проблема была вне поля зрения в Республике Беларусь. К росту интернет-зависимости привело как увеличение количества пользователей сети Интернет студенческого возраста, разработка

новых скоростных программ общения и взаимодействия в виртуальном мире, так и отсутствие комплексных мер, включающих психологическую профилактику. Стремительный рост числа интернет-зависимых пользователей в нашей стране связан с тем, что у четверти пользователей зависимость от Интернета формируется уже после полугода его использования.

Изучение интернет-зависимости особенно актуально для подростков, так как личность подрастающего человека, формирующаяся и находящаяся в процессе становления, подвергается многочисленным искушениям, предлагаемыми сетью Интернет. Основными проблемами, с которыми связана интернет-зависимость подростков, являются их отстраненность от реальных контактов с окружающими людьми, погруженность в виртуальный мир и, как результат, субъективное ощущение одиночества, что мешает гармоничному развитию личности и самосовершенствованию. Одни становятся более скованными, закрепощенными, теряют уверенность в себе, у других начинают доминировать агрессия, враждебность, несдержанность в высказываниях и поведении.

Широкое распространение интернет-зависимости в современном обществе подтверждает необходимость выявления зависимых личностей, изучения психологических характеристик их личности и разработки эффективных профилактических мероприятий.

Очевидным и необходимым видится рассмотрение особенностей сети Интернет, позволяющих подростку становиться «аддиктивным агентом», выявление пользователей с повышенным риском развития интернет-аддикции с целью своевременного осуществления профилактических мероприятий.

Сегодня, по данным социологических опросов (Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский, 1998; А.Е. Войскунский, 2002; Е.Б. Галицкий, 2002; Б.З. Докторов, 2000 и др.), вместе с ростом числа интернет-пользователей в мире растет и число интернет-зависимых.

Изучение проблемы интернет-зависимости за рубежом началось более 20 лет назад (И. Голдберг, М. Орзак, К. Янг и др.). Неуклонно возрастает число научных исследований, посвященных интернет-зависимости, в которых дается ее описание с точки зрения различных психологических направлений и школ. Основные предпосылки и стадии развития данного вида зависимости были выделены американским психологом К. Янг. В ее центре была разработана трехуровневая модель, объясняющая приверженность к применению Интернета. И. Голдберг, К. Янг предложили диагностические критерии интернет-зависимости. Физические и психологические симптомы, характерные для интернет-зависимости, были выделены доктором М. Орзак. М. Гриффигсом рассмотрел возможность формирования интернет-зависимости на базе других форм зависимого поведения. Р. Дэвисом была предложена когнитивно - поведенческая модель патологического использования Интернета.

В Беларуси проблема интернет-зависимости актуальна только в последнее десятилетие (А.Е. Войскунский, А.Ю. Егоров, А.Е. Жичкина, В.Д. Менделевич, Е.А. Петрова, И.В. Чудова и др.). А.Е. Войскунским были разработаны собственные критерии данной зависимости. В. Д. Менделевич выделил типы интернет-зависимых личностей. В.А. Лоскутовой были изучены культуральные особенности у пользователей русскоязычного Интернета. Особенности личности интернет-зависимых пользователей были исследованы А.Е. Жичкиной, А.Ю. Егоровым, Н.А. Кузнецовой, Е.А. Петровой, И.В. Чудовой.

Однако, проблема интернет-зависимости в силу своей новизны почти не исследована. Психологические характеристики и образ жизни интернет-зависимой аудитории под влиянием негативных факторов интернет-технологий, а также наиболее эффективные направления профилактики интернет-зависимости исследованы недостаточно. На фоне все обостряющейся проблемы интернет-аддикции в этой области остается еще много белых пятен. Таким образом, тема нашего исследования отличается новизной и актуальностью.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования

Исследование психологических особенностей лиц, имеющих интернет-зависимость, обусловлена повсеместной вовлеченностью многих людей в сеть Интернет и отсутствием комплексных мер, включающих психологическую профилактику интернет-аддикции. Изучение интернет-зависимости особенно актуально для подростков, так как личность подрастающего человека, формирующаяся и находящаяся в процессе становления, подвергается многочисленным искушениям, предлагаемыми сетью Интернет. Данная проблема имеет разные аспекты, как позитивные, так и негативные, что обосновывает необходимость их изучения, выявления пользователей с повышенным риском развития интернет-аддикции с целью своевременного осуществления профилактических мероприятий.

Преобладающей группой пользователей сети Интернет в Республике Беларусь являются молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет, представляющие студенческую аудиторию. Данная группа составляет 48% от общего числа пользователей Интернета. Молодое поколение воспринимает Интернет как основное средство личной коммуникации и образования.

Широкое распространение интернет-зависимости в современном обществе подтверждает необходимость выявления зависимых личностей, изучения психологических характеристик их личности и разработки эффективных профилактических мероприятий.

Цель и задачи исследования

Цель нашего исследования состоит в выявлении основных направлений психологической профилактики интернет-зависимости у студентов с учетом психологических характеристик их личности, а также исследование и анализ проблемы интернет-зависимости среди студенческой аудитории.

Для достижения указанной цели поставлены **следующие задачи**:

- провести анализ литературы по проблеме развития и профилактики интернет-зависимости среди студенческой аудитории;
- определить предпосылки развития интернет-зависимости среди студентов;
- выявить психологические характеристики личности интернет-зависимых студентов и проследить динамику показателей эмоционально-волевой, мотивационной и коммуникативной сфер личности при увеличении степени интернет-зависимости;
- разработать программу психологической профилактики интернет-зависимости среди студентов.

Объектом диссертационного исследования является интернет-зависимость как форма аддиктивного поведения личности (интернет-аддикция).

Предметом исследования выступает интернет-зависимость как форма аддиктивного поведения личности (интернет-аддикция).

Методы исследования: анализ документов, комплекс методик, которые были разделены на 4 группы: методики, направленные на определение роли Интернета в жизни студента и диагностику уровня интернет-зависимости, методики, направленные на изучение эмоционально-волевой сферы личности, методики, направленные на изучение коммуникативной сферы личности, методики, направленные на изучение мотивационной сферы личности.

Выборка: в качестве эмпирической базы исследования выступили студенты в возрасте от 18 до 25 лет Белорусского государственного университета информатики и радиоэлектроники, общий объем выборки составил 180 человек.

Положения, выносимые на защиту

1. Интернет-зависимость – разновидность технологических зависимостей, которая формируется на базе различных форм использования сети Интернет в соответствии с динамикой, характерной аддиктивному процессу, за счет смещения целей аддиктивно-предрасположенной личности в виртуальную реальность, чтобы восполнить недостающие сферы жизни

путем конструирования в виртуальной реальности новой личности и замещения реальной жизнедеятельности личности виртуальной.

2. Основными предпосылками развития интернет-зависимости у студентов являются:

- неполное разрешение кризиса встречи со взрослостью, проявляющегося в развитии кризиса идентичности с возникновением конфликта между самоидентичностью личности и предлагаемыми социальными ролями и сменяющегося кризисом интимности с формированием психологической изоляции;

- привлекательность интернет-среды для разрешения данного кризиса за счет возможности конструирования в ней желаемой реальности.

3. Основными критериями интернет-зависимости являются: сложность контроля времени, проводимого в сети Интернет; лабильность настроения при использовании Интернета; включение в различные виды деятельности в сети Интернет и пренебрежение деятельностью вне сети.

4. Психологические характеристики личности интернет-зависимых студентов проявляются в эмоционально-волевой сфере следующим образом: высокие показатели личностной тревожности, депрессии, агрессивности и враждебности и низкие показатели силы воли, стрессоустойчивости, самооценки и уверенности в себе; в коммуникативной сфере: повышенными уровнями одиночества и конфликтности и в мотивационной сфере – ее направленностью в сторону избегания неудач.

5. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студенческой аудитории представляет собой комплексный процесс развития психологических характеристик личности, обеспечивающих ее устойчивость к зависимому поведению с формированием навыков здорового образа жизни для предупреждения развития и прогрессирования зависимости. Основными направлениями психологической профилактики интернет-зависимости являются: информирование студентов о механизмах воздействия сети Интернет на личность, причинах, клинических проявлениях, методах диагностики и последствиях интернет-зависимости; развитие устойчивости к отрицательным социальным влияниям, выработка у них стратегий высокофункционального поведения; расширение круга альтернативной зависимому поведению деятельности; формирование внутриличностных мотивов и системы ценностей, соответствующих здоровому образу жизни; развитие личностных ресурсов и навыков достижения поставленных целей в реальной жизни.

6. Систематическая работа по профилактике интернет-зависимости является психологическим условием прекращения ее прогрессирования, так как способствует формированию у студентов осознанного отношения к использованию сети Интернет, снижению уровня их зависимости, уменьшению количества времени, которые студенты проводят в Интернете; повышению уровня коммуникабельности, самооценки, уверенности в себе и стрессоустойчивости; приобретению высокоэффективных поведенческих

стратегий и личностных ресурсов, эффективных навыков межличностного общения и решения стрессовых ситуаций; эффективному целеполаганию.

Практическая значимость работы заключается в изучении динамики показателей эмоционально-волевой, коммуникативной и мотивационной сфер личности интернет-зависимых студентов при условии изменения степени зависимости; разработке и апробации программы профилактики интернет-зависимости, позволяющей предотвратить прогрессирование интернет-зависимости, сформировать у студентов мотивацию к здоровому образу жизни, осознанное отношение к использованию Интернета, высокоэффективные поведенческие стратегии, повысить уровень коммуникабельности, самооценки и стрессоустойчивости, приобрести навыки межличностного общения, эффективного целеполагания, успешного разрешения стрессовых ситуаций.

Предложенный комплекс психодиагностических методик дает возможность выявить аудиторию интернет-зависимых студентов, получить качественную и количественную оценку психологических характеристик коммуникативной, эмоционально-волевой и мотивационной сфер их личности.

Личный вклад соискателя

Диссертационное исследование представляет собой результат самостоятельной работы автора. Вклад научного руководителя заключается в постановке задач исследования и обсуждения результатов.

Апробация результатов диссертации и внедрение результатов исследования

Основные теоретические положения и результаты диссертационного исследования нашли отражение в публикациях автора, в том числе были представлены в докладе автора в рамках 54 научной конференции студентов, магистрантов и аспирантов БГУИР 2018.

Структура и объем диссертации

Диссертационное исследование включает введение, три главы, заключение, список литературы, три приложения. Полный объем диссертации составляет 122 страницы, в том числе 106 страниц основного текста, 14 страниц списка использованных источников из 187 наименований, в том числе 29 на иностранном языке.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, трех приложений.

В первой главе **«Теоретические основы развития и профилактики интернет-зависимости у студентов»** состоящей из трех разделов рассматривается понятие «интернет-зависимость», как форма аддиктивного поведения личности, анализируются предпосылки развития зависимого поведения у студентов, особое внимание уделяется исследованию основных подходов к пониманию профилактики зависимого поведения личности.

В первом разделе *«Интернет-зависимость, как форма аддиктивного поведения личности»* исследуются эволюции подходов к понятию «интернет-зависимость», рассматриваются характерные особенности и основные функции аддиктивного поведения, причины и механизмы формирования аддиктивного поведения.

В ходе нашего исследования, под интернет-зависимостью мы будем понимать разновидность технологических зависимостей, формирующуюся на базе различных форм использования сети Интернет 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. Зависимость от сети Интернет выражается в виде компульсивного желания войти в Интернет, находясь off-line и невозможности выйти из него, находясь online.

Во втором разделе *«Предпосылки развития зависимого поведения у студентов»* установлено, что студенческая молодежь имеет специфические социальные и психологические черты, наличие которых определяется как возрастными особенностями молодых людей, так и тем, что их социально-экономическое и общественно-политическое положение, духовный мир находятся в состоянии становления и формирования. В связи с этим именно данная категория предрасположена к возникновению различных видов зависимости, в том числе интернет-зависимости.

Основной предпосылкой развития интернет-зависимости у студентов является неполное разрешение кризиса встречи со взрослостью, что проявляется в развитии кризиса идентичности с возникновением конфликта между самоидентичностью личности и предлагаемыми социальными ролями и сменяется кризисом интимности с формированием психологической изоляции; интернет-среда привлекательна для разрешения данного кризиса за счет возможности конструирования в ней желаемой реальности.

Для большинства студентов Интернет является неотъемлемой частью жизни. Это обусловлено рядом причин, среди которых выделяют следующие:

- 1) использование Интернета в целях учебной деятельности;
- 2) доступность и разнообразие ресурсов Интернета;

- 3) познавательная мотивация студентов;
- 4) потребность студентов в общении, развлечении;
- 5) наличие определенных психологических проблем у студентов.

В третьем разделе *«Основные подходы к пониманию профилактики зависимого поведения личности»* в ходе изучения и анализа отечественной и зарубежной литературы были выделены основные подходы к профилактике аддиктивного поведения:

1. Информационный подход – представление информации о зависимом поведении, его вреде и негативных последствиях аддикции. В рамках данного подхода знания о зависимостях и их последствиях являются эффективным стимулом при формировании здорового поведения.

2. Социальный подход – зависимое поведение объясняется влиянием социальной среды на человека, которая является источником обратной связи для личности. Именно в социуме следует искать предпосылки формирования аддиктивного поведения.

3. Компетенстный подход, согласно которому аддиктивное поведение рассматривается как обучение определенной форме поведения. Профилактическая работа в рамках данного подхода, подразумевает помощь в достижении личных целей.

Отмечаем три этапа профилактики зависимого поведения:

1. Диагностический этап – диагностика личностных характеристик, оказывающих влияние на формирование зависимого поведения;

2. Информационно-просветительский этап – рассмотрение основных видов аддикций, механизмов и динамики развития аддиктивного поведения, последствий зависимого поведения; расширение компетенции аддикта в межличностных отношениях, способах преодоления стрессовых ситуаций;

3. Тренинги личностного роста, содержащие элементы формирования и развития навыков работы над собой и коррекцией форм поведения и личностных характеристик.

Во второй главе **«Исследование психологических характеристик личности интернет-зависимых студентов»**, состоящей из двух разделов, рассматриваются актуальные вопросы организации исследования психологических характеристик личности интернет-зависимых студентов, описывается анализ результатов изучения психологических характеристик личности интернет-зависимых студентов

В первом разделе *«Организация исследования психологических характеристик личности интернет-зависимых студентов»* на основе комплекса исследовательских методов, включающий беседы и тестирование, анализ результатов, полученных в ходе исследования, показал:

1. На сегодняшний день 28,7% пользователей глобальной сети Интернет имеют средний уровень интернет-зависимости и 7,8% – высокий уровень интернет-зависимости, что выражается в каждодневном посещении большинством опрошенных Интернет-пространства, пренебрежении личными делами в связи с пребыванием в Интернете, превышении

запланированного времени посещения сети Интернет (в среднем 10-20 часов в неделю), частых жалобах окружающих по данному поводу.

2. Для интернет-зависимых личностей характерны нарушения социальной адаптации в реальной жизни, «предвкушение» аддиктивной реализации, проблема контроля и низкая критика к собственному состоянию.

Во втором разделе *«Анализ результатов изучения психологических характеристик личности интернет-зависимых студентов»* отмечено, что интернет-зависимые студенты характеризуются такими показателями эмоционально-волевой сферы их личности, как: депрессии, высокие уровни личностной тревожности, агрессивности и враждебности. При увеличении степени интернет-зависимости происходит дальнейшее повышение этих характеристик. Кроме этого, для интернет-зависимых студентов характерны низкие показатели стрессоустойчивости, силы воли, самооценки и уверенности в себе. При увеличении степени зависимости наблюдается снижение этих показателей.

Выявленные показатели эмоционально-волевой сферы интернет-зависимых студентов предрасполагают их к увеличению использования интернет-среды за счет получения эмоциональной поддержки и признания в сети Интернет, возможности конструирования в ней новой виртуальной личности, а также за счет возможности достижения целей не путем развития собственных необходимых качеств, а путем смещения самих целей в виртуальную реальность.

Интернет-зависимые студенты характеризуются такими показателями коммуникативной сферы, как: высокая степень конфликтности и одиночества, что свидетельствует о наличии у них трудностей в формировании и успешном осуществлении межличностного общения и о преодолении этих трудностей путем замещения реального общения на виртуальное. Наличие трудностей в межличностном общении у интернет-зависимых студентов подтверждается использованием интернет-среды с целью общения.

Для мотивационной сферы интернет-зависимых студентов характерно преобладание мотивации избегания неудач над мотивацией достижения успеха, что обуславливает наличие у этих студентов трудностей в процессе социальной адаптации.

При увеличении степени интернет-аддикции происходит усугубление изменений личностных характеристик интернет-зависимых студентов, что приводит к прогрессированию интернет-аддикции и углублению социальной дезадаптации студентов.

Высокая распространенность интернет-аддикции среди студенческой молодежи, изменения коммуникативной, эмоционально-волевой и мотивационной сфер личности интернет-зависимых студентов свидетельствуют о необходимости разработки и апробации программ психологической профилактики интернет-зависимости у студентов с целью

снижения проявляемого студентами интереса к глобальной сети Интернет и предупреждения изменения психологических характеристик личности.

В третьей главе «Экспериментальная программа профилактики интернет-зависимости у студентов» разработана программа профилактики интернет-аддикции у студентов, целью которой является развитие системного подхода к профилактике чрезмерного использования студентами сети Интернет с созданием условий для формирования у них мотивации здорового образа жизни, их социально-нравственным оздоровлением и подготовкой в качестве полноценных граждан к самореализации в обществе. Оценка эффективности программы профилактики интернет-зависимости у студентов показала, что:

1. Систематическая работа по профилактике интернет-зависимости является психологическим условием прекращения прогрессирования интернет-зависимости.

2. Предлагаемая программа способствует формированию у студентов осознанного отношения к использованию Интернет пространства, уменьшению количества времени, которое они проводят в сети. Это позволяет снизить уровень зависимости студенческой аудитории, способствует повышению уровня коммуникабельности, самооценки и стрессоустойчивости; приобретению высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов, умений межличностного общения и успешного разрешения стрессовых ситуаций; формированию нацеленности на успешное достижение поставленных целей приобретению навыков эффективного целеполагания и способов достижения цели. Учитывая все умозаключения, данная программа может быть рекомендована к использованию для профилактики интернет-зависимости у студенческой молодежи.

3. Своевременное проведение мероприятий, направленных на профилактику интернет-зависимости у студентов, позволяет уменьшить изменения психологических характеристик их личности и снизить у них уровень интернет-зависимости.

4. Отсутствие профилактических мероприятий способствует социальной изоляции студентов, снижению эффективности их межличностного взаимодействия, что приводит к дальнейшему прогрессированию степени интернет-зависимости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Неуклонно растущая компьютеризация общества актуализирует проблему патологического использования сети Интернет. Внезапно открывшиеся интернет-возможности поглотили большую часть студенческой молодежи. С одной стороны, увеличение количества пользователей студенческого возраста глобальной сети Интернет и разработка новых скоростных программ виртуального общения и взаимодействия, а с другой –

отсутствие комплексных мер, включающих психологическую профилактику, привело к стремительному росту интернет-зависимости, особенно среди молодежи.

Глубокое погружение в проблему исследования позволило представить интернет-зависимость как разновидность технологических зависимостей, которая формируется на базе различных форм использования сети Интернет в соответствии с динамикой, свойственной аддиктивному процессу, за счет смещения целей аддиктивно-предрасположенной личности в виртуальную реальность с целью восполнить недостающие сферы жизни путем конструирования новой личности в виртуальной реальности и замещения реальной жизнедеятельности виртуальной.

В современной литературе нет единых критериев, характерных для развития интернет-аддикции. Проведенный нами анализ литературы позволил выделить в качестве основных критериев интернет-зависимости такие проблемы, как: контроль времени, проводимого в сети; лабильность настроения при использовании Интернета; наличие симптомов отмены при прекращении использования глобальной сети; пренебрежение деятельностью вне сети Интернет и включение в различные виды деятельности в Интернет пространстве.

Психологическое развитие студента носит кризисный характер, выражающийся в развитии кризиса идентичности с возникновением конфликта между самоидентичностью личности студента и предлагаемыми социальными ролями. Кризис идентичности сменяется кризисом интимности с формированием психологической изоляции.

Одним из проявлений неполного разрешения кризиса встречи со взрослостью является нарушение процесса адаптации студента. Своеобразной формой адаптации студента к сложной жизненной реальности является зависимость, проявляющаяся в сосредоточенности на узконаправленной сфере деятельности. Все остальные сферы деятельности игнорируются в форме бегства от реальных проблем в некий иллюзорный мир.

Вследствие научно-технического прогресса спектр студенческих зависимостей значительно расширился в последние годы. После приобретения способности к манипуляциям Интернет пространством в жизни студенчества автоматически возникла некая дополнительная реальность, которая называется «виртуальной».

Виртуальная реальность создает иллюзию удовлетворения большинства потребностей студента, пропагандируя легко доступные, очевидные преимущества перед реальностью за счет возможности проигрывания различных социальных ролей, создания нового образа «Я», 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 того, что основные цели личности смещаются в виртуальной реальности. При этом виртуальный мир некритически воспринимается как предпочтительная реальность.

Анализ эмпирических данных позволил заключить, что сеть Интернет играет важную роль в жизни современной молодежи. Данный факт подтверждается каждодневным посещением молодыми людьми глобальной сети, пренебрежением личными делами, очень частым превышением времени пребывания в Интернете (в среднем 10-20 часов в неделю), частым недовольством окружающим количеством времени, проводимым студентами в Интернете. Ежедневное посещение студентами сети Интернет свидетельствует о патологической увлеченности глобальной сетью и стремлении к замещению реальной жизни виртуальной. Тот факт, что основной целью использования интернет-среды у большинства опрошенных студентов является общение, свидетельствует о наличии у интернет-зависимых студентов трудностей в формировании и успешном осуществлении межличностного общения в реальной жизни. Жалобы окружающих на проведение студентами слишком большого времени в Интернет пространстве свидетельствуют о потере самоконтроля и безуспешности количества попыток сократить аддиктивное поведение, что в результате приводит к ухудшению или разрушению отношений интернет-зависимых студентов со значимыми для них людьми.

В ходе проведенного исследования было выявлено, что для интернет-зависимых студентов характерны такие показатели эмоционально-волевой сферы личности, как: высокие уровни личностной тревожности, депрессии, враждебности и агрессивности. При увеличении степени интернет-аддикции данные характеристики в дальнейшем повышаются. Так же, для интернет-зависимых студентов характерны низкие показатели силы воли, самооценки, уверенности в себе и стрессоустойчивости. При увеличении степени интернет-зависимости наблюдалась тенденция к дальнейшему снижению данных показателей.

Выявленные показатели эмоционально-волевой сферы интернет-зависимых студентов предрасполагает молодежь к увеличению использования интернет-среды за счет возможности конструирования в ней новой виртуальной личности, достижения целей не путем развития собственных необходимых качеств, а путем смещения их в виртуальную реальность, получения эмоциональной поддержки и признания.

Для мотивационной сферы интернет-зависимых студентов характерно преобладание мотивации избегания неудач над мотивацией достижения успеха, что влечет за собой наличие у студентов трудностей в процессе социальной адаптации.

Оценка коммуникативной сферы личности интернет-зависимых студентов показала высокую степень конфликтности и одиночества.

Показатели коммуникативной сферы личности интернет-зависимых студентов, а также использование Интернет пространства большинством

студентов с целью общения, свидетельствуют о наличии у интернет-зависимых студентов трудностей в формировании и успешном осуществлении межличностного общения и о компенсаторном характере общения посредством сети.

Выявленные характеристики эмоционально-волевой, мотивационной и коммуникативной сфер личности интернет-зависимых студентов и усугубление их изменений при увеличении степени зависимости привели к необходимости разработки и апробации программы профилактики интернет-зависимости с целью предотвращения прогрессирования зависимости.

Приоритетным направлением в решении проблем студенческого аддиктивного поведения является профилактика. Изучение вопросов профилактики интернет-зависимости у студентов позволило представить ее в виде комплексного процесса развития психологических характеристик личности, обеспечивающих ее устойчивость к аддиктивному поведению и формирование навыков здорового образа жизни с целью предупреждения развития и прогрессирования интернет-зависимости.

Анализ подходов к профилактике зависимого поведения позволил в качестве основных направлений психологической профилактики интернет-зависимости выделить следующие: информирование о механизмах воздействия сети Интернет на личность, о причинах, механизмах развития, клинических проявлениях, методах диагностики и последствиях интернет-зависимости; выработка стратегий высокофункционального поведения; развитие устойчивости к отрицательным социальным влияниям, формирование внутриличностных мотивов и системы ценностей, соответствующих здоровому образу жизни; развитие личностных ресурсов интернет-зависимых студентов с целью инициации их личностного роста; развитие навыков достижения личностных целей в реальной жизни и расширение круга деятельности студентов альтернативной зависимому поведению.

Основная цель разработанной программы профилактики интернет-зависимости у студентов – развитие системного подхода к профилактике чрезмерного использования сети Интернет студентами с социально-нравственным их оздоровлением, подготовкой к самореализации в обществе в качестве полноценных граждан и созданием условий для формирования у них мотивации здорового образа жизни.

Разработанная программа профилактики интернет-зависимости у студентов включала три основных компонента:

1. Образовательный компонент, в рамках которого студентов информировали о механизмах воздействия сети Интернет на человека, о причинах, клинических проявлениях, методах диагностики и последствиях интернет-аддикции. Цель данного компонента профилактической программы заключалась в стремлении научить студента понимать и осознавать, что происходит с человеком при развитии интернет-зависимости.

2. Психологический компонент, включавший изменение психологических характеристик личности интернет-зависимых студентов; создание благоприятного доверительного климата в коллективе и их психологическую адаптацию. Целью реализации данного компонента выступала психологическая поддержка студента; помощь в преодолении чувства тревоги, депрессии; нацеленности на успех в достижении поставленных целей, формирование уверенности в себе, адекватной самооценки, стрессоустойчивости.

3. Социальный компонент, представляющий собой помощь в социальной адаптации студентов, развитии у них умения противостоять негативному влиянию; мотивов здорового образа жизни; навыков принятия решений, межличностного общения.

Анализ эффективности разработанной программы профилактики интернет-зависимости показал, что в группе студентов, проходивших курс занятий по профилактике интернет-зависимости, была выявлена положительная динамика снижения уровня интернет-зависимости, что сопровождалось изменением показателей эмоционально-волевой, мотивационной и коммуникативной сфер личности.

Изменение показателей эмоционально-волевой сферы личности выражалось в снижении уровней личностной тревожности, депрессии, враждебности и повышении воли, агрессивности, стрессоустойчивости, самооценки личности и уверенности в себе. Положительная динамика этих показателей позволила оптимизировать эмоционально-волевою сферу личности студентов.

Динамика показателей эмоционально-волевой сферы личности студентов, принимавших участие в программе профилактики интернет-зависимости, сопровождалась общей гармонизацией их личности, выражающейся в формировании активной жизненной позиции, адекватной самооценки, самоуважения и самопринятия. Отмечалось повышение степени адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды; повышение удовольствия от выполняемой деятельности, чувства собственной значимости и необходимости; уменьшение чувства общей напряженности; сужение круга индивидуально значимых стрессоров и повышение устойчивости к их воздействию на личность с формированием адекватных моделей поведения.

Изменение показателей мотивационной сферы личности участвующих в программе студентов, проявлялись в повышении уровня мотивации достижения успеха и снижении уровня мотивации избегания неудач, что способствовало оптимизации мотивационных характеристик для эффективной самореализации в обществе. Наличие положительной динамики мотивационной сферы личности способствовало эффективному целеполаганию, формированию навыков достижения поставленных целей и общей нацеленности на успех.

Изменения показателей коммуникативной сферы личности студентов, участвующих в программе, проявлялись в снижении уровней конфликтности и одиночества, что способствовало выработке у студентов эффективных навыков межличностного общения.

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Интернет-зависимость является формой зависимого поведения, реализуемой в виде технологической зависимости на базе различных форм использования сети Интернет со смещением целей личности в виртуальную реальность, ее полным слиянием с обычной жизнью за счет признания виртуальной реальности основой жизни, замещением реальной жизнедеятельности виртуальной и созданием желаемой виртуальной личности.

2. Развитие зависимого поведения у молодых людей осуществляется вследствие неполного разрешения кризиса встречи со взрослостью с развитием конфликта между самоидентичностью личности и предлагаемыми социальными ролями, формированием психологической изоляции; а так же вследствие привлекательности интернет-среды для разрешения данного кризиса.

3. Основными критериями интернет-зависимости являются: сложность контроля времени, проводимого в сети Интернет, лабильность настроения при использовании Интернет пространства, включение в различные виды деятельности в сети и пренебрежение деятельностью вне глобальной сети.

4. Эмоционально-волевая сфера личности интернет-зависимых студентов характеризуется высокими уровнями личностной тревожности, депрессии, агрессивности и враждебности и низкими показателями силы воли, самооценки и уверенности в себе, стрессоустойчивости. Для мотивационной сферы интернет-зависимых студентов характерно преобладание мотивации избегания неудач над мотивацией достижения успеха. Для коммуникативной сферы интернет-зависимых студентов характерны высокая степень одиночества и конфликтности.

5. При увеличении степени интернет-зависимости происходит усугубление изменений личностных характеристик интернет-зависимых студентов, что приводит к углублению их социальной дезадаптации и прогрессированию интернет-зависимости.

6. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов является комплексным процессом развития психологических характеристик личности, обеспечивающих устойчивость к зависимому поведению и формирование навыков здорового образа жизни с целью предупреждения развития и прогрессирования аддикции.

7. Основными направлениями психологической профилактики интернет-зависимости являются: информирование о механизмах воздействия сети Интернет на личность, причинах, механизмах развития, клинических

проявлениях, методах диагностики и последствиях интернет-зависимости; выработка стратегий высокофункционального поведения; развитие устойчивости к отрицательным социальным влияниям, формирование внутриличностных мотивов и системы ценностей, соответствующих здоровому образу жизни; развитие навыков достижения личностных целей в реальной жизни; развитие личностных ресурсов интернет-зависимых студентов с целью инициации их личностного роста и расширение круга альтернативной зависимому поведению деятельности студентов.

8. Предлагаемая программа способствует формированию у студентов осознанного отношения к использованию Интернет пространства, уменьшению количества времени, проводимого в сети. Это позволяет снизить уровень их зависимости, способствует повышению уровня коммуникабельности, самооценки и стрессоустойчивости; приобретению высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов, умений межличностного общения и успешного разрешения стрессовых ситуаций; формированию нацеленности на успешное достижение поставленных целей; приобретению навыков эффективного целеполагания и способов достижения цели.

В результате проведения нашего исследования все выдвинутые гипотезы были доказаны, а поставленные задачи нашли свое решение. Разработанная программа профилактики интернет-зависимости у студентов, полученные результаты и выводы диссертационного исследования были внедрены в рамках кураторских часов.

Проведенное исследование открывает перспективы дальнейшего изучения проблемы интернет-зависимости в других возрастных группах для своевременного выявления интернет-зависимых лиц и проведения у них разработанных профилактических программ. Личностные изменения интернет-зависимых студентов требует дальнейшего изучения с разработкой психокоррекционных программ для студентов со средней и высокой степенью аддикции. В рамках дальнейшего изучения проблемы профилактики интернет-аддикции необходима разработка профилактических программ на семейном и социальном уровнях.

Список опубликованных работ

[1–А] Жавнерчик Л.В. Исследование личностных качеств студентов с разной степенью информационно-психологических воздействий интернет-средствами // Материалы 54 научной конференции аспирантов, магистрантов и студентов БГУИР. – Минск, 2018. – с. 55.

[2–А] Чжэнце. Х., Сюньхуань, Ж., Шенец Н. Л., Пилиневич Л. П., Жавнерчик Л.В. Информационная безопасность локальных вычислительных сетей / Х. Чжэнце и др. // BIG DATA Advanced Analytics: collection of materials of the fourth international scientific and practical conference, Minsk, Belarus, May 3 – 4, 2018 / editorial board: M. Batura [etc.]. – Minsk, BSUIR, 2018. – P. 293 – 299.