

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТИ, АДАПТАЦИИ  
ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ И СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПРИ  
ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ**

**АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 441 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
профиля «Психология образования»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**ЯКОВЛЕВОЙ КСЕНИИ АЛЕКСАНДРОВНЫ**

Научный руководитель  
канд. психол. наук, доцент

\_\_\_\_\_

И.В. Малышев

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук, профессор

\_\_\_\_\_

Р.М. Шамионов

Саратов 2018

## ВВЕДЕНИЕ

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.

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.

**Объект исследования** – адаптация и копинг-стратегии личности студентов и старшеклассников с разными проявлениями интернет-зависимости.

**Предмет исследования** – взаимосвязь интернет-зависимости и адаптации личности студентов и старшеклассников при преодолении стрессовых ситуаций.

**Целью** дипломной работы является изучение взаимосвязи интернет-зависимости и адаптации личности при преодолении стрессовых ситуаций у студентов и старшеклассников.

**Гипотеза исследования:** В процессе социализации личности старшеклассники и студенты характеризуются разным уровнем интернет-зависимости. Интернет-зависимость взаимосвязана с адаптационными составляющими личности (индивидуальная и социально-психологическая адаптация личности) и основными стратегиями преодолевающего поведения, что отражено в корреляционных взаимосвязях. В зависимости от уровня интернет-аддикции личностные свойства адаптационного характера и копинг-стратегий у учащихся и студентов будут различаться. Это выражается в качественных и количественных характеристиках адаптации и копинг-стратегий личности, статистически значимых различиях.

**Задачи исследования** следующие:

1. Проанализировать известные теоретические положения о интернет-зависимости, факторов влияющих на её возникновения, рассмотреть проблему адаптации личности в психологии, стратегии преодолевающего поведения в отечественной и зарубежной литературе.
2. Охарактеризовать степень выраженности интернет-аддиктивного поведения у учащихся и студентов.
3. Изучить влияние интернет-аддикции на адаптацию личности и её копинг-стратегии; проследить характер взаимосвязей между явлениями.

Определить статистически значимые различия показателей адаптации и копинг-стратегий у учащихся и студентов с разными проявлениями интернет-зависимости.

4. Подготовить психолого-педагогические рекомендации направленные на снижение интернет-зависимости, повышение адаптивности личности и преодоления ею сложных жизненных ситуаций у студентов и старшеклассников.

**Теоретической и методологической основой исследования** являются ведущие принципы, подходы, положения и концепции в психологии: комплексный подход (Б.Г.Ананьев); принцип единства личности и деятельности (Е.А.Климов, А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн и др.); компьютерная зависимость рассматривается в трудах (Л.Н.Юрьева и Т.Ю.Большот, Войскунский А.Е, Кимберли С. Янг, А.Голдберг, Кириленко Н.П и др.); подходы к проблеме адаптации и социально-психологической адаптации личности (Шамионов Р.М, Григорьева М.В, Арендачук И.В, Маклаков.А.Г, Константинов В.В, Копылова Л.Е и др.); изучением копинг-стратегий в той или иной мере занимались (Бодров В.А, Марищук В.Л, Нартова – Бочавер С. К, Кленова М.А и др.)

Для достижения вышеозначенной цели и реализации задач нами 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 ММРІ);
- 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.

3. Для статистической обработки данных использованы методы математической статистики: t-критерий Стьюдента, U-критерий Манна-Уитни, корреляционный анализ Пирсона с последующим психологическим осмыслением данных. Компьютерная обработка результатов выполнена с помощью пакета SPSS-13.

**База исследования:** 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.

**Новизна дипломного** исследования состоит в том, чтобы доказать значимые различия показателей адаптации и копинг-стратегий у учащихся и студентов с разными проявлениями интернет-зависимости и выявить характер взаимосвязей между явлениями.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, чтобы составить психолого-педагогические рекомендации по профилактике интернет-зависимости. Результаты исследования целесообразно использовать при создании коррекционных программ, направленных на снижение

интернет-зависимости, повышение адаптивности личности и преодоления ею сложных жизненных ситуаций у студентов и старшеклассников.

**Структура дипломной работы:** Дипломная работа общим объемом 97 страниц, состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованной литературы, включающего 42 источника и приложения. Во введении представлены: актуальность темы, объект, предмет, гипотеза, цель и задачи исследования. Первая глава дипломной работы: «Теоретические основы изучения интернет-зависимости и адаптации личности при преодолении стрессовых ситуаций студентов и старшеклассников», мы изучаем проблематику интернет-зависимого поведения в отечественной и зарубежной литературе, рассматриваем адаптацию личности и стратегии преодолевающего поведения в трудах отечественных и зарубежных психологов, изучаем особенности влияния интернет-зависимости на адаптационные возможности личности и копинг-стратегии у студентов и старшеклассников. Во второй главе: «Эмпирическое исследование взаимосвязи интернет-зависимости, адаптации личности студентов и старшеклассников при преодолении стрессовых ситуаций», мы анализируем разный уровень интернет-зависимости студентов и старшеклассников, адаптационные составляющие личности (индивидуальная и социально-психологическая адаптация личности) и основные стратегии преодолевающего поведения, в зависимости от уровня интернет-аддикции, что отражено в корреляционных взаимосвязях. Предлагаются психолого-педагогические рекомендации на снижение интернет-зависимости, повышение адаптивности личности и преодоления ею сложных жизненных ситуаций студентов и старшеклассников.

### **Основное содержание работы**

На первом этапе нашего исследования, мы анализируем интернет-зависимое поведение студентов и старшеклассников, 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 нами исследования установлено, что у большинства студентов обнаружен высокий уровень интернет-зависимого поведения (46%), только у (16%) испытуемых студентов выявлен низкий уровень интернет-аддикции. В свою очередь у значительной части учащихся уровень интернет-аддикции находится в пределах нормы (52%), высокий уровень интернет-аддикции как её и низкий показатель выявлен у (24%). 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.

С целью повышения адаптационных возможностей, снижения риска интернет-зависимости, выбор соответствующей копинг-стратегии были предложены соответствующие профилактические рекомендации.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В исследовательской работе рассматривается проблема массового воздействия интернета на психику молодых людей в современном мире, в связи с чем формируется интернет-зависимое поведение, которое воздействует на адаптацию личности и копинг-стратегии студентов и старшеклассников. Нами было изучено и проанализировано большое количество научно-методической литературы по изученной проблеме, мы пришли к выводу, что существуют сложности в изучении интернет-зависимого поведения, которое влияет на адаптацию личности и копинг-стратегии студентов и старшеклассников.

Главной целью работы стояло изучение взаимосвязи интернет-зависимости и адаптации личности при преодолении стрессовых ситуаций у студентов и старшеклассников.

В теоретической части работы рассматриваются известные теоретические положения о интернет-зависимости, факторов влияющих на её возникновения, проблема адаптации личности в психологии, стратегии преодолевающего поведения в отечественной и зарубежной литературе. И роль адаптации и копинг-стратегий в формировании аддиктивного поведения у студентов и старшеклассников.

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».

В ходе проделанной работы были достигнуты цели и задачи выпускной квалификационной работы в полном объеме.

Что касается эмпирической значимости результатов нашего исследования, то, прежде всего, определяется результатами проверки гипотезы.

Следует отметить, что наша гипотеза: «В процессе социализации личности старшеклассники и студенты характеризуются разным уровнем интернет-зависимости. Интернет-зависимость взаимосвязана с адаптационными составляющими личности (индивидуальная и социально-психологическая адаптация личности) и основными стратегиями преодолевающего поведения, что отражено в корреляционных взаимосвязях. В зависимости от уровня интернет-аддикции личностные свойства адаптационного характера и копинг-стратегий у учащихся и студентов будут различаться. Это выражается в качественных и количественных характеристиках адаптации и копинг-стратегий личности, статистически значимых различиях» подтвердилась.

Перспективой нашего исследования, является уточнение полученных закономерностей посредством сравнительного анализа с другими выборками, в рамках изучения проблемы социальной-адаптации личности, копинг-стратегий и интернет-зависимости.