

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ  
УРОВНЕМ ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

студентки 4 курса 432 группы

направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,

профиля подготовки «Психология и социальная педагогика»

факультета психолого-педагогического и специального образования

**ИЛЬИНОЙ АМИРЫ ЖАСУЛАНОВНЫ**

Саратов, 2024г.

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В связи с возрастающей компьютеризацией и «интернетизацией» общества стала актуальной проблема патологического использования Интернета. На сегодняшний день по количеству пользователей Интернета Россия занимает одну из самых высоких позиций в мире. За последние несколько лет число интернет-пользователей в России выросло с 8% до 30%. Основными пользователями Интернета являются молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет. Вместе с увеличением количества пользователей Интернета в мире неуклонно возрастает уровень интернет-зависимости.

В России проблема интернет – зависимости начала изучаться в последние десятилетия. А. Войскунским были разработаны критерии данной зависимости. В.Д. Менделевич выделил типы интернет – зависимых личностей. Н.А. Кузнецовой, Е.А. Петровой, И.В. Чудовой были исследованы особенности личности интернет – зависимых пользователей.

В настоящее время интернет-зависимость является социокультурной проблемой. Стремительное развитие информационно-коммуникационных технологий, массовая потребительская культура, социально-политические и экономические трансформации, а также следствие высоких темпов таких перемен, как смена установок и ценностей, приводят к появлению девиантных форм поведения. В их числе – приобретающий значительные масштабы феномен интернет-зависимости.

Именно поэтому существует необходимость обоснования феномена интернет-зависимости как социального явления, происходящего при освоении и развитии информационно-коммуникационных технологий и оказывающего негативное влияние на всех уровнях общественной организации.

**Цель исследования:** выявление индивидуальных особенностей подростков с разным уровнем интернет – зависимости.

**Объект исследования:** интернет-зависимость.

**Предмет исследования:** специфика проявления индивидуальных особенностей подростков с разным уровнем интернет – зависимости.

**Задачи исследования.**

1. Провести теоретический анализ публикаций по проблеме интернет-зависимости.
2. В процессе эмпирического исследования изучить индивидуальные особенности подростков с разным уровнем интернет-зависимости.
3. Разработать психолого-педагогические рекомендации для преодоления и предотвращения интернет-зависимости разного уровня.

**Гипотеза исследования** основана на предположении о том, что интернет-зависимость способствует негативному преобразованию личности: появляется чувство злости, напряженности или депрессивное состояние, общее снижение результативности и усталость.

**Структура работы:** Бакалаврская работа состоит из введения, двух разделов, заключения, списка использованных источников.

### **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

**Первый раздел «Теоретическое исследование проблемы интернет зависимости в современном обществе»** позволила провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

1. *Понятие психологической зависимости.* Понятие зависимости неоднозначно, оно может трактоваться как в широком, так и в узком смысле. В широком смысле под ним понимается рабство, ограничение свободы человека и его саморазвития. Таким образом, любая зависимость будет являться преградой на пути к развитию личности. В той или иной мере большинство населения различных стран имеет психологическую зависимость, несмотря на развитость страны, в которой они проживают. Зачастую под зависимостью мы понимаем правовые и политические зависимости, однако почему-то человек пренебрегает психологической свободой, забывая о том, что именно она играет главенствующую роль в становлении

личности. Ещё не так давно зависимость психологического характера не рассматривалась отдельно от физиологической, и только уже позже стали выделять иные формы зависимости, например, такие как интернет-зависимости. Сегодня психологическая зависимость является наиболее широким понятием и включает в себя и иные зависимости. В широком смысле под зависимостью понимается желание человека и действия, в рамках которых он, избегая реальности, пытается забыть с помощью некоторых инструментов, при этом менять реальность, которая его не устраивает, человек не старается, напротив, он уходит в искусственно созданное сознание, соответственно, рождает себе зависимости от данного сознания, наделяя его категорией счастья.

## 2. *Модель формирования психологической зависимости.*

Возникновение психологической зависимости обычно связано с изменениями в эмоциональной и мотивационной сфере личности, которые приводят к формированию устойчивых потребностей. Однако следует отметить, что само формирование устойчивой потребности, определяющей направление поведения, не является достаточным условием для признания наличия психологической зависимости. Психологическая зависимость должна проявляться не только в направленности, но и в неизбежности поведения. Человек, находящийся в нормальном состоянии, способен контролировать и регулировать свои действия с помощью сознания и воли, вынужденную форму поведения, т.е. психосоциальную, следует рассматривать как поведение, которое не только мотивировано устойчивой потребностью (или доминирующим мотивом), но и характеризуется невозможностью его сознательного контроля над бессознательным регулированием.

## 3. Психологические особенности профилактики интернет — зависимости. Сегодня интернет-зависимость набирает свою

популярность, поскольку до конца данная тема еще не совсем изучена. Интернет-зависимость тесно связана с внедрением в жизнь информационных технологий, а Интернет является мощнейшим инструментом по их внедрению, соответственно, является главным в современном мире. Сегодня информационные технологии глобальны и владеют практически всем миром. В рамках профилактики появления зависимости от интернета необходимо проводить работу, направление которой можно определить в четырёх категориях, и сюда входит нормативно – правовая работа, медицинская работа, воспитательная работа, общественную работу. Также профилактику по появлению патологической зависимости можно подразделить на первичную и вторичную. Первичной профилактикой являются те мероприятия, работа в рамках которых направлена на улучшение приспособленности человека, развитие навыков коммуникабельности, ознакомление с психологическими зависимостями от сети интернет.

Во втором разделе «Эмпирическое исследование особенностей интернет зависимости в современном обществе» проводится методическое обоснование исследования, его результаты психолого-педагогические рекомендации.

*Методическое обоснование исследования.* Исследование интернет зависимости проводилось на базе «Саратовского областного педагогического колледжа», приняли участие студенты 1 и 2 курса в количестве 60 человек.

В исследовании использовались: «Опросник поведения в Интернете Жичкиной А.Е.»; «Тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних»; «Тест на интернет-зависимость»; Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан)». Данные психодиагностические методики, которые позволили:

- Анализ показывает, что 21 % респондентов имели самый высокий уровень интернет-зависимости, что явно свидетельствует о чрезмерном увлечении подростков компьютером социальными сетями, что может привести к психологической сетевой зависимости детей. Родители не могут справиться с этой проблемой без посторонней помощи, поэтому им необходимо, в самом ближайшем времени, обратиться за помощью к профессионалам (психологам, психоаналитикам);

- После обработки данных выяснилось, что 52,63 % опрошенных молодых людей имеют среднюю степень интернет-зависимости. Результаты показывают, что для решения проблемы важно обратиться к профессионалам (психологам). Кроме того, 26,31 % были признаны имеющими низкий уровень интернет-зависимости. Результаты показали, что лица, осуществляющие уход, справлялись с проблемой без посторонней помощи.

Таким образом, большинства подростков преобладает средний уровень интернет-зависимости, низкий уровень интернет-зависимости выявлен у незначительного количества испытуемых подростков, также выявлен высокий уровень интернет-зависимости.

- Также мы можем увидеть, что у 50 % подростков преобладает средний уровень тревожности. У 30 % выражен высокий показатель личностной тревожности, а 20 % характеризуются низким уровнем тревожности. Подростки с повышенной тревожностью реагируют более чувствительно на стрессовые ситуации, чем те, у кого уровень тревожности ниже. Это может затруднять их способность справляться с проблемами, особенно когда времени на решение ограничено. Такие подростки с высоким уровнем тревожности часто испытывают страх неудачи, что может сильно влиять на их стремление к достижению успеха.

Наличие низкого уровня тревожности означает, что такие подростки склонны проявлять меньше беспокойства, напряженности и тревоги по сравнению со среднестатистическими подростками. Они могут быть более спокойными и расслабленными в стрессовых ситуациях, их переживания и

эмоциональные реакции могут быть менее интенсивными. К сожалению, низкий уровень тревожности может также приводить к недооценке потенциальных рисков или необходимости принять меры по преодолению проблем.

Для проверки гипотезы о том, что интернет-зависимость способствует негативному преобразованию личности: появляется чувство злости, напряженности или депрессивное состояние, общее снижение результативности и усталость, мы разделим испытуемых на две группы – высокая интернет-зависимость и низкая интернет-зависимость, далее будем проводить сравнительный анализ тревожности в данных группах, используя U-критерий Манна-Уитни. Данные нашей выборки соответствуют условиям применения данного метода.

В зависимости от степени выявленной проблемы и с учетом имеющихся индивидуально-типологических, а также психологических особенностей нашей целевой аудитории обосновываемое содержание системы занятий может быть вариативным.

Профилактика интернет-зависимости направлена на формирование у подростков следующих навыков:

— коммуникативных (обусловлено тем, что если в традиционной коммуникации восприятие человека человеком определяется на 80–90% невербальными средствами и на 10–20% вербальными средствами, то в процессе виртуального общения невербальные средства теряют свое значение, возникает состояние эмоциональной депривации, эмоциональное состояние пытаются отразить «смайликами», в результате возникает недопонимание и непонимание, неправильное толкование смысла отдельных фраз во время виртуальной беседы; такая модель общения переносится и в реальную сферу, коммуникативные навыки не формируются);

— конструктивного разрешения возникающих конфликтов и трудностей (подростки, как правило, не умеют конструктивно решать проблемы в реальной жизни; в виртуальном общении в случае конфликта

происходит либо прекращение общения, либо эскалация конфликта в силу анонимности виртуальных собеседников; собеседники не считают нужным находить «общий язык», приходят к компромиссу; аналогичная ситуация в игре обычно разрешается через «битву»);

— саморегуляции, как умения справляться со стрессами и негативными эмоциями и умения выражать их в социально приемлемой форме.

Методами тренинга могут быть выбраны:

— психогимнастика, способствующая снятию напряжения и формированию навыков саморегуляции, улучшению пластичности и выразительности тела; выражению переживания и эмоциональных состояний, проблем с помощью движения, мимики и пантомимики; упражнения на развитие невербальных языков общения (тактильный, визуальный, мимический и пантомимический), способствуют развитию культуры общения и увеличивают способы усиления коммуникативной выразительности.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Теоретическое исследование проблемы интернет зависимости в современном обществе, позволило сформулировать следующие выводы:

- Основными проблемами молодёжи в возрасте до 30 лет является несоответствие реальности и желаемых целей. Часто при появлении определенных проблем у человека появляется желание избежать реальности, закрыться в себе, погрузиться в иллюзорный мир, чтобы дистанцироваться от проблем. Желание и стремление человека поменять общепринятый образ жизни в науке называется эскапизмом.

Одной из форм девиантного поведения в рамках изучения зависимостей в психологии является аддиктивное поведение, в рамках которого человек чрезмерно увлечен саморегуляцией, что, в свою очередь, приводит к отсутствию развития человека как личности и полному ограничению себя в возможностях.

- По мнению Э. Фромма, природой зависимости являются измененные взаимоотношения между людьми через призму рынка. Он сравнил отношения между людьми с отношениями отчужденных автоматов, который своей безопасностью видит соединение со стадом и единое мышление, которое будет таким же, как у остальных. Все стараются взаимодействовать друг с другом, однако это лишь провоцирует развитие одиночества, тревоги, вины.

- Таким образом, в качестве превентивных мер по профилактике зависимости от сети интернет является совокупность мер, подразумевающих собой установление контроля времени, которые тратятся школьниками на использование сети. В рамках профилактики нужно развивать мотивацию к нормальному образу жизни, устанавливать образы, к которым будет стремиться человек, чтобы в дальнейшем самореализоваться. Еще одним главным моментом является то, что профилактика является более легким инструментом, нежели борьба с имеющейся зависимостью, поэтому профилактические меры должны проводиться постоянно.

Эмпирическое исследование особенностей интернет зависимости в современном обществе. Проведенное в ГАПОУ СО «Саратовский областной педагогический колледж», в котором приняли участие студенты 1 и 2 курса в возрасте 16-17 лет, позволило выявить следующие тенденции:

- У большинства подростков преобладает средний уровень интернет-зависимости, низкий уровень интернет-зависимости выявлен у незначительного количества испытуемых подростков, также выявлен высокий уровень интернет-зависимости.

- По результатам экспериментального исследования мы пришли к выводу о необходимости проведения профилактической работы по интернет-зависимости у подростков.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что интернет-зависимость способствует негативному преобразованию личности: появляется чувство злости, напряженности или депрессивное состояние,

общее снижение результативности и усталость. Наше исследование показало, что вопрос интернет зависимости имеет высокий уровень у подростков.