

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра _____ социальной психологии _____
наименование кафедры

**Выраженность интернет- зависимости у старшеклассников в связи с
субъективным благополучием и профессиональным самоопределением**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студента (ки) _____ 5 _____ курса _____ 510 _____ группы

направления
(специальности) _____ 37.03.01 «Психология» _____
код и наименование направления (специальности)

_____ факультета психологии _____
наименование факультета, института, колледжа

_____ Беспятовой Алины Дмитриевны _____
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

_____ Канд. пед. н., доцент _____
должность, уч. степень, уч. звание

_____ подпись, дата

_____ М.В Жижина _____
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

_____ д. псих. н. декан _____
должность, уч. степень, уч. звание

_____ подпись, дата

_____ Л.Н. Аксеновская _____
инициалы, фамилия

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В условиях стремительного развития информационных технологий и повсеместного распространения Интернета, важно осознать, как эти тенденции влияют на различные аспекты жизни человека. В особенности, особую озабоченность вызывает влияние Интернета на подрастающее поколение – старшеклассников. Старший школьник возраст является критическим периодом для личностного становления, формирования профессионального самоопределения и достижения субъективного благополучия. В то же время Интернет становится неотъемлемой частью их повседневной жизни, выступая как важный инструмент для образования, общения и развлечений.

Интернет-зависимость представляет собой серьезную угрозу для психического здоровья и эмоционального состояния подростков. Излишняя погруженность в виртуальный мир способна приводить к ухудшению социальных взаимодействий, снижению академической успеваемости и негативному влиянию на процесс профессионального самоопределения, что может стать препятствием на пути к полноценной реализации индивидуального потенциала.

Субъективное благополучие, включающее в себя оценку удовлетворенности жизнью и эмоциональное состояние, выступает одним из ключевых параметров, определяющих качество жизни человека. Для старшеклассников высокий уровень субъективного благополучия является основой для успешной социализации, учебной мотивации и гармоничного развития. Понимание связи между Интернет-зависимостью и субъективным благополучием позволяет выявить ключевые детерминанты, влияющие на психоэмоциональное состояние подростков.

Проблематика профессионального самоопределения также приобретает особую значимость в старшем школьном возрасте. Период выбор будущей профессии сопряжен с высоким уровнем неопределенности и тревожности. Интернет может как способствовать успешному профессиональному

самоопределению, предоставляя необходимые ресурсы и информацию, так и препятствовать ему, отвлекая от конструктивной деятельности и реальных взаимодействий.

Настоящее исследование направлено на изучение выраженности Интернет-зависимости у старшеклассников и ее взаимосвязи с субъективным благополучием и процессом профессионального самоопределения. Поиск ответов на указанные вопросы позволит разработать более эффективные стратегии психологической поддержки и коррекционно-развивающих программ, направленных на снижение негативного влияния Интернет-зависимости и поддержку позитивного развития старшеклассников.

Таким образом, актуальность данной темы обусловлена необходимостью глубокого понимания того, как современные технологические реалии взаимодействуют с фундаментальными аспектами личностного и профессионального развития молодежи.

Цель исследования: выявить и определить взаимосвязь между уровнем интернет-зависимости, субъективным благополучием и процессом профессионального самоопределения у старшеклассников.

Объект исследования: Интернет-зависимость у старшеклассников.

Предмет исследования: взаимосвязь между уровнем интернет-зависимости, субъективным благополучием и процессом профессионального самоопределения у старшеклассников.

Гипотеза исследования: существует значимая взаимосвязь между уровнем интернет-зависимости и субъективным благополучием старшеклассников, причем высокая интернет-зависимость отрицательно влияет на субъективное благополучие и препятствует успешному профессиональному самоопределению.

Задачи исследования:

1. На теоретическом уровне рассмотреть понятие Интернет-зависимости, факторы и причины появления, изучить субъективное благополучие учащихся старших классов: концептуализация и измерение, определить особенности профессионального самоопределения как важный этап развития старшеклассников, провести обзор исследований социально-психологического портрета Интернет-зависимого пользователя.
2. Провести эмпирическое исследование выраженности Интернет-зависимости у старшеклассников в связи с субъективным благополучием и профессиональным самоопределением.

Для реализации вышеозначенной цели и задач могут быть использованы следующие **методы** психологического исследования:

1. Теоретический анализ психологической литературы по проблеме исследования.

2. В эмпирическом исследовании использовалась совокупность **методов**, направленных на решение поставленных задач: наблюдение, индивидуальная беседа, метод анкетного опроса, психодиагностическое тестирование. В качестве диагностических методик применялись: Шкала интернет-зависимости Чена, адаптация: В. Л. Малыгин, К. А. Феклисов (Приложение 1), методика «Шкала субъективного благополучия» (адаптация М.В. Соколовой) (Приложение 2), методика изучения статусов профессиональной идентичности (А.А. Азбель, А.Г. Грецов) (Приложение 3).

3. Статистические методы обработки полученных данных (стандартное отклонение, среднее значение, корреляционный анализ, регрессионный анализ), обеспечивающие качественный и количественный анализ результатов.

База исследования. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 1 р.п. Екатериновка Екатериновского района Саратовской области.

В исследовании приняли участие ученики 11-ых классов в составе 60 человек.

Основное содержание работы

Во введении выпускной квалификационной работы были определены актуальность, цель, объект, предмет, а также гипотезы исследования.

В первой главе в ходе осуществленного теоретического исследования были рассмотрены Интернет-зависимость, ее определение, факторы и причины, а также субъективное благополучие учащихся старших классов и их профессиональное самоопределение. Рассматривались различные взгляды на понятие интернет зависимости. Одни авторы рассматривают данное понятие как психическое расстройство, нарушение, другие как деструктивную модель поведения, третьи как состояние, обусловленное, изменёнными характеристиками личности. Авторы также выделяют различные причины Интернет-зависимости школьников: неблагоприятная эмоциональная атмосфера в семье, отсутствие доверительных отношений с родителями, отсутствие навыков самоконтроля, неумение самостоятельно организовывать свой досуг, дефицит общения и внимания. Для успешного решения проблемы Интернет-зависимости, необходимо вводить профилактические меры.

Субъективное благополучие является важным показателем эмоционального и психологического состояния у старшеклассников. Субъективное ощущение счастья формируется под воздействием множества факторов, которые изучают современные исследователи: социальное окружение, образовательные перспективы, экономическое положение, особенности самого человека, эмоциональный аспект, рефлексивная оценка и другие.

Выбор профессионального пути и возможности самореализации – ключевые аспекты, определяющие важность профессионального самоопределения в жизни учащихся старших классов. Множество различных факторов может влиять на этот процесс.

Среди них особенно важны качество информационной подготовки и опыт практической деятельности в школьный период. Существенную роль играет окружающая среда – мнение семьи, учителей, друзей и информация из медиа-источников.

Длительная неопределенность в выборе профессии может вызывать тревогу и фрустрацию. Когда реальность профессионального пути не совпадает с ожиданиями, усиливается самоанализ и рефлексия. На процесс самоопределения значительно влияют социально-экономические условия жизни человека.

Для успешного профессионального самоопределения необходимо создавать соответствующие условия профориентационной работы. Это помогает развить личностные аспекты выбора профессии и сформировать психологическую готовность к принятию важных карьерных решений.

Учет данных факторов и закономерностей очень важен при создании личностно ориентированной среды воспитания и развития школьников, чтобы побуждать и мотивировать их к самопознанию и саморазвитию в профессиональном плане.

Вторая глава была посвящена эмпирическому исследованию, направленному на изучение взаимосвязи между Интернет-зависимостью, субъективным благополучием и профессиональным самоопределением старшеклассников. Проведенное исследование подтвердило наличие определенной зависимости между уровнем Интернет-зависимости и параметрами субъективного благополучия и профессиональной ориентации учащихся.

В целях обнаружения признаков интернет-зависимости среди участников исследования была применена адаптированная В. Л. Малыгиным и К. А. Феклисовым методика CIAS (Шкала интернет-зависимости Чена). Анализ результатов демонстрирует тревожную картину: сформированное устойчивое интернет-зависимое поведение у 30% старшеклассников, склонность к возникновению интернет-зависимости у 46%, минимальный

риск – лишь у 24%. Выраженность симптомов интернет-зависимости заметно возрастает при переходе от выборки старшеклассников с минимальным риском зависимости к выборкам старшеклассников со склонностью к зависимости и ее сформированностью.

Далее в ходе исследования был проведен анализ результатов по методике субъективного благополучия М.В. Соколовой. Эмоциональная стабильность является приоритетной составляющей субъективного благополучия для учащихся выпускных классов. Показатель «изменение настроения» выделяется в позитивном спектре со средним значением 3,63. Ученики старших классов демонстрируют оптимистичное восприятие своего будущего, включая карьерные перспективы и личную сферу. Они характеризуют себя как физически активных, здоровых и энергичных личностей с преимущественно приподнятым эмоциональным фоном.

Социальное окружение играет ключевую роль в жизни учеников старших классов, что подтверждается средним показателем 5,07. Находясь в кругу близких и приятелей, подростки испытывают глубокое удовлетворение и уверенность в доступности поддержки при возникновении сложностей. Добиваясь поставленных целей, старшеклассники одновременно жаждут признания и одобрения со стороны значимых для них людей, ожидая эмоциональной поддержки в своих начинаниях.

Исследование выявило признаки субъективного неблагополучия у учащихся выпускных классов. Беспокойство, рассеянность и эмоциональная нестабильность характерны для старшеклассников, особенно в стрессовых ситуациях. Среди ключевых показателей неблагополучия обнаружены: психоэмоциональная симптоматика (9,14 баллов в среднем), степень удовлетворенности повседневными делами (средний показатель 8,48) и повышенная чувствительность с напряженностью (в среднем 9,23). Данные свидетельствуют о выраженной эмоциональной уязвимости учеников перед лицом фрустрирующих обстоятельств.

Анализ данных по методике А.А. Азбеля и А.Г. Грецова показывает, что 35% учащихся имеют сформированную профессиональную идентичность, уже определились с выбором профессии и уверены в своем решении. 40% старшеклассников неопределенны в выборе профессиональной деятельности и не предпринимают активных действий для формирования целей. 25% находятся в «моратории», активно ищут свой путь и находятся в кризисе идентичности, стремясь определить свое место в профессиональном мире.

Далее нами был проведен корреляционный анализ выраженности Интернет-зависимости и субъективного благополучия. Чем меньше риск интернет-зависимости у старшеклассника, тем выше значимость для него его социального окружения, так как оно обеспечивает поддержку и чувство принадлежности. Школьники, которые ценят своё социальное окружение, предпочитают живое общение, что уменьшает их риск «зависания» в интернете. Существует положительная связь между склонностью к интернет-зависимости и повышенной напряженностью и чувствительностью. Склонность к интернет-зависимости также связана с уменьшением удовлетворенности повседневной жизнью. Старшеклассники, подверженные интернет-зависимости, могут заменять реальные жизненные удовольствия виртуальными, что приводит к снижению радости от обычной жизни. Интернет-зависимость у старшеклассников связана с повышенной напряженностью и чувствительностью, что делает их более уязвимыми к стрессу и эмоциональным проблемам. Они могут столкнуться с нарушением сна, ухудшением концентрации и усилением беспокойства. Изменчивость настроения также характерна для интернет-зависимых, так как их эмоциональное состояние часто меняется в ответ на цифровой контент. Кроме того, такие старшеклассники начинают меньше ценить социальные связи, уделяя меньше внимания своему окружению. В итоге их удовлетворенность повседневной жизнью снижается, так как время и энергия расходуются на интернет вместо других важных аспектов жизни.

Далее нами был проведен корреляционный анализ выраженности Интернет-зависимости и профессионального самоопределения. Высокая положительная корреляция ($R=0,623$) между минимальным риском интернет-зависимости и сформированной профессиональной идентичностью указывает на то, что старшеклассники с четкой профессиональной идентичностью менее подвержены интернет-зависимости. Уверенные в своем профессиональном пути школьники чаще имеют устойчивые приоритеты и цели, посвящая время развитию карьеры и самосовершенствованию, а не бесцельному пребыванию в сети. В то же время, положительная корреляция ($R=0,453$) между интернет-зависимостью и неопределенной профессиональной идентичностью говорит о том, что неуверенные в своем профессиональном будущем школьники могут искать утешение в интернете, что усиливает их зависимость. Корреляция ($R=0,519$) между устойчивой интернет-зависимостью и неопределенной профессиональной идентичностью указывает на то, что значительное время в сети мешает школьникам сосредоточиться на карьере и личностном развитии. Это затрудняет формирование четких профессиональных планов и целей.

Заключение

Таким образом, существует значимая взаимосвязь между уровнем интернет-зависимости и субъективным благополучием старшеклассников. Высокий уровень интернет-зависимости негативно сказывается на эмоциональном состоянии учащихся, снижая их удовлетворенность жизнью, увеличивая эмоциональную уязвимость и напряженность и препятствует успешному профессиональному определению. В то же время, меньшая склонность к интернет-зависимости способствует успешному формированию профессиональной идентичности и уверенности в выборе профессии. Исследование подчеркивает важность создания условий для профилактики интернет-зависимости, развития профессиональной ориентации и поддержки психологического благополучия школьников.

Практическая значимость исследования заключается в использовании его данных для разработки и внедрения целенаправленных образовательных и психологических программ в школах. Эти программы могут способствовать снижению интернет-зависимости среди старшеклассников, улучшению их субъективного благополучия и поддержке в профессиональном самоопределении. Результаты исследования могут быть основой для мероприятий, направленных на повышение цифровой грамотности, развитие здорового цифрового образа жизни и укрепление психологического здоровья учащихся.