

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

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ И СУБЪЕКТИВНОГО  
БЛАГОПОЛУЧИЯ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ ГУМАНИТАРНЫХ И  
МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПРОФИЛЕЙ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

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

**АРБУЗОВОЙ ВИКТОРИИ ЕВГЕНЬЕВНЫ**

Научный руководитель  
кандидат пед. наук, доцент \_\_\_\_\_ Т.В. Хуторянская

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук, профессор \_\_\_\_\_ Р.М. Шамионов

Саратов 2026

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** Стремительное развитие технологий, в особенности распространение персональных электронных устройств, привело к тому, что для значительной части населения, особенно для старшеклассников, Интернет трансформировался из инструмента поиска информации в полноценную виртуальную среду, воспринимаемую многими как равнозначная физической реальности. Нынешнее поколение детей не мыслит своего существования вне Интернета, рекламного пространства, телеэкранов и прочих цифровых платформ. Для значительной части школьников и студентов Всемирная паутина превратилась в неотъемлемую составляющую жизни. В онлайн-пространстве функционируют мессенджеры, платформы для знакомств, предоставляющие возможность коммуникации, исключая личное общение. Вместе с тем, чрезмерное погружение в интернет-среду влечет за собой ухудшение качества жизни и пагубно сказывается на становлении индивида, в особенности на его ментальном благополучии. Такое психологическое влечение к виртуальному информационному полю получило название – Интернет-зависимость.

Перемещение важных сфер жизни в онлайн-пространство усиливает необходимость анализа новых ресурсов для участников «цифровой» социализации. Одним из них выступает мониторинг и контроль самочувствия молодых людей (старшеклассников), их субъективного благополучия через поиск и оценку конкретных количественных и качественных индикаторов.

**Объект исследования** – личностная сфера у старшеклассников.

**Предмет исследования** – взаимосвязь выраженности Интернет-зависимости у старшеклассников в связи с субъективным благополучием.

**Цель исследования** – выявить и изучить взаимосвязь выраженности Интернет-зависимости со структурными компонентами субъективного благополучия у старшеклассников.

**Основная гипотеза исследования:** существуют взаимосвязь Интернет-зависимости с субъективным благополучием старшеклассников.

**Частная гипотеза:** существуют особенности выраженности Интернет-зависимости у старшеклассников в зависимости от профиля обучения.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать теоретические аспекты Интернет-зависимости и субъективного благополучия старшеклассников;
2. Установить наличие значимых корреляционных взаимосвязей между Интернет-зависимостью и субъективным благополучием старшеклассников;
3. Выявить особенности выраженности Интернет-зависимости у старшеклассников разных профилей обучения;
4. Разработать психолого-педагогические рекомендации, направленные на профилактику и снижение Интернет-зависимости у старшеклассников.

**Методы исследования:**

- теоретические методы: анализ научной литературы по теме исследования, синтез, обобщение, систематизация теоретических данных;
- эмпирические методы: психодиагностическое тестирование с использованием стандартизированных опросников и методик;
- методы обработки данных: количественный и качественный анализ данных, включая методы математической статистики с использованием программных пакетов для статистической обработки.

**Методики:** шкала Интернет-зависимости (С. Чен) в адаптации В.Л. Малыгиной, К.А. Феклисовой, Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость, методика диагностики субъективного благополучия Р.М. Шамионова, Т.В. Бесковой, методика «Шкала субъективного благополучия» (адаптация М.В. Соколовой).

**Практическая значимость** исследования состоит в возможности использования его результатов психологами в ходе практической работы со старшеклассниками, направленной на выявление признаков Интернет-зависимости и снижение ее негативного влияния на субъективное благополучие обучающихся.

**База исследования.** МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 86» г. Саратов. Респондентами исследования выступили учащиеся 10-11 классов в возрасте 16-17 лет. Общая выборка исследования составила: 100 человек (51 респондент мужского пола и 49 респондента женского пола), из которых 50 старшеклассников, имеющие социально-гуманитарную направленность и 50 старшеклассников, имеющие инженерно-математический профиль обучения.

**Структура выпускной квалификационной работы.** Работа общим объемом 67 страниц состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 29 работ и приложения.

Выпускная квалификационная работа содержит 7 таблиц, 8 рисунков.

## **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

В ходе теоретического анализа были рассмотрены теоретические основы Интернет-зависимости и ее влияния на старшеклассников. Первое определение интернет-зависимости было предложено зарубежным исследователем И. Голдбергом в 1996 году. Он определил ее как расстройство поведения, вызванное использованием Интернета и компьютера. Кендалл добавил, что понятие «интернет-зависимость» охватывает любую онлайн-активность. Кимберли Янг ввела дополнительное понятие «проблемное использование Интернета», отметив, что «интернет-зависимость» – это многомерное понятие, охватывающее различные проблемы поведения и контроля влечений.

Интернет-зависимость проявляется не столько в чрезмерном времени, проведенном онлайн, сколько в трансформации поведения человека и нанесении комплексного вреда его физическому и психическому здоровью, а также социальной жизни. Эта проблема становится все более актуальной в современном мире, особенно для молодого поколения. Когда полезный и функциональный инструмент превращается в способ ухода от реальности, это сигнализирует о необходимости активных мер по профилактике и защите от подобной зависимости.

Субъективное благополучие – это сложное и многогранное понятие, которое зависит от внешних обстоятельств и от внутренних факторов. К внешним обстоятельствам могут быть отнесены финансовое положение, важные жизненные события. К внутренним факторам – эмоциональное состояние, взаимоотношения и личные цели. Исследования показывают, что благополучие во многом определяется внутренней субъективной оценкой своей жизни и восприятием собственной значимости, а не только объективными условиями. В контексте подростков и молодежи также оказывают заметное влияние на их ощущение удовлетворенности жизнью социально-экономический статус и уровень тревожности. Концепция субъективного благополучия предполагает, что оно зависит не только от внешних факторов, но и от внутреннего восприятия, целей и психического здоровья.

В современной психологии существует набор индивидуально-психологических особенностей, которые создают «почву» для развития интернет-зависимости. К таким особенностям относятся высокий уровень тревожности, недостаточная волевая регуляция, отсутствие активного образа жизни и трудности в социальной адаптации. Важно отметить, что старшеклассники, демонстрирующие склонность к интернет-зависимости, часто имеют преморбидные черты личности, которые предрасполагают к формированию различных типов аддиктивного поведения, в результате чего

интернет-среда становится основным каналом реализации существующих тенденций зависимости.

Исходя из имеющихся данных, можно заключить, что интернет-зависимость у подростков приводит к серьезным личностным трансформациям. Она негативно сказывается на эмоциональной устойчивости, подрывает самостоятельность, усугубляет проблемы в общении и способствует развитию деструктивных черт характера. Поэтому своевременная профилактика интернет-зависимости имеет первостепенное значение.

Теоретический анализ проблемы показал, что проблема выраженности Интернет-зависимости у старшеклассников в связи с субъективным благополучием к настоящему моменту недостаточно изучена. Поэтому было организовано и проведено собственное эмпирическое исследование в выделенной нами проблемной области.

Цель исследования: изучение связи Интернет-зависимости с субъективным благополучием старшеклассников.

Основная гипотеза исследования: существуют взаимосвязь Интернет-зависимости с субъективным благополучием старшеклассников.

Частная гипотеза: существуют особенности выраженности Интернет-зависимости у старшеклассников в зависимости от профиля обучения.

По результатам проведенного исследования установлено, что как для старшеклассников социально-гуманитарного профиля, так и для старшеклассников инженерно-математического профиля наиболее выражены такие шкалы как:

– «шкала компульсивных симптомов». Данная шкала отражает чувство вынужденности пребывания в интернет пространстве, желание «войти в сеть»;

– «шкала симптомов отмены». Эта шкала отражает уровень дискомфорта, возникающий при долгом отсутствии внутри сети интернет

– «шкала внутриличностных и связанных со здоровьем проблем». Данная шкала показывает то, что старшеклассники довольно часто могут испытывать некий дискомфорт со здоровьем и в плане своего эмоционального состояния, который напрямую связан с использованием Интернет-пространства. Данные проблемы могут проявляться в виде сопровождающейся усталости, головной боли, бессонницы.

Говоря про уровень Интернет-зависимости в двух изучаемых выборках участников исследования то, было выявлено, что старшеклассники имеют сформированное и устойчивое интернет-зависимое поведение.

По результатам проведенного исследования установлено, что для старшеклассников, как социально-гуманитарного профиля, так и инженерно-математического профиля характерен средний уровень Интернет-зависимости. Данные результаты дают возможность говорить о том, что старшеклассники страдают Интернет-зависимостью, они не способны самостоятельно регулировать распорядок дня, всё своё свободное время они проводят в сети, необходимо вмешательство психологов для проведения с ними профилактико-коррекционной работы.

По результатам методики Р.М. Шамионова и Т.В. Бесковой было установлено то, что для старшеклассников обоих профилей обучения характерен средний уровень субъективного благополучия. Наиболее выраженным видом субъективного благополучия оказалось гедонистическое благополучие.

Говоря про выраженность субъективного благополучия, диагностированной по методике А. Перуэ-Баду, в адаптации М. В. Соколовой было установлено то, что старшеклассники обоих профилей обучения имеют умеренный уровень благополучия.

Следующим шагом эмпирического исследования было установление взаимосвязи Интернет-зависимости с субъективным благополучием старшеклассников. Для этого был применен коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Данные корреляционного анализа представлены в

таблице 5. Отметим, что внимание уделим значимым связям, полученным на уровне  $p < 0,01$  и  $p < 0,05$ . Остановимся подробнее на полученных значимых взаимосвязях:

– при сопоставлении шкалы Интернет-зависимость (Кимберли-Янга) и такого вида субъективного благополучия как «эмоциональное благополучие» получен коэффициент  $r_s = -0,51$  при  $p < 0,01$ . Это означает, что при повышении Интернет-зависимости снижается выраженность эмоционального благополучия у старшеклассников. Данная отрицательная корреляционная связь объяснима с позиции того, что чем больше старшеклассники вовлечены в Интернет-пространство, тем реже они испытывают радость, хорошее расположение духа и воодушевление;

– при сопоставлении такого вида субъективного благополучия как «гедонистическое благополучие» и Интернет-зависимости (С. Чен), а также таких симптомов Интернет-зависимого поведения как симптомы отмены и толерантности получен коэффициент  $r_s = -0,57$ ;  $-0,49$  и  $-0,55$  при  $p < 0,01$ . Это означает, что при повышении Интернет-зависимости и интегральных симптомов снижается выраженность гедонистического благополучия у старшеклассников. Это можно объяснить тем, что, когда старшеклассники проводят много времени в Интернете, у них снижается степень удовлетворения базовых потребностей;

- при сопоставлении шкалы «толерантности» и шкал субъективного благополучия (по методике Р.М. Шамионова и М. В. Соколовой) получен коэффициент  $r_s = 0,32$  и  $0,32$  при  $p < 0,05$ . Это означает, что при повышении субъективного благополучия у старшеклассников повышается выраженность толерантности. Данную положительную корреляционную связь можно объяснить тем, что старшеклассниками с высокими показателями субъективного благополучия обладают высокой устойчивостью связей с интернет-пространством;

- при сопоставлении шкалы субъективного благополучия (по методике М. В. Соколовой) и Интернет-зависимость (по методике С. Чен) получен

коэффициент  $r_s = -0,41$  при  $p < 0,01$ . Это означает, что при повышении Интернет-зависимости снижается выраженность субъективного благополучия у старшеклассников. Полученные результаты свидетельствуют о том, что старшеклассники, проводящие немного времени в Интернете и не имеющие зависимости от Интернета, отличаются позитивным отношением к своей жизни, оптимистичностью и ощущением внутреннего равновесия.

Таким образом, результаты математических расчетов показали, что предполагаемая основная гипотеза является статистически достоверной, другими словами, существует взаимосвязь Интернет-зависимости с субъективным благополучием старшеклассников.

Далее были сопоставлены данные особенностей выраженности Интернет-зависимости у старшеклассников в зависимости от профиля обучения. Для выявления данных различий в двух несвязанных выборках, а именно старшеклассников социально-гуманитарного профиля и старшеклассников инженерно-математического профиля был использован критерий Стьюдента.

Анализ данных позволяет сделать вывод о том, что:

- более высокие значения таких интегральных симптомов Интернет-зависимого поведения как компульсивные симптомы и симптомы отмены преобладают среди старшеклассников инженерно-математического профиля в сравнении с старшеклассниками социально-гуманитарного профиля ( $t_{эмп} = 4,8$  при  $p < 0,01$  и  $t_{эмп} = 6,7$  при  $p < 0,01$ ). Полученные результаты, свидетельствуют о том, что старшеклассники инженерно-математического профиля более подвержены пребывать в интернет пространстве и чаще подвержены возникновению дискомфорта, возникающего при долгом отсутствии внутри сети интернет.

- также различия были выявлены по общей шкале Интернет-зависимости (по методике С. Чен) в группе старшеклассников с разным профилем обучения ( $t_{эмп} = 5,3$  при  $p < 0,01$ ). Так, старшеклассники инженерно-математического профиля отличаются более высоким уровнем выраженности

Интернет-зависимого поведения, нежели старшеклассники социально-гуманитарного профиля. Данные различия могут быть возможны по причине того, что старшеклассники инженерно-математического профиля, в силу специфики своей учебной деятельности, чаще используют интернет для поиска информации и решения задач, что, в свою очередь, формирует более устойчивую зависимость от Интернета.

Таким образом, результаты математических расчетов показали, что предполагаемая частная гипотеза также является статистически достоверной, другими словами, можно утверждать о том, что существуют особенности выраженности Интернет-зависимости у старшеклассников в зависимости от профиля обучения.

Проведенное исследование показало, что Интернет-зависимость для старшеклассников, представляет собой важную и сложную психологическую проблему. Соответственно, для профилактики и преодоления состояния Интернет-зависимого поведения у старшеклассников требуются не точечные мероприятия, а полноценная целенаправленная фундаментальная работа. Поэтому в рамках текущей работы предложим программу сопровождения старшеклассников со склонностью к Интернет-зависимому поведению.

В рамках второй главы были разработана программа по снижению выраженности Интернет-зависимости у старшеклассников, которая может быть полезна для школьных психологов и социальных педагогов.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В ходе исследования была поставлена цель – выявить и изучить взаимосвязь выраженности интернет-зависимости со структурными компонентами субъективного благополучия у старшеклассников, которая была успешна достигнута.

На теоретическом уровне рассмотрены понятие Интернет-зависимости, факторы и причины появления, изучены особенности субъективного благополучия учащихся старших классов, проведен обзор исследований социально-психологического портрета Интернет-зависимого пользователя.

Интернет-зависимость – это не столько о большом количестве времени в виртуальном пространстве, сколько об изменении поведения человека и комплексном ущербе (физическое и ментальное здоровье, социальная сфера). Это серьёзная проблема современного общества, в первую очередь молодых людей. Превращение полезного и эффективного инструмента в механизм эскапизма доказывает, что здесь требуются осознанные меры по предотвращению и профилактике аддикции.

Субъективное благополучие представляет собой личную, внутреннюю оценку индивидом качества своей жизни. Оно охватывает как интенсивность и частоту переживаемых положительных и отрицательных эмоций, так и общую степень удовлетворенности жизненным путем, а также удовлетворенность конкретными жизненными областями, такими как академическая деятельность или межличностные связи.

Теоретический анализ проблемы показал, что проблема выраженности Интернет-зависимости у старшеклассников в связи с субъективным благополучием к настоящему моменту недостаточно изучена. Поэтому было организовано и проведено собственное эмпирическое исследование в выделенной нами проблемной области.

Было организовано эмпирическое исследование с целью исследования взаимосвязи выраженности Интернет-зависимости у старшеклассников в зависимости от профиля обучения. В качестве методик были выбраны следующие: шкала Интернет-зависимости (С. Чен) в адаптации В.Л. Малыгиной, К.А. Феклисовой, Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость, методика диагностики субъективного благополучия Р.М. Шамионова, Т.В. Бесковой, методика «Шкала субъективного благополучия» (адаптация М.В. Соколовой). Сформирована репрезентативная выборка из 100 старшеклассников разного профиля обучения.

По результатам корреляционного анализа удалось подтвердить гипотезу о наличии взаимосвязи между интернет-зависимостью и субъективным благополучием старшеклассников гуманитарного и

математического профилей.

По результатам сравнительного анализа была подтверждена гипотеза о том, что существует значимое различие в уровне интернет-зависимости и особенностях субъективного благополучия между старшеклассниками гуманитарных и математических профилей.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Аксенова, А. Д. Проблемное использование интернета, его проявления и последствия / А. Д. Аксенова // Современный мир психологии глазами молодого ученого : материалы межвузовской научно-практической конференции магистрантов, Тверь, 14 декабря 2021 года. – Тверь: Тверской государственный университет, 2022. – С. 94-100.

2. Вартанова, И. И. Эмоциональное отношение к школе и самоотношение старшеклассников различного пола и возраста / И. И. Виртанова // Психологическая наука и образование. – 2020. – № 3. – С. 40-48.

3. Головей, Л. А. Психоэмоциональное благополучие старшеклассников в связи с готовностью к профессиональному самоопределению / Л. А. Головей, М. В. Данилова, И. А. Груздева // Психологическая наука и образование.– 2019. – № 6. – С. 63-73.

4. Глущенко, Е. Н. Интернет-аддикция и её профилактика в подростковой среде / Е. Н. Глущенко, Н. А. Черных // Студент и наука. – 2024. – № 3(30). – С. 42-46.

5. Еголаева, Е. С. Связь интернет-зависимости и личностной тревожности / Е. С. Еголаева // Компаративный анализ зарубежных и отечественных исследований цифровой образовательной среды в контексте сохранения здоровья участников образовательного процесса : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 21 мая 2021 года.

– Курск: Курский государственный медицинский университет, 2021. – С. 74-79.

6. Заболотская, М. С. Подросток в интернет-пространстве: семья и школа / М. С. Заболотская, Е. В. Веденева // Семейные и религиозные традиции в основе безопасности страны : Материалы V Международной XIII Всероссийской научно-практической конференции, Челябинск - Троицк, 04–06 июля 2024 года. – Челябинск: Челябинский государственный университет, 2024. – С. 70-75.

7. Исманова, А. А. Влияние Интернет-зависимости на развитие личности подростка. Понятие и критерии Интернет-зависимости / А. А. Исманова, Г. А. Рахматова // Вестник Кыргызского государственного университета имени И. Арабаева. – 2019. – № 2. – С. 6.

8. Кудакова, Н. С. Профилактика кибербуллинга как формы девиантного поведения в начальной школе / Н. С. Кудакова // Мир науки и мысли. – 2023. – № 1. – С. 92-98.

9. Королев, Н. П. Проблема определения понятия «интернет-зависимость» / Н. П. Королев // Ratio et Natura. – 2020. – № 2(2). – С.54-56.

10. Кадеева, А. В. Личностные особенности подростков, склонных к интернет-зависимости / А. В. Кадеева, Д. В. Иванов // Бюллетень науки и практики. – 2020. – Т. 6, № 12. – С. 376-385.

11. Куприянчук, Е. В. Индивидуально-психологические особенности подростков с интернет зависимостью / Е. В. Куприянчук, М. В. Ладухина, В. М. Лисовцева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – № 4. – С.56-60.

12. Коренева, М.О. Психологическая поддержка подростков, испытывающих Интернет-зависимости / М.О. Коренева // Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ». – 2025. – № 11 (92). – С.475-485.

13. Мещерякова, И. Н. Психологических особенностей подростков с интернет-аддиктивным поведением / И. Н. Мещерякова, Е. Г. Демец //

Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 72-4. – С. 337-340.

14. Рябинкина, А. Н. Самоотношение старшеклассников с интернет-зависимостью / А. Н. Рябинкина // Естественные и гуманитарные науки в современном мире : Материалы Международной научно-практической конференции, Орел, 13–15 мая 2020 года. – Орел: Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, 2020. – С. 565-571.