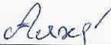


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Югорский государственный университет»
Гуманитарный институт североведения
Направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

на тему «Профилактика интернет-зависимости у студентов вуза с разными
типами акцентуации»

Студент (ка)	<u>Л.Х. Алесханова</u> (И.О. Фамилия)	<u></u> (личная подпись)
Руководитель	<u>В.А. Лобова</u> (И.О. Фамилия)	<u>_____</u> (личная подпись)
Нормоконтроль	<u>О.С. Овсянникова</u> (И.О. Фамилия)	<u>_____</u> (личная подпись)

Допустить к защите

Руководитель ОПОП: докт. пед. наук, доцент Мищенко В.А.

Подпись _____

«__» _____ 2020 г.

Ханты-Мансийск, 2020

Содержание

Введение	3
1 Теоретические основы проблемы психологических особенностей интернет-зависимых студентов	7
1.1 Зарубежные и отечественные подходы в исследовании интернет зависимого поведения.....	7
1.2 Психологические особенности интернет-зависимых студентов.....	16
1.3 Модели профилактики интернет – зависимости студентов	26
2 Результаты эмпирического исследования интернет-зависимости у студентов вуза с разными типами акцентуации	36
2.1 Характеристика выборки, организация исследования.....	36
2.2 Результаты исследования психологических особенностей студентов вуза в зависимости от отношения к интернету.....	39
2.3 Рекомендации по профилактике Интернет-зависимости у студентов вуза с акцентуациями характера.....	50
Заключение	57
Список литературы	61
ПРИЛОЖЕНИЕ	67

Введение

На фоне резкого технологического развития особенно в области цифровых технологий, включая создание сети, интернет стала остро проблема увеличение интернет-зависимого поведения. Цифровая революция с быстрым ростом электронных устройств изменила то, как мы общаемся, обучаемся и развлекаемся, а также то, как мы ведем себя как отдельные личности в обществе. В эту эпоху уже взрослое поколение подвержено воздействию цифровых технологий; но молодое поколение в значительной степени.

Главными пользователями сети Интернет в России на сегодняшний день, согласно сведениям многочисленных социологических опросов, являются молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет, большая часть которых студенты. Интернет современные люди рассматривают не как технологию, а как своего рода «среду обитания». Они живут одновременно в двух мирах: реальном и цифровом, виртуальном. С одной стороны разработка новых программ виртуального взаимодействия и общения, увеличивает число пользователей среди молодежи, а так же недостаток комплексных мер психологической профилактики приводит к увеличению числа интернет-зависимых.

Первые сведения о компьютерной зависимости появились в 80-х в исследованиях американских психиатров. И. Голдберг в 1994 году предложил термин «Internet Addiction Disorder», описывая такое состояние потерей самоконтроля и ухода в виртуальную жизнь. В настоящее время интернет-зависимость не относится к серьезным

психическим расстройствам. Данная болезнь не указывается ни в МКБ-10(Международная классификация болезней десятого пересмотра), ни DSM IV (Руководство по диагностике и статистике психических расстройств).

С тех пор как интернет получил высокое распространение став центром жизни людей, проблематичное использование интернета стало растущей социальной проблемой, которая уже обсуждается во всем мире. Это поведение обсуждалось в различных исследованиях, включая «интернет-зависимость» (Bai, Lin, &Chen, 2001), «патологическое использование Интернета» (Дэвис 2001) и «интернет-зависимость» (Вади-ад-Давасир, 2001). Согласно Ким и Дэвису (2009), интернет-зависимость поглощает, чтобы правильное использование интернета было непреодолимым, и это мешает другим основным аспектам жизни школа, работа, отношения и т. д.

В России интернет-зависимость стали изучать совсем недавно. А. Е. Войскунским были разработаны личные критерии на вид данной зависимости. В. Д. Менделевич выделил классификацию типов интернет-зависимых личностей. В. А. Лоскутовой были изучены культуральные особенности у пользователей русскоязычного Интернета. А. Е. Жичкиной, А. Ю. Егоровым, Н. А. Кузнецовой, Е. А. Петровой, И. В. Чудовой были представлены исследования особенностей личности с интернет-зависимых пользователей.

Широкое распространение интернет-зависимости подтверждает, что существует необходимость изучение индивидуально-психологических особенностей личности. Поскольку существует потребность выявления в разработки

эффективных психолого-педагогических профилактических мероприятий.

Проблема исследования: несмотря на большое количество исследований интернет-зависимого поведения у лиц молодого возраста, проведенных как в нашей стране, так и в зарубежных странах, проблема его профилактики у студентов исследована недостаточно.

Объект исследования: интернет-зависимое поведение у студентов вуза с разными типами акцентуации.

Предмет исследования: профилактика интернет-зависимого поведения у студентов вуза с разными типами акцентуации.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что психолого-педагогические мероприятия по исследованию типов акцентуации и их коррекции может способствовать эффективности профилактики интернет-зависимого поведения у студентов вуза.

Цель исследования: Разработка рекомендаций, направленных на профилактику интернет-зависимого поведения у студентов вуза с разными типами акцентуации.

Задачи исследования:

1. На основе анализа отечественной и зарубежной литературы систематизировать психолого-педагогические проблемы формирования интернет-зависимости и ее профилактики у студентов.

2. Провести исследование, направленное на оценку склонности к интернет-зависимому поведению у студентов вуза.

3. Проанализировать личностные особенности (акцентуации темперамента и характера), влияющие на

формирование интернет-зависимого поведения у студентов вуза.

4. Разработать рекомендации по профилактике интернет-зависимого поведения у студентов вуза с разными типами акцентуации.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

– исследования психологических факторов формирования риска интернет-зависимости в зарубежных и отечественных исследованиях: Войскунский А.Е., Егоров А.Ю., Лоскутова В.А., Д.Г., Чудова Н.В., Caplan S.E., Chen S.-H., Griffiths M., Grohol J., Young K.S., Shapira N.A;

– исследования, появившиеся в области разработки нехимических аддикций: Егоров А.Ю., Короленко Ц.П., Малыгин В.Л., Менделевич В.Д.

Научная новизна заключается в том, что определены типы акцентуации личности студентов вуза, способствующие развитию интернет-зависимости. Выявлены взаимосвязи между Интернет-зависимостью и отдельными типами акцентуации у студентов вуза. Систематизированы психологические факторы детерминации, обуславливающие формирование интернет-зависимого поведения у студентов вуза.

Методы исследования определялись в соответствии с целью, гипотезой и задачами исследования. В ходе исследования применялись следующие методы: теоретические – изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; эмпирические: личностный опросник Шмишека (Г. Шмишек, 1970), опросник интернет-зависимого поведения (К.Янг,

1994; В.А. Лоскутова, 2012). Метод математической и статистической обработки результатов корреляционный анализ Спирмена.

База исследования: опытно-экспериментальная работа проводилась на базе Югорского Государственного университета города Ханты-Мансийска. Возрастной диапазон участников составлял от 18 до 23 лет. Общее число человек 53.

Структура работы: данная выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав (теоретическая, эмпирическая), заключения, библиографического списка и приложений.

1 Теоретические основы проблемы психологических особенностей интернет-зависимых студентов

1.1 Зарубежные и отечественные подходы в исследовании интернет зависимого поведения

Исследования выявили интернет-зависимость как новое и часто непризнанное клиническое расстройство, которое влияет на способность пользователя контролировать использование интернета в той мере, в какой это может вызвать проблемы в отношениях, профессиональной и социальной сфере. Проблема интернет-зависимости часто упоминается средствами массовой информации, однако в силу своей новизны изучена недостаточно, что говорить про неё можно только с позиции предположений. Эта поведенческая зависимость не включена ни в один из существующих официальных списков заболеваний (МКБ-10, DSM-IV).

Симптомы проблемного использования Интернета сравниваются с критериями, используемыми для диагностики других зависимостей. Исследователи сравнили интернет-зависимость с аддиктивными синдромами, аналогичными расстройствам контроля в DSM, и использовали различные формы критериев DSM-IV для определения интернет-зависимости. Из всех упоминаний в DSM патологическая азартная игра рассматривалась как наиболее близкая к этому явлению. В частности,

патологические азартные игры сравниваются с проблематичным использованием Интернета из-за совпадения критериев. Симптомы возможной проблемы могут быть замаскированы законным использованием интернета, и клиницисты могут не задавать вопросов об использовании технологий, потому что проблемное использование интернета - это все еще новое и часто непризнанное состояние [39]. Интернет-зависимость является подмножеством более широкой проблемы, известной как "технологическая зависимость". Это относится к неспособности поддерживать баланс или контроль использования интернета по отношению к повседневной жизни. В связи с этим в зарубежной и отечественной литературе не прекращается обсуждение влияния интернета на сознание и поведение интернет пользователей.

Наиболее активно действующие изучение взаимодействия человека и сети Интернет начиналось лишь с 90-х годов прошлого столетия. Первыми исследователями феномена интернет зависимости стали американские ученые клинический психолог Кимберли Янг и психиатр Айвен Голдберг. Еще в 1996 году на конференции Американской психологической ассоциации, проходившей в Торонто, доктор Кимберли Янг представила свой первый доклад по проблеме интернет-зависимости. Янг изучила более 600 случаев заболевания людей, которые оказались зависимыми от использования интернета. Компульсивное поведение приводило к проблемам в отношениях, сплоченности семьи, производительности труда и успеваемости в школе. Дальнейшие исследования продолжали выявлять

значительные проблемы на работе и в школе из-за чрезмерного использования технологий.

Новые исследования показали, что такие отношения, как развод и раздельное проживание имеют место быть. Диагностический опросник интернет-зависимости предложенный Кимберли Янг (IADQ) был в качестве первоначального скринингового инструмента, на основе которого были выделены основные поведенческие характеристики интернет зависимого поведения такие как:

- интенсивная неготовность отвлечься даже на самое короткое время проводимого в сети Интернет;

- недовольство и раздраженность при вынужденных отвлечениях;

- неспособность планировать время в работе в Интернете;

- расходование крупных финансов для обеспечения стабильной работы в Интернете;

- готовность нести ложь окружающим ему людям, снижая длительность и частоту нахождения в Интернете;

- забывчивость при нахождении в Интернете о домашних делах, учебном процессе или же рабочих обязанностях;

- абсолютное нежелание принимать критику в сторону подобного образа жизни;

- готовность мириться с происходящим разрушением семьи, потерей близкого круга общения из-за всецелой поглощенности Интернетом;

- пренебрежение и халатное отношение к собственному здоровью, сокращение продолжительности сна и отдыха из-за нахождения в Интернете в ночное время;

– уход от любой необходимой физической активности — якобы из-за срочной работы, связанной непосредственно с Интернетом;

– пренебрежение гигиеной, ибо все «личное» время занимает времяпровождение в сети Интернет; готовность питаться случайной и однообразной пищей быстрого приготовления, поглощаемой несистематично и не отрываясь от компьютера;

– злоупотребление бодрящими и другими тонизирующими средствами [32].

Кимберли Янг считает, что «интернет-зависимость» — «это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями». Аддикция характеризуется неправильным использованием или неправильным управлением временем. Главная причина, по которой интернет так привлекателен и увлекателен - это отсутствие ограничений и отсутствие подотчетности. Янг считает, что степень аддикции определяется не столько количеством времени, проведенного в сети Интернет, сколько суммой потерь, в основном в таких сферах повседневности, как участие в жизни собственной семьи, полноценный сон, чтение книг, общение с друзьями, занятия спортом и т. д [41].

В 2000 г. К.С. Янг разработала и предложила трехуровневую модель интернет-зависимости - «АСЕ» [26].

Согласно этой модели, аддикция возникает по следующим причинам:

– А (Accessibility) – доступность информации и простота использования;

– С (Control) – контроль собственных действий и передаваемой информации, анонимность коммуникации и отсутствие посредников;

– Е (Excitement) – возбуждение, эмоциональный подъем от результатов деятельности в Сети.

Как заявляет К.Янг интернет-зависимость процесс стадийный. На период прохождения первой стадии осуществляется знакомство и появляется заинтересованность Интернетом, а так же новыми возможностями (engagement). На второй стадии Интернет замещает значимые стороны жизни человека (substitution). На третьей стадии можно говорить собственно о бегстве (escape): «Вы совершаете бегство из реального мира и из своей жизни, и это бегство не дает вам предпринять попытки что-либо изменить в своем реальном мире. Вы живете где-то в другом месте»[40].

На современном этапе Кимберли Янг характеризует интернет-зависимость как сложное явление, включающее в себя «психологический эскапизм» т. е. бегство от реальной жизни в виртуальную. Она считает, что к этому числу в большинстве своем подвержены люди с определенными психопатологическими особенностями.

Непосредственно сам термин «интернет-зависимость» ввел в 1996 г. американский психиатр Айвен Голдберг[35], объясняющий это явление как «снижение социальной и профессиональной деятельности из-за использования интернета, в которое вошли следующие симптомы:

— важная социальная/профессиональная деятельность, которая изменяется по мере интенсивности использования Интернета;

— навязчивое желание подключиться к Интернету «фантазии и мечты об интернете»;

— намеренное и ненамеренное печатное движение пальцами рук.

Айвен Голдберг привел развернутую систему критериев, по которой можно констатировать Интернет-зависимость:

1) Толерантность - количество времени, которое нужно провести в Интернет среде, чтобы достичь удовлетворения возрастает.

2) «Синдром Отказа» - наблюдается при прекращении или сокращении времени, проводимого в Интернет среде. Характеризуется двумя или более из следующих симптомов: психомоторное возбуждение, тревога, навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернете, фантазии или мечты об Интернете, произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре. Использование Интернета позволяет избежать симптомов «синдрома отказа».

3) Интернет часто используется в течение большего количества времени или чаще, чем было задумано изначально.

4) Существуют постоянное желание или безуспешные попытки прекратить или начать контролировать использование Интернет.

5) Огромное количество времени тратится на деятельность, связанную с использованием Интернет ресурсов: поиск новых браузеров, поиск провайдеров и т.д.

6) Значимая социальная, профессиональная деятельность, отдых прекращаются или редуцируются в связи с использованием Интернет.

7) Использование Интернет продолжается, несмотря на знание об имеющихся периодических или постоянных физических, социальных, профессиональных или психологических проблемах, которые вызываются использованием Интернет.

Следом за К. Янг А. Голбергом другой американский ученый Марк Гриффитс в 1998 предлагает включить интернет-зависимость в категорию «технологических зависимостей» которые, по его мнению, должны рассматриваться как разновидность поведенческих зависимостей и включают в себя такие ключевые компоненты как [8]:

- Сверхценность (salience);
- Модификация настроения (moodmodification);
- Увеличение толерантности (tolerance);
- Симптомы отмены (withdrawal);
- Конфликт с окружающими и с самим собой (conflict);
- Рецидив (relapse).

Помимо этого, он считает, что значительная доля тех, кто чрезмерно применяет Интернет, не являются напрямую зависимыми от сети Интернета. Для них сеть Интернет – это своего рода питательная среда для поддержания других зависимостей. Полагается, что необходимо осуществлять разделение различий между зависимостью непосредственно от самого Интернета и зависимостями, связанными с применениями ресурсов Интернета.

Такого же мнения, как и М. Гриффитс придерживался и Роберт Дэвис. Дэвис работал в когнитивно-поведенческой парадигме [34].

Он выделял два типа зависимости:

1) Первый тип «специфическая» (Specific Internet addiction), когда интернет используется как средство для реализации других зависимостей, как в модели Гриффитса.

2) Второй тип «общая» (Generalized Internet addiction), когда у пользователя наблюдается зависимость от самого интернета, при этом его деятельность в интернете не имеет конкретной смысловой направленности. Например, как в случае так называемого интернет серфинга.

Американская исследовательница Доктор М. Г. Орзак в 1998 году провела систематизацию всех признаков интернет зависимости и разделила на психологические и физические симптомы [31 с. 97-98].

К психологическим симптомам интернет-зависимости относятся:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться, потеря самоконтроля;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение родными и друзьями;
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или учебой.
- неспособность к планированию и самоорганизации собственной жизни

К физическим симптомам интернет-зависимости относятся:

– туннельный синдром запястья (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);

– сухость в глазах;

– головные боли по типу мигрени;

– боли в спине;

– нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;

– пренебрежение личной гигиеной;

– расстройства сна, изменение режима сна.

Американский исследователь С.Каплан выделил такие особенности личности интернет зависимых как: депрессия, одиночество, скромность и самолюбие [33]. Объяснить это можно тем, что увлечение интернетом охватывает и поглощают личность целиком, занимает все мысли, силы, энергию и эмоции в такой степени, что она уже не способна адаптироваться к нормальной жизни и заниматься чем-то кроме времяпровождения в Интернете, и получение эмоционального удовольствия каким-либо другим способом. Мир в реальности для интернет-зависимого оказывается закрытым. Зависимость от Интернета создает из него человека поверхностным в своих суждениях и оценке окружающего мира. Такая личность начинает оценивать только внешние признаки, а не их глубинную сущность. Интернет-зависимые надевают очки виртуальности, которые сужают круг в его поле зрения личностей в реальном мире и позволяют ему видеть в людях лишь то, что важно для обслуживания его зависимого поведения [17].

В России проблема интернет зависимости начала изучаться недавно. На сегодняшний день, согласно классификации А. Ю. Егорова, интернет-зависимость является одной из форм

нехимических аддикций, а именно разновидностью технологической зависимости [12].

А. Ю. Егоров в соавторстве с другими исследователями предложил следующую классификацию нехимических аддикций [11]:

1) Интернет-гемблеры (патологическое влечение к азартным играм).

2) Интернет-геймеры (патологическое влечение к онлайн играм)

3) Интернет-трудоголики (поиск баз данных, составление программ и т.д.).

4) Интернет-сексоголики (посещают порносайты, занимаются виртуальным сексом).

5) Интернет-эротоголики — любовные аддикты (которые знакомятся, заводят романы посредством сети).

6) Интернет-покупатели (трата денег посредством бесконечных покупок онлайн).

7) Интернет-аддикты отношений (общение посредством чатов, бесконечная проверка почты).

Один из первых отечественных исследователей в рамках киберпсихологии А.Е Войскунский считает, что «интернет – аддикция» — реально существующий феномен. Он согласен с тем, что существует такая проблема, как интернет-зависимость, но как и Гриффитс, указывает, что в каждом конкретном случае характер зависимости будет отличаться в зависимости от контента, который привлекает пользователя. Для того чтобы считать его заболеванием, в настоящее время недостаточно клинических данных [6].

А.Е. Войскунский подчеркивает: «Феномен - есть, заниматься им надо. Но зависимостью называть это очень

неосторожно. Возможно, это никакая не зависимость». Зависимость – это медико-психологический термин. Она подразумевает целый ряд проверяемых факторов. Данный феномен скорее относится к чрезмерному использованию Интернета. Феномен указывает, что влияние на личностное развитие информационных технологий не может быть однозначно квалифицировано как положительное или отрицательное: наряду с негативными трансформациями личности существует возможность позитивного развития отдельных способностей.

Отечественная исследовательница А.Е Жичкина в рамках киберпсихологии предлагает такое понятие как «Виртуальная личность». Как правило, виртуальная личность наделяется именем чаще всего это псевдоним. По мнению А. Жичкиной формирование виртуальной личности выступает как компенсация недостатков реальной социализации. Такая виртуальная личность может существовать как «для себя», осуществляя идеал «Я» или наоборот, реализуя деструктивные тенденции пользователя, так и «для других», с целью произвести определенное впечатление на окружающих [14].

А. Жичкина подчеркивает, что в особенностях, предъявляемых «виртуальных личностей» могут отражаться отличительные черты, связанные с протеканием процессов самоопределения, самоверификации, изменения структуры идентичности человека, выражающие тенденцию к множественности идентичности. Следствием такой тенденции является характерное для интернет-зависимости отрицательное влияние на профессиональную, социальную, психологическую и физическую стороны жизни человека.

В рамках изучения интернет-зависимого поведения в русскоязычном секторе отечественная исследовательница В.А Лоскутова предлагает по способам использования интернета выделить два основных типа интернет – зависимых:

1) Использование интернета как средства получения удовольствия.

2) Использование интернета как средство ухода от реальности [19].

Как отмечает, В.А Лоскутова часто наблюдается и сплетение мотиваций. Как и Кимберли Янг Лоскутова В.А считает что развитие интернет – зависимости процесс стадийный. Выделяет несколько основных стадий развития интернет – зависимого поведения:

- Формирование аддикции;
- Развитие аддикции;
- Удерживание аддикции.

Автор отмечает, что основными свойствами Интернета, способствующими его превращению в аддиктивный агент, являются:

- сверхличностная природа межличностных взаимоотношений в сети;
- возможность анонимных социальных интеракций;
- возможность использования Интернета для реализации представлений и фантазий;
- неограниченный доступ к информации.

По мнению А.В. Гоголева психологический феномен интернет зависимого поведения от сети интернет, проявляется в уходе от реальности, когда субъекта

затягивает в виртуальный мир настолько, что он начинает отрицать мир реальный [25].

Сходную точку зрения высказывает А.В. Минаков, выделивший несколько феноменов, которые обуславливают привлекательность киберпространства для современных людей. Одной из главных особенностей является то, что интернет – среда отличается от реальной. Обусловлено это менее жесткими барьерами и ограничениями, а также в интернет среде допускается гораздо больше свободы для личности [23]. Резюмируя все вышесказанное, необходимо отметить, что в рассмотренных исследованиях обнаруживаются некоторые сходные позиции относительно природы возникновения феномена интернет-зависимости.

1.2 Психологические особенности интернет-зависимых студентов

Сеть Интернет является надежным и сильным современным средством, изменяющим эмоциональное состояние, и дающим возможность реализации разных форм аддиктивного поведения. Как показывают, многочисленные исследования преобладающей группой пользователей Интернета являются, молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет, представляющие студенческую аудиторию. Интернет-активность и технологии, которые постоянно растут, привлекают молодых людей, что приводит к чрезмерному использованию интернета и дезадаптивному отношению к интернету, известному как «интернет-зависимость».

Считается, что студенты университетов подвергаются опасному риску чрезмерного использования Интернета по всему миру. Установлено, что интернет-зависимость у этих студентов ассоциируется с различными психиатрическими расстройствами, такими как: депрессия, стресс, тревога, низкое самоуважение и низкое психосоматическое благополучие.

Современные условия жизни вынуждают молодое поколение обращаться к поиску средств, помогающих уходить от тяжелых переживаний за счет погружения в виртуальную жизнь, следствием чего становится распространение проблемы пристрастия к Интернету.

Наиболее актуальна данная проблема для студенчества в связи с тем, что студенты выступают активными субъектами социального взаимодействия. Посредством ресурсов сети Интернета студенты решают многочисленные учебные задачи: нахождение актуальной информации, установление социальных контактов на уровне бесконтактного общения в социальных сетях, при котором у студентов отсутствует эмоционально-чувственная сфера, что приводит к отсутствию навыков межличностного взаимодействия с окружающими.

Более того, студенческая молодежь обладает специфическими социальными и психологическими чертами, наличие которых определяется как возрастными особенностями данной категории людей, так и тем, что их социально-экономическое и общественно-политическое положение, ценностно-нравственная сфера находятся на стадии становления и формирования. По этой причине,

именно в раннем юношеском возрасте возникают проблемы, связанные с интернет-зависимостью [20].

Студенческий возраст — это важный этап становления личности. Если рассматривать студенческий возраст, как возрастную категорию, то он представляет собой переходную стадию от «созревания» к «зрелости». Определяется же студенческий возраст, как поздняя юность или ранняя зрелость, и проходит в период от 18 до 25 лет [24].

Б.Г. Ананьев в студенческом возрасте выделяет две фазы: одна — на границе с детством (17-18 лет), другая — на границе с зрелостью. Первая фаза была названа «ранней юностью» и ее характеризует неопределенность молодых людей в обществе. Вторая фаза юности является начальным этапом зрелости. Юношеский возраст является сенситивным периодом для развития основных социогенных потенций человека [1].

За период обучения в вузе при наличии благоприятных условий у студентов происходит развитие всех уровней психики. Для успешного прохождения обучения в вузе необходимо иметь высокий уровень общего интеллектуального развития и таких психических процессов как: восприятие, память, мышление, внимание, необходимо обладать развитым уровнем логических операций.

Рассматривая студенчество как «особую социальную категорию, специфическую общность людей, организованно объединенных институтом высшего образования», И. А. Зимняя выделяет главные характеристики студенческого возраста, отличающие его от иных групп населения высоким образовательным уровнем, высокой познавательной мотивацией, наивысшей социальной активностью и

достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости [18].

Л. В. Мардахаева отмечает, что студенческая молодежь имеет не только специфические социальные черты, но и психологические, наличие которых может, определяется как возрастными особенностям молодых людей, так и тем, что их социально-экономическое и общественно-политическое положение, духовный мир находятся в пребывании становления и формирования [21]. Именно по этой причине студенческая категория предрасположена к возникновению различных видов зависимостей, в том числе интернет-зависимости.

Студенческая молодежь по сравнению с другими группами населения все чаще прибегает к услугам сети «Интернет» по следующим причинам:

во-первых, это постоянная необходимость в поиске нужной информации при подготовке к семинарам-практикумам, итоговым экзаменам, выполнение домашних заданий [4].

Сеть Интернет предоставляет максимально доступную, полного разнообразия информацию. Развивающиеся сеть интернет «браузеров», таких как Google, Yandex и других облегчили для молодежи быстрый поиск нужных сведений. Подобная общедоступность и лёгкость нахождения и получения необходимой информации зачастую вызывает привыкание и заставляет студента отказаться от поиска сведений в печатных изданиях, профессиональных журналах и других литературных источниках, сохраняя в качестве приоритетного и доступного только сеть Интернет [2].

Во-вторых, минус недостатка времени из-за учёбы для встреч с друзьями приводит к общению с ними при помощи

различных современных социальных сетей как: vk, whatsapp, facebook, viber, telegram, instagram и др.

Значительная социальная активность данного возраста проявляется в поиске новых знакомств и общения при помощи сети Интернет. Расширенные возможности для коммуникации в разных виртуальных группах позволяет обрести определённо выгодный социальный статус, что непременно является важным для данной возрастной категории. Взаимодействие в сети с целью знакомства представляется легко при помощи социальных сетей в Интернет.

Они необременительны и доступны в любое время для любого человека. Технология позволяет экономить время на общении с друзьями и знакомыми, позволяя для этого даже не выходить из дома современным людям [29].

По причине недостатка необходимого времени Интернет оказывается замечательным полем для поиска разнообразных развлечений, а также средством расслабления и отвлечения от учебных заданий. Сеть Интернет представляет для молодежи различного рода разнообразный контент видеороликов в Youtube, большой выбор картинок и музыки в контакте, обилие самых разнообразных игр, общение в групповых чатах, посещение различных игровых сайтов - всё это в изобилии представлено. В настоящее время идет мода на пользование сетью Интернет, что играет немаловажную роль[5].

В-третьих, свою роль значительно играет высокая познавательная мотивация студенческого возраста. Они проявляют высокий интерес к научному поиску, стремление к получению новых знаний, активная мода на

самообразование, поиск актуальной информации быстро и многое другое отлично удовлетворяется услугами Интернет, который содержит информацию на любой вкус и запрос молодежи [3].

Студенчество стремительно и легко адаптируется к инновациям, манипулируя Интернет-ресурсами, легко ориентируется в «виртуальной» реальности. Термин «виртуальная реальность» в 1984 году ввел Джарон Ланье специалист в области компьютерных технологий [37]. Под этим термином автор понимал реальность, существующую в двух состояниях: потенциальном и действующем.

Сеть Интернет является, прообразом виртуальной реальности. Она представляет собой глобальную сеть, объединяющую в себе расположенные на разных континентах миллионы пользователей компьютеров. В сети Интернет есть возможность поиска отвечающего любым критериям собеседника, что провоцирует обеднение межличностного взаимодействия в реальном мире.

Кроме того, любой пользователь может создавать новый образ «Я», используя оригинальную самопрезентацию и воплощая фантазии, невозможные в повседневной реальной жизни. Молодые люди, по сути, не взаимодействует с другим человеком непосредственно, а видят на экране текст с условными обозначениями в виртуальной среде переживаемых эмоций.

Желание общаться при помощи сети интернет свидетельствует о трудностях успешного межличностного общения в реальной жизни [28]. Перед глазами Интернет собеседников экран мобильного телефона или же монитор от компьютера. Фальшивые никнэймы заменяют реальные

имена интернет собеседников. Реальное общение сменяется на строки сообщений. Процесс виртуального общения в сети превратился в банальную передачу информации друг к другу. При этом наносится ущерб по коммуникативным навыкам молодежи, возникают трудности при знакомстве с новыми людьми в реальности, при взаимодействии с одноклассниками, преподавателями, друзьями и даже родными. При всей своей высокой общительности студент теряет сам навык общения с реальными людьми.

Общаясь в Интернете, молодые не смущаются и не испытывают чувство скованности. Ведь за монитором никто не имеет возможности его увидеть, что позволяет ему чувствовать себя непременно уверенно. Невозможность быть признанным собеседником по интернет переписке предоставляет для молодого человека соблазн создать желаемый образ, который хотел бы воплощать в реальности. Также предоставляется возможность надеть себя желаемыми качествами, при этом надевая идеальную маску, потому что Интернет собеседники, обычно отличаются лучшим представлением себе самом. Молодой человек на выходе становится неуверенным в себе и робким в реальной жизни, потому, что при выходе рухнул идеальный образ, созданный им самим [2].

Использование сети Интернет проявляется в ряде негативных изменений личности: поведении, мотивации, эмоционально-аффективной сферы, коммуникативной сферы, в снижении интеллектуальных способностей, ухудшении физического самочувствия.

Исследователи А.Ю. Егоров, Н.А. Кузнецова и Е.А. Петрова исследовав психологические характеристики компьютерных аддиктов выявили, что среди аддиктов более распространены такие типы акцентуации личности как шизоидный и истероидный [13]. Что позволило сделать вывод о том, что преобладание шизоидных акцентуантов личности связано с самой деятельностью в сети Интернет, а наличие истероидного типа личности объясняется фрустрированностью потребностей аддиктов в реальном мире и стремлением реализовать собственные истероидные черты в виртуальном мире путем знакомства и общения в чатах.

По-мнению исследователей, у компьютерных аддиктов преобладает низкая адаптивность. Они застенчивы, что проявляется в коммуникативной сфере личности. Тем не менее, потребность в социальном общении у интернет аддиктов достаточно высока, но реализуется эта потребность путем замены реального общения на виртуальное. Дальнейшее исследование психологических особенностей личностей, склонных к зависимому поведению, показало наличие у них снижения самооценки и самоинтереса, а также повышенного уровня самообвинения.

Отечественная исследовательница Н.С. Хомерики при помощи опросника Р. Кеттелла определила, что личностные свойства студентов с интернет-зависимым поведением описываются полученным статистически значимым снижением способности к организованности и самоконтролю что приводит к повышенной возбудимости. Молодые люди с интернет-зависимым поведением статистически значимо различаются от нормативной группы по показателям возбудимости, эмоциональной устойчивости и демонстрируют

робость в собственном поведении и при установлении межличностных контактов.

Н.С.Хомерики в проведенном исследовании определила, ведущие акцентуации с интернет-зависимым поведением в группе юношей являются такие типы акцентуаций как: возбудимый тип, астено-невротический и интровертированный тип. Риск возникновения интернет-зависимого поведения определенно связан со снижением эмоционального фона и социального интеллекта студентов, повышенная расторможенность, возбудимость, пониженный самоконтроль, тревога и общие беспокойство создают неуверенность в себе и эмоциональную неустойчивость.

Трудности в коммуникации повышают риск одиночества молодежи. Молодые люди обладают повышенной тревожностью, что приводит к непрерывным стрессам в связи, с чем и возникает желание погрузиться в виртуальную реальность. Интернет-зависимые студенты обладают низкой самооценкой в связи и с чем чувствуют себя неспособными добиваться успеха в реальности. Они не устанавливают для себя труднодостижимых целей, лишь ограничиваясь решением постановки обыденных задач [16].

Высокая тревожность с точки зрения А.В. Гришиной, рассматривается в качестве причины и следствия интернет-зависимости. При этом если человек не обладает высокой тревожностью до начала увлечения интернетом, то на стадии аддикции тревожность станет высокой, а если у человека изначально высокая тревожность, то она станет еще выше.

Следовательно, проблема высокой тревожности у интернет-зависимых личностей может иметь две причины: с одной стороны, высокая тревожность рассматривается как

причина зависимости от сети Интернет, а с другой стороны, высокая тревожность выступает следствием этой зависимости [9].

Обобщая, результаты различных отечественных и зарубежных исследований Н.В. Чудова приводит следующий список черт личности с интернет – зависимостью:

- сложности в принятии своего физического «Я»;
- сложности в непосредственном общении;
- склонность к интеллектуализации;
- чувство одиночества и недостатка взаимопонимания (возможно, связанное со сложностями в общении с противоположным полом);
- низкая агрессивность;
- эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму;
- наличие хотя бы одной фрустрированной потребности;
- независимость выступает как особая ценность;
- представления об идеальном «Я» не дифференцированы, завышены или даже нереалистичны;
- самооценка занижена;
- склонность к избеганию проблем и ответственности [30].

По результатам исследования М.И. Дрепа, Интернет-зависимые наделены следующими преобладающими характеристиками:

- изменение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы личности;
- низкая мотивационная сфера личности;

- преобладание уровня повышенной тревожности, депрессии;
- проявление агрессивности и враждебности;
- отсутствие силы воли;
- низкая самооценка и стрессоустойчивость что проявляется в неуверенности в себе, конфликтности и одиночества [10].

Неосуществимость увидеться с партнером по общению дает возможность легко обсуждать самые разнообразные темы в социальной сети. Этому оказывает содействие то, что коммуникация осуществляется с помощью переписки, а не голосового обмена информацией. Молодежь пристращается к такому способу высказывать своё личное мнение, но только, конечно же, в письменной форме впоследствии это приводит к тому, что молодой человек начинает бояться высказывать свое мнение, видя и слыша своих собеседников. Данное последствие бесконтактного общения отображается в сформировавшихся проблемах при публичных выступлениях, при ответах на экзаменах, при обсуждении коллективных дел и при принятии важных решений.

Студенческая молодежь увлечённая, чрезмерным использованием сети Интернет очень часто обретает проблемы в процессе обучения. При подготовки к учебным заданиям студенты отвлекаются на дела совсем не связанные с обучением. Это выражается в том, что студент начинает переходить на сайты, которые совсем не относятся к выполняемому им делу. Кроме того очень часто начинает отвлекаться на переписку в социальной сети тем самым абсолютно выпадая из учебного процесса. Весь без исключения начинает переключать свое внимание лишь на

один единственный для него интерес времяпрепровождения досуга под названием Интернет. А ведь главная проблема в том, что он начинает, останавливается в своём развитии. Его не интересует абсолютно ничто, кроме сети Интернет.

Студент больше не способен контролировать время, проводимое в сети, поэтому у него и не хватает времени на обучение, а зачастую даже и на сон. Из-за отсутствия необходимого сна для отдыха начинает, накапливается усталость, что зачастую приводит к стрессу и нервным срывам [16].

Множество различных сайтов с обилием готовых рефератов, докладов, курсовых и прочего материала, конечно же, на современном этапе обучения упростили жизнь студентам. Но при этом наносится большой ущерб развитию интеллекта, необходимость искать информацию отпала, как и необходимость, осуществление обработки и систематизации знаний самостоятельно [5].

1.3 Модели профилактики интернет - зависимости студентов

В настоящее время ряд исследователей утверждают, что очень важным является определение, как критериев диагностики компьютерной зависимости, так и средств коррекции этого вида аддикции. Поскольку проблема интернет - зависимости актуальна, необходимо разрабатывать адекватные мероприятия и соответствующие средства деятельности, направленные на предотвращение данного вида зависимости и актуализацию ценности для человека реального мира, что предполагает профилактика. Профилактическое воздействие понимается как процесс образования ресурсов среды и личности для их взаимодействия.

Несмотря на то, что интернет - зависимость не входит в список официальных психических расстройств (DMS-5)[36] в США и в международную классификацию болезней десятого пересмотра (МКБ-10), которая действует на территории России. В ряде таких стран как Австралия, Китай, Япония, Индия, Италия, Южная Корея и Тайвань интернет-зависимость является признанным клиническим расстройством.

На данный момент самые жесткие методы по борьбе с интернет - зависимым поведением использует Китай. Для осуществления лечения расстройства созданы специализированные лагеря, в которых зависимые пациенты содержатся в жестких условиях дисциплины и наказания. Кроме того как стало известно в практике лечения

используется электрошоковая терапия что является довольно жестким методом.

В ряде других страна применяется более мягкие условия для лечения интернет - зависимости в основном это определенные загородные лагеря, в которых пациенты проводят свое время без использования интернета. В лечение используется модели терапевтических подходов и в более тяжелых случаях применяются фармакология.

Количество работ посвященных, проблеме интернет-зависимости с каждым днем растет, но лишь единицы из них предлагают действенные и соответствующие средства коррекции или лечения данного состояния.

На современном этапе в различных социальных и образовательных учреждениях обеспечение профилактической работы по проблеме интернет-зависимости сводится лишь к чтению лекций, несомненно, информация представляется полезной при грамотной подаче специалиста. Только лишь просветительная работа сама по себе не решает проблему.

В целях предупреждения развития интернет-зависимого поведения существует необходимость развивать личностное сопротивление, формировать и развивать автономное ответственное поведение.

В качестве одного из необходимых полезных профилактических мероприятий интернет-зависимости является предоставления доступа к прохождению теста на наличие интернет-зависимости в режиме онлайн. Важным условием в организации профилактической работы с молодежью является диагностическое исследование их

предрасположенности к зависимости от интернета. В зависимости от уровня определяются методы профилактики.

Сущность профилактики интернет-зависимости состоит в своевременном выявлении предрасположенности к неправильному использованию сети. Далее необходимо понижать уровень проблемного использования сети Интернет. Профилактика интернет зависимого поведения традиционно подразделяется на:

1. Первичную профилактику.

Главная задача первичной профилактики предотвращение неблагоприятных факторов, вызывающие интернет-зависимое поведение, а также на увеличение устойчивости личности.

2. Вторичную профилактику.

Задача вторичной профилактики предполагает своевременное выявление нервно - психических нарушений и конечно же самой группы риска. То есть в рамках вторичной профилактики предполагается работа со студентами, имеющими выраженную склонность к формированию интернет-зависимого поведения.

3. Третичную профилактику.

Третичная профилактика решает специальные задачи, такие как лечение психических расстройств, сопровождающихся нарушениями поведения. Также она должна быть направлена на предупреждение рецидивов у лиц с уже сформированным интернет - зависимым поведением.

В контексте рассматриваемой проблемы интернет-зависимого поведения различные исследователи сосредотачивают, интерес на вторичной профилактике как на эффективном комплексе мер предотвращающих развития

патологического использования сети Интернет. Вторичная профилактика интернет-зависимости — это комплекс мер направленных на предупреждение, в формировании психофизиологических нарушений используя средства для актуализации личностных и поведенческих копинг-стратегий. Многочисленные современные исследования демонстрируют, что методы и формы профилактики мало исследованы.

Рассматривая в контексте обучения, возможно, выделить следующие соответствующие методы:

– методы формирования сознания обучающихся осуществляются через беседу, диспут, использование метода решения проблемных ситуаций, проведение лекций-бесед и практических семинаров;

– методы организации деятельности осуществляются с применением метода убеждения, осуществление организации общественно полезной деятельности обучающихся, осуществление работ в группах творческой деятельности, а так же применение метода деловой игры;

– методы стимулирования деятельности заключается в поощрении, наказании и метода естественных последствий;

– осуществление социально-психологической помощи заключается в использовании непосредственно консультативной деятельности и применение социально-психологических тренингов, а так же аутотренинговых тренировок.

– использование психогимнастических упражнений, задействованные в тренингах коммуникативной компетентности, тренинги личностного роста, тренинги-семинары профессиональной самореализации студентов;

– методы групповой работы, такие как мозговой штурм, мастер-классы, круглый столы, групповые дискуссии;

Методы, которые можно использовать, достаточно разнообразны. Проблема интернет-зависимости и способы ее лечения продолжительную часть времени были, вне поля деятельности психиатров при этом находясь, в сфере исследований психологов. Несмотря на это тенденция меняется, и психиатры так же предлагают свои подходы к лечению и профилактике данной проблемы, разделив свой подход на три основные категории: фармакологическая, нефармакологическая и комбинированная.

Направленность к расхождению имеющихся терапевтических подходов определена следующим рядом факторов:

– противоречия, связанные с определением способов диагностирования интернет-зависимости;

– отсутствие соответствующих групп контроля или иных компаний сравнения;

– недостаточность информационных данных, относящихся к получению результатов, характеристик выборки и показателей лечебного результата.

Сторонники фармакологического подхода предлагают следующие подходы к терапии интернет – зависимого поведения:

- Антидепрессанты;

- Стабилизаторы настроения;

- Комбинированная терапия (использование антидепрессантов и стабилизаторов настроения).

Представители комбинированного подхода предлагают объединение фармакологических и психолого-

психиатрических методов терапии. Остановившись более подробно на нефармакологических методах можно сказать, что когнитивно-поведенческую терапия на данный момент является более популярным методом терапии.

Доктор Кимберли Янг представила книгу, в которой предлагает когнитивно-поведенческую терапию «Caughtin Net» («Потерянные в сети»). 12-шаговая программа предлагает следующие соответствующие поведенческие техники с целью терапии:

- логично планировать использование время проведения;
- применять стоп-сигналы;
- планировать и ставить цели;
- воздерживаться от использования сети Интернет, если это не особый случай необходимости;
- использование карточек с напоминаниями;
- составить собственный список проблем;
- войти в группу помощи с риском интернет-зависимости;
- посещение семейной терапии.

Кимберли Янг выделили три основных этапа когнитивно-поведенческой терапии:

– На первом этапе поведенческая терапия используется для контроля времени проводимого вне сети Интернет и при ее использовании.

– На втором этапе когнитивная терапия применяется для работы с механизмами психологической защиты, а именно такими как отрицание и рационализация, которые позволяют оправдывать чрезмерное пребывание онлайн. Главная задача разрушить данный шаблон поведения.

– Третий этап включает терапию, нацеленную на снижение вреда от использования Интернета. В целом, когнитивно-поведенческие формы терапии широкоизвестны и с успехом используются для коррекции интернет-зависимости. Они часто используются при лечении различных как химических, так и нехимических зависимостей с целью предотвращения срывов ремиссий [42].

Существует также сведения об эффективности семейной терапии интернет-зависимого поведения. Разработана она автором Q.Liu. результативность такого подхода к терапии интернет-зависимости заключается в режиме групповых занятий.

Организация семейной терапии осуществляется в виде работы с детьми (7-8 сессий), работа с родителями (3-4 сессии) и общие (3-4 сессии). При данном методе происходят значительные улучшения среднего показателя Интернет - аддикта, времени пребывания в Интернете, а также отношений в семейной группе. Работа с такого рода должна быть ориентирована на работу с семьёй с целью обучить их самих регулировать свои собственные зависимости, выработать внутрисемейное результативное взаимодействие [38].

J. Kim изучал результативность программы терапии действительности (Reality Therapy), которая используется для лечения разных аддиктивных расстройств. Главным компонентом данной терапии является создание условий, когда пациент должен ответить на соответствующие 4 вопроса:

- 1) Что вы делаете в настоящее время?;

2) Чем вы занимались на прошлой неделе или в прошлый месяц?;

3) Что препятствовало вам тому, что вы хотите делать?;

4) Что вы планируете осуществить завтра или в будущем?

Апробация данного метода осуществлялась на студентах университета с интернет-зависимым поведением. Результаты терапии показали, что в прошедшей группе возросли показатели, что означает, что данная программа имеет эффективность.

Групповая психотерапия может быть применена только при наличии квалифицированного и опытного специалиста, который будет реализовывать опосредованное руководство процессом взаимодействия в группе. В процессе группового взаимодействия, возможно, произойдет обмен мнениями, советами, наметятся пути решения своей проблемы. Эффективность имеет то, что человек скорее примет совет от такого же, как он сам, чем от незнакомого психотерапевта.

В первую очередь профилактическая деятельность должна быть направлена не автономно на группу только аддиктивных личностей, а на всю студенческую группу.

Существует необходимость в разработке программы, которая будет способствовать формированию у студентов сознательного отношения к использованию интернет ресурсов, а также к ответственному отношению к проведению времени в сети. Это, несомненно, позволит снизить степень их зависимости, поспособствует достижению действенных поведенческих стратегий и увеличению личностных ресурсов. Станет усовершенствование навыков межличностного взаимодействия, что приведет к успешному

разрешению стресс-факторов, повышению степени коммуникабельности и формированию адекватной самооценки. Недостаток профилактических мероприятий содействует развитию социальной изолированности студентов что, несомненно, приведет к увеличению еще большей степени зависимости.

В настоящее время неясно как осуществляется профилактическая работа в образовательной организации по интернет-зависимости. Многие пособия по профилактической работе к нашему времени устарели некоторые из рекомендаций со временем пришли в противоречие. В последние годы внимание исследователей активно направлено на позитивную первичную профилактику, выходящую далеко за рамки информационного подхода.

Западные исследования за последние десятилетия хотя и отражают многосторонний подход к проблеме профилактики, но все же Интернет-зависимость по большей части рассматривается в медицинской парадигме. Расширяется и цель профилактики, включая в свои рамки работу, направленную на формирование полноценно функционирующей личности.

Безусловно, главными агентами первичной профилактической работы должны выступать учитель, социальный педагог, психолог. В основе построения технологии профилактики должны лежать данные полученные современными исследователями в области интернет-зависимости.

При этом сама организация профилактической работы по интернет-зависимости должна выстраиваться с учетом

особенностей образовательного учреждения, контингента, группы риска.

Этапы профилактической деятельности должны строиться в несколько этапов:

1) Диагностический этап должен быть направлен на диагностику личностных особенностей (повышенная тревожность, низкая стрессоустойчивость, низкий уровень самооценки, некоммуникабельность, повышенный эгоцентризм, стратегия избегания при преодолении стрессовых ситуаций, агрессивное поведение и многое др.)

2) Информационно-просветительский этап должен быть направлен на расширение компетенций в таких областях, как культура межличностных отношений, навыки общения, способы преодоления стрессовых ситуаций и, конечно же, знания в области интернет-зависимого поведения.

3) Формирующий этап является не менее важным. В рамках данного этапа осуществляется следующие виды работ:

– Тренинги личностного роста с элементами коррекции отдельных свойств личности, особенностей и форм поведения, включающие формирование и развитие навыков применения саморефлексии;

– Организация досуговой деятельности;

– Тренинги повышения коммуникабельности и самооценки и т д

Профилактика в образовательном учреждении должна касаться всех сфер обучающихся. А именно образовательная среда, семья, друзья, общественная жизнь в целом.

Из выше сказанного следует, что перспективной целью профилактики интернет-зависимости является обеспечение роста эффективности процесса профилактики, повышение психологической грамотности преподавательского состава и учащихся.

Выводы по первой главе

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы по исследованию интернет-зависимости позволяет сделать следующие выводы:

1) В связи с ростом компьютеризации и интернетизации российского социума стала очень актуальной проблема патологического использования Интернета. Сам по себе феномен интернет – зависимость постоянно видоизменяется вместе со стремительным развитием интернета и заслуживает более досконального изучения, в том числе методами психологического исследования, поскольку за проявлениями зависимости от интернета нередко скрываются другие психические отклонения.

2) Диагностика интернет-зависимого поведения в настоящее время подвержена жесткой критике со стороны различных исследователей и затруднена тем, что до сих пор не существует разработанных единых диагностических критериев.

3) При попытке выделения феномена интернет-зависимости как самостоятельного заболевания исследователи разделились на два лагеря. Одни считают, что интернет представляет собой аддиктивного агента, другие же

напротив – считают посредником для осуществления реализации других видов зависимости. Однако имеются и те ученые, которые придерживаются одновременно двух суждений: интернет-зависимость представляется в качестве сформировавшийся аддикции, но возможно при этом выступает как средство реализации других поведенческих форм зависимого поведения у человека.

4. Интернет-зависимость характеризуется при наличии жажды навязчивого желания проводить как можно больше времени в киберпространстве, и абсолютно болезненная неспособность, а так же нежелание выйти из представленной виртуальной реальности.

5. Анализ литературы позволяет утверждать, что интернет зависимые сталкиваются с такими проблемами как: во-первых, интернет зависимость влечет за собой нарушения общения, снижение кругозора, проблемы в трудовой и учебной деятельности. Во-вторых, люди, приобретающие интернет зависимость, имеют сочетание психологических и физиологических проблем.

6. В настоящее время перед учеными в области интернет-зависимости гораздо больше вопросов, чем имеющихся ответов. Это проявляется в том, что на данный момент недостаточно описанной клиникой и соответственно подходами к терапии и профилактике указанного расстройства.

7. Склонные к интернет-зависимому поведению студенты имеют проблемы в выстраивании коммуникации, неадекватную самооценку, испытывают страх, высокую тревожность, неудачи.

8. Анализ литературы показал, что основной предпосылкой формирования интернет-зависимого поведения у студентов является неполноценное разрешение этапа кризиса встречи с взрослостью. Данное обстоятельство приводит к возникновению кризиса идентичности, что предполагает конфликт с социальными ролями. Виртуальная интернет среда становится заманчивой и привлекательной за счет возможности конструирования в ней желаемой реальности.

2 Результаты эмпирического исследования интернет-зависимости у студентов вуза с разными типами акцентуации

2.1 Характеристика выборки, организация исследования

Эмпирическое исследование проводилось на базе Югорского Государственного университета. В качестве основной площадки для организации исследовательской работы выступил институт нефти и газа и институт цифровой экономики. Возрастной диапазон участников составлял от 18 до 23 лет. Общее число человек 53, из них мужчины – 25 и женщины – 28.

Основной целью эмпирического исследования являлась разработка рекомендаций, направленных на профилактику интернет-зависимого поведения у студентов вуза с разными типами акцентуации.

Эмпирическое исследование состояло из следующих этапов:

1) На первом этапе исследования испытуемым было предложено ответить на вопросы методик: Личностный опросник Шмишека (Г. Шмишек, 1970), опросник интернет-зависимого поведения (К.Янг, 1994; В.А. Лоскутова, 2012).

2) Анализ и интерпретация полученных первичных данных в программе MicrosoftOfficeExcel.

3) На заключительном этапе с целью установления достоверности полученных данных, использовались методы математико-статистической обработки данных. Для

выявления взаимосвязи использовался корреляционный анализ. Для сопоставления результатов по двум методикам использовалась схема расчета корреляционной зависимости Спирмена. Все вычисления производились на персональном компьютере с помощью программного пакета «SPSS Statistics 23.0».

Выбор психодиагностического инструментария осуществлялся в соответствии с поставленными задачами исследования. Были использованы следующие методики:

- 1) Личностный опросник Шмишека (Г. Шмишек, 1970).
- 2) Опросник интернет-зависимого поведения (К.Янг, 1994; В.А. Лоскутова, 2012)
- 3) Личностный опросник Шмишека (Г. Шмишек, 1970).

Методика предназначена для диагностики акцентуаций характера и темперамента определяются 10 типов акцентуаций личности:

- Застревающий тип.
- Педантичный тип.
- Демонстративный тип.
- Возбудимый тип.
- Гипертимный тип.
- Эмотивный тип.
- Тревожный тип.
- Циклотимный тип.
- Дистимический тип.
- Экзальтированный тип.

Опросник состоит из 88 вопросов. Каждому испытуемому предлагалась инструкция следующего руководства: «Вам предлагается ответить на 88 вопросов, касающихся различных сторон вашей личности. Рядом с

номером вопроса поставьте знак «+» (да), если согласны, или «-» (нет), если не согласны.

По каждой из представленных шкал подсчитываются положительные ответы и отрицательные ответы на соответствующие вопросы. Получившиеся баллы по шкалам суммируются, и результат умножается на коэффициент определенный для каждой шкалы.

По шкалам демонстративность, застревание, педантичность сумма баллов умножалась на коэффициент (x2). По шкалам возбудимость, гипертимность, дистимность, тревожность, циклотимность - на коэффициент (x3). Экзальтированный тип умножался на коэффициент (x6). В процессе обработки результатов тестирования получится выделить показатели выраженности той или иной акцентуации личности по К. Леонгарду.

Вывод о степени выраженности акцентуации совершается на основании последующих показателей по шкалам:

- 0-12 - свойство не выражено;
- 13-18 - средняя степень выраженности свойства (тенденция к тому или иному типу акцентуации личности);
- 19-24 - выраженность типа акцентуации.

Необходимо выделить, что свойство акцентуация отражает состояние нормы, и не является, патологией в целом характеризует сильную выраженность отдельных черт характера, что указывает на повышенную уязвимость личности в отношении определенного рода внешнего воздействий.

2. Опросник интернет-зависимого поведения (К.Янг, 1994; В.А. Лоскутова, 2012).

Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость («Internet Addiction») – тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году Кимберли Янг доктором, профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету. Полная версия теста Кимберли Янг, адаптированная российским исследователем В.А.Лоскутовой, включает 20 вопросов и позволяет определить отношение к интернету в четырех градациях – от отсутствия увлеченности интернетом до зависимости от него.

Кимберли Янг выделила следующие симптомы, свидетельствующие об Интернет – зависимом поведении:

1.Наращивание дозы (время, проведённое в Интернете, увеличивается);

2.Изменение формы поведения (Интернет активность начинает подменять собой формы реальной жизни);

3.Синдром отмены (ухудшение эмоционального самочувствия при отсутствии Интернет активности).

Процедура проведения: Тест предназначен для самостоятельного заполнения испытуемым в форме онлайн версии. К каждому вопросу предлагается 5 вариантов ответов («редко», «иногда», «часто», «очень часто», «всегда»). Участникам исследования необходимо было выбрать вариант ответа, наилучшим образом отражающий его отношение к интернету. Полное тестирование занимает не больше 10 - 15 мин. Методика рассчитана на людей в возрасте от 18 лет и старше, без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам.

Интерпретация результатов производится после подсчета баллов в соответствии со следующими критериями:

- 20-49 баллов – обычный пользователь Интернета;

- 50-79 баллов – есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным

увлечением Интернетом, но еще есть возможность самоконтроля;

- 80-100 баллов – интернет-зависимость, необходимо вмешательство специалиста.

2.2 Результаты исследования психологических особенностей студентов вуза в зависимости от отношения к интернету

Результаты исследования отношения к Интернету у студентов вуза

Проведено исследование отношения к Интернету у студентов вуза с учетом гендерного фактора с использованием опросника интернет-зависимого поведения (К.Янг, 1994; В.А. Лоскутова, 2012). Согласно результатам исследования лиц с интернет зависимостью среди студентов вуза выявлено не было. Группа обычных пользователей интернета составила 57% от общей численности обследованных студентов.

Данная группа характеризуется способностью контролировать время, проводимое в интернете, признаки зависимости от интернета в указанной группе студентов не фиксируются.

Вторая группа включала 43% от общей численности обследованных студентов. Указанная группа включает лиц, имеющих некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом, при этом у студентов сохраняется возможность самоконтроля при взаимодействии с интернетом (рис.1).

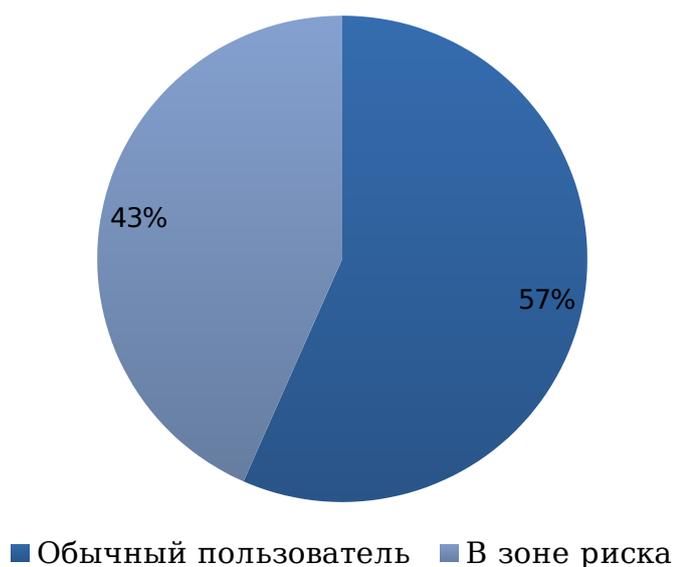


Рисунок 1 – Показатели интернет-зависимого поведения у студентов (%)

Несмотря на то, что студентов со сформировавшейся аддикцией выявлено не было, все же вызывает тревогу, что больше половины студентов входит в группу риска и уже имеет проблемы с контролем времени, проводимого в сети Интернет.

Нами проведен сравнительный анализ отношения к интернету с учетом гендерного фактора. Сравнительный анализ показал имеющиеся различия по частоте встречаемости лиц, имеющих проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.

Так, среди юношей группа обычных пользователей Интернета составила 39% от общей численности обследованных юношей. Вместе с тем, подавляющая часть обследованных юношей была включена нами в группу риска, поскольку имела определенные проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом (рис.2).

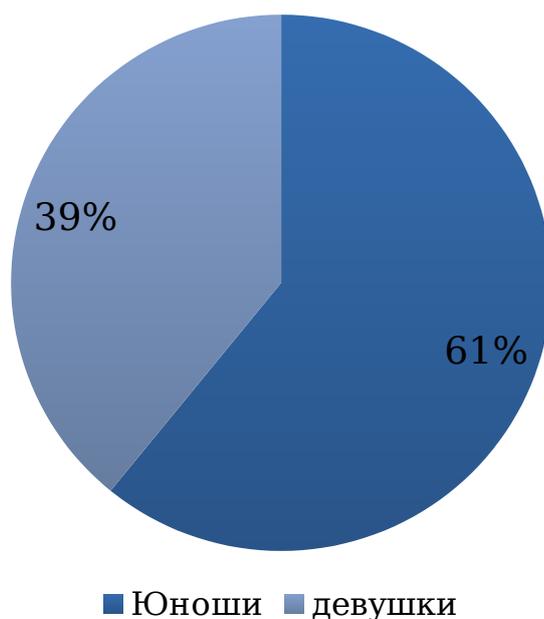


Рисунок 2 -Показатели интернет-зависимого поведения в зависимости от гендерного фактора (%)

Как видно из рисунка 2, у обследованных нами девушек картина оказалась прямо противоположная. В частности, в группу обычных пользователей интернета вошло 61% от общей численности обследованных девушек. В свою очередь, группа риска, в которую вошли девушки, имеющие разного рода проблемы при общении с интернетом, вошло 39% от общей численности обследованных нами девушек.

Выявленные различия оказались значимы, при этом оба пола отмечают дискомфорт по проблемам управления временем, которым они могли пожертвовать в ущерб сну -

(27%), отдыху, нарушению режима приема пищи ради взаимодействия с Интернет.

Кроме того, было обнаружено, что студенты склонны пренебрегать временем подготовки к учебным занятиям – (43%), отвлекаясь на различные интернет ресурсы, что оказывает отрицательное влияние на благополучность и эффективность выполнения учебных заданий (рис 3).



Рисунок 3 –Показатели пренебрежения времени, проводимого в сети (%)

Безусловно, большая часть опрошенных студентов (30%) понимает, что их попытки сократить время, проводимое в сети, часто оказываются безуспешны. Посещая различные интернет ресурсы, они нередко ловят себя на мысли, что говорят себе фразу «еще минутку», отмечая при этом, что не в силах оторваться от интернета.

В ходе исследования были определены наиболее частые формы использования интернет - ресурсов студентами (рис 4).



Рисунок 4 -Показатели формы использования сети студентами вуза (%)

Большая часть респондентов (53%) отмечает, что использует ресурсы сети интернет с целью коммуникации. Интернет здесь выступает как средство, используемое студентами для удовлетворения потребности в общении с друзьями и близкими родственниками. Студенты могут также заводить новые знакомства с людьми по интересам. Как отмечают студенты, в целях общения они в основном используют, такие приложения как: Vk.com,WhatsApp,Viber, telegram, Gmail.

Также значительная часть респондентов (28%) отметила развлекательную мотивацию. На данный момент сеть интернет представляет собой широкий спектр услуг развлекательного контента. Во время самостоятельной подготовки к учебным занятиям при выполнении домашних

заданий, студенты отвлекаются на посещение развлекательных ресурсов, таких как YouTube, TikTok и т. д.

Малая часть респондентов (19%) отмечает, что использует сеть интернет в большей части в мультимедийных целях. В данном случае мультимедийность подразумевает возможность распространения информации посредством различных приложений в виде фотографий, видео. При этом в пределах одной интернет страницы могут сочетаться все виды представления информации от пользователя. В этих целях студенты используют такие приложения как Instagram, Snapchat, Tumblr и т. п.

Результаты исследования личностных особенностей студентов в зависимости от отношения к Интернету

Проведено исследование, направленное на определение личностных черт студентов с учетом фактора отношения к Интернету. Результаты исследования представлены в (таб №1).

Таблица 1 - Показатели акцентуации личности у студентов вуза с учетом фактора отношения к Интернету (баллы; М±б)

Тип акцентуации	Юноши n= 25		Девушки n=28		Оба пола n= 53	
	норма	риск	Норма	риск	норма	Риск
Гипертимный	13,78±4,7	13,33±2,3	15,82±4,6	15,40±4,5	14,78±4,7	14,63±3,7
Застревающий	17,61±3,9	18,67±4,6	14,27±4,3	15,60±6,0	15,98±4,4	16,75±5,4
Эмотивный	13,17±7,0	17,00±4,5	17,50±4,5	11,40±3,2	15,29±6,2	13,50±4,5
Педантичный	8,61±5,1	7,33±4,6	6,7±4,4	10,00±6,4	7,69±4,8	9,00±5,6
Тревожный	14,09±7,9	8,00±6,2	9,55±5,7	8,40±6,5	11,87±7,2	8,25±5,9
Циклотимный	17,09±4,1	11,00±6,2	15,27±4,5	15,00±6,7	16,2±4,4	13,50±6,4
Демонстративный	13,22±5,1	14,67±3,0	14,82±4,0	16,20±5,8	14,00±4,6	15,63±4,7
Возбудимый	15,52±6,6	9,00±0,0	12,95±6,5	11,40±8,5	14,27±6,6	10,50±6,6
Дистимически	13,65±6,0	12,00±3,0	11,68±5,0	14,00±4,3	12,69±5,5	13,25±3,7

й						
Экзальтированный	30,26±1 5,2	22,00±1 2,4	19,45±8, 8	16,2±5,8	24,98±1 3,5	18,38±8, 5

Как видно из таблицы, у студентов с чрезмерным увлечением Интернета показатели по шкалам застревающего, педантичного, демонстративного и дистимического типов выше, по сравнению с показателями студентов, обычных пользователей интернета.

При отдельном анализе с учетом гендерного фактора установлено, что у юношей с чрезмерным увлечением Интернета выше показатели по шкалам застревающего, эмотивного и демонстративного типов, чем у юношей обычных пользователей Интернета. В свою очередь, у девушек с чрезмерным увлечением Интернета выше показатели по шкалам застревающего, педантичного, демонстративного и дистимического типов, чем у девушек обычных пользователей Интернета.

Были построены профили акцентуации у студентов с чрезмерным увлечением Интернета, которые представлены на рисунках 5,6.

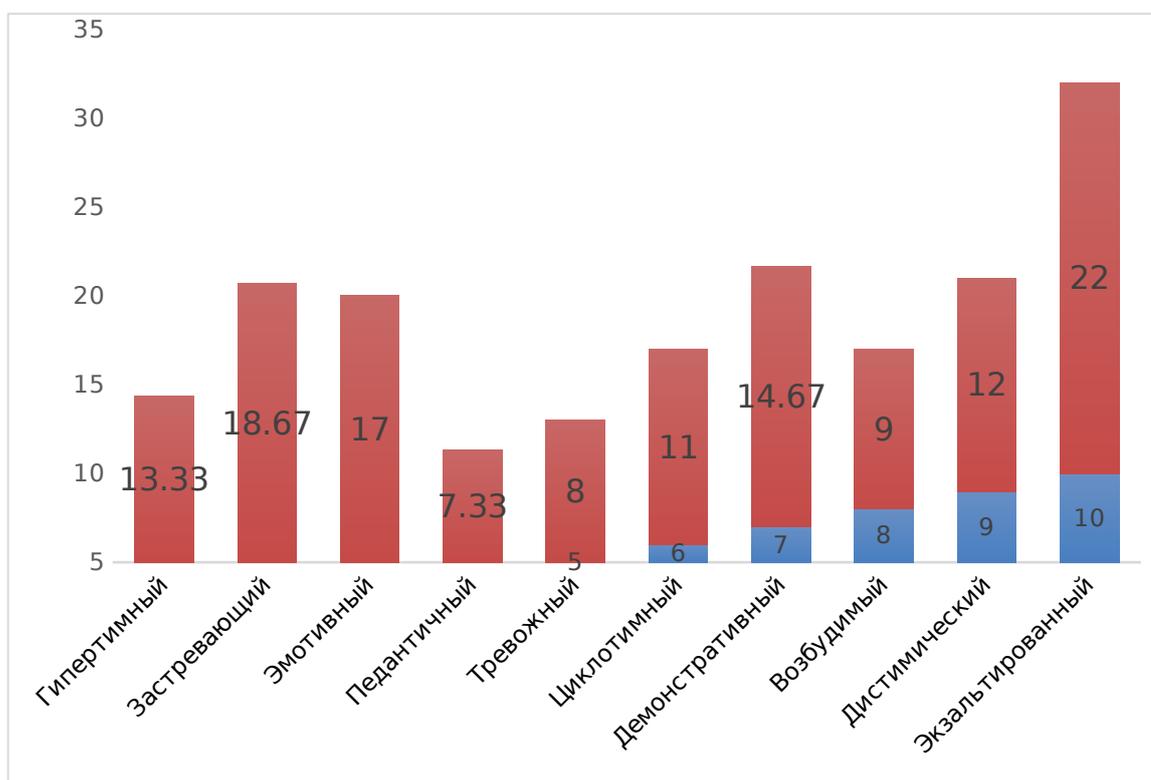


Рисунок 5 –Показатели акцентуации личности у студентов с чрезмерным увлечением Интернетом

Интерпретируя данные графика, можно сказать, что испытуемым, у которых преобладает яркая выраженность возбудимого типа, свойственны следующие черты: низкая контактность, трудности, связанные с саморегуляцией, ослабленный самоконтроль, склонность обвинять в проблемах и неудачах всех, кроме себя.

Помимо этого отмечается, стремление к дисфории, пониженному настроению которое сопровождается раздражительностью, озлобленностью, мрачностью и склонностью к агрессии. Слова и действия окружающих, оказывают, воздействие, вызывая у возбудимого человека столь сильные впечатления, что мышление не успевает их

всесторонне оценить и найти оптимальный вариант реагирования.

Эмотивный тип, зафиксированный у юношей с чрезмерным увлечением интернетом, характеризуется следующими чертами: склонность к длительному переживанию чувств, мнительность, растерянность в трудных ситуациях. Юношам свойственно глубокое и длительное переживание жизненных впечатлений, эпизоды обоюдных отношений как позитивного, так и негативного содержания.

Для данного типа характерна эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубинные реакции в области тонких чувств. У юношей данный тип акцентуации выражен сильнее, чем у девушек, что в целом не соответствует принятому в обществе гендерному стереотипу.

Экзальтированный тип у юношей с чрезмерным увлечением Интернетом характеризуется такими чертами, как зависимость от смены настроения, ослабленный самоконтроль, паникерство, избегание трудностей. Людям с данным типом присуща высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Данный тип людей зачастую спорят, но не доводят дела до прямых конфликтов. В конфликтной ситуации они выступают как активной, так и пассивной стороной.

Выраженность экзальтированной акцентуации в группе девушек также отмечается, но в группе юношей получен более высокий показатель. Следует отметить, что группа юношей с чрезмерным увлечением Интернетом отличается яркой выраженностью застревающего, эмотивного и

экзальтированного типа, эти параметры у девушек выражены слабее, чем у юношей.

Профиль акцентуации в группе девушек с чрезмерным увлечением интернета представлен на рисунке 6. В группе девушек с чрезмерным увлечением интернета выявлены такие преобладающие типы акцентуаций, как застревающий, циклотимный, демонстративный, гипертимный дистимический и экзальтированный.

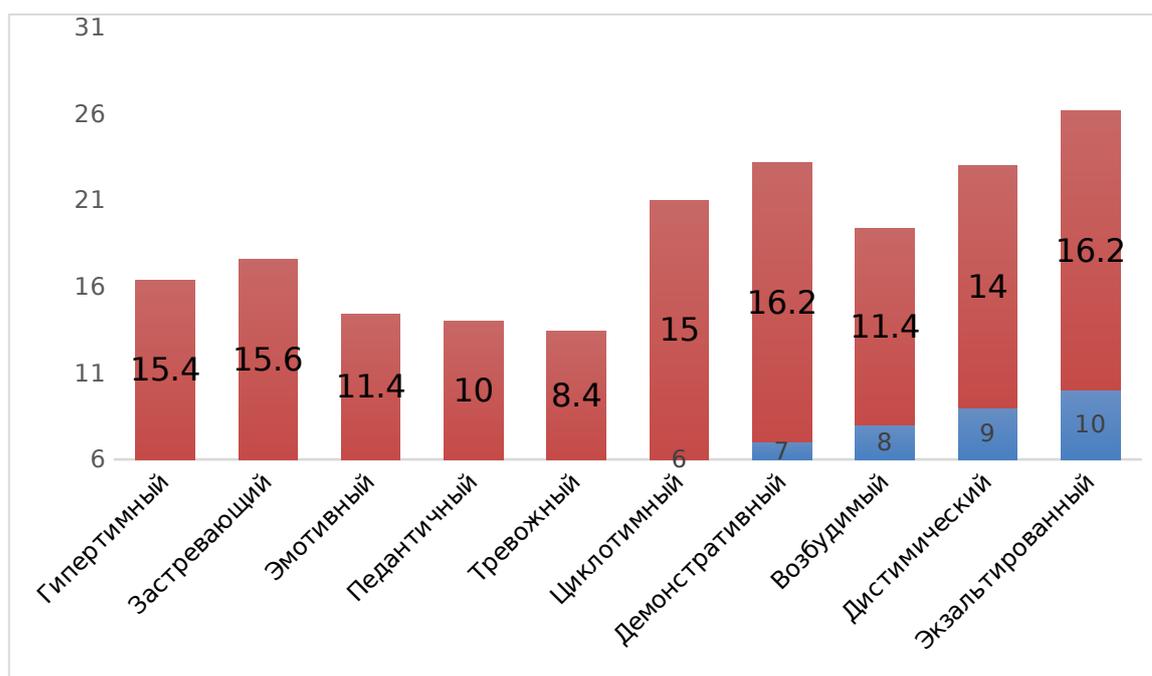


Рисунок 6 –Показатели акцентуации личности у студентов с чрезмерным увлечением Интернетом

У девушек с высокими показателями шкалы циклотимного типа выделяются следующие черты: пессимизм, пассивность, замедленность реакций,

замкнутость, отшельничество. Подобные личности не склонны противопоставлять себя другим, не считая себя тем самым лучше. В периоды подъема они общительны и приветливы, легко знакомятся с новыми людьми и находят со всеми общий язык. В период эмоционального спада мир для такого типа личности может быть окрашен в мрачные тона. Из оптимистичных и ярких они превращаются в абсолютных пессимистов, мрачно переживающих даже самые мелкие неудачи.

Лицам с доминирующим демонстративным типом характерно следующие: высокая способность к вытеснению, демонстративность в его поведении, живость, подвижность, легкость в установлении им контактов. Данным типом движет стремление к лидерству, потребность в признании обществом, жажда постоянного обильного внимания к своей персоне, желание владением власти, похвала. Перспектива быть незамеченным со стороны окружающих данного типа людей отягощает. С чем это может быть связано в первую очередь с основными такими чертами как: неустойчивая самооценка, переоценка своих возможностей, желание первенства в любой ситуации (часто безосновательные), отсутствие каких либо границ между вымыслом и реальностью, а так же высокая конфликтность.

Дистимический тип характеризуется непрерывным пониженным настроением и заторможенностью психических и моторных процессов. В обществе такие люди обычно не участвуют в беседах, лишь изредка вставляя маленькие замечания после длительных пауз и молчания. Для них присуща робость и нерешительность. Серьезная настроенность выдвигает на передний план тонкие,

возвышенные чувства, не совместимые с человеческим эгоизмом, ведет к формированию твердой этической позиции. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни.

Гипертимный тип определяет таких людей, которым характерна чрезмерная активная подвижность, общительность с людьми, болтливость, яркая выраженность жестов, мимики, излишняя самостоятельность, склонность к детскому озорству, недостаток понимания границ и чувства дистанции в отношениях с другими людьми. Часто спонтанно сами того не замечая отклоняются от первоначально заданной темы в разговоре. Везде несут за собой шум, любят компании себе подобных сверстников, стремятся в компании ими командовать. Почти все время у них преобладает очень хорошее настроение, прекрасное самочувствие, высокий жизненный тонус, цветущий вид, хороший аппетит при приеме пищи, здоровый сон крепкий сон. Они очень трудно переносят условия жесткой дисциплины и монотонную деятельность, вынужденное одиночество для них крайне страшно.

Результаты корреляционного анализа между личностными чертами и отношением к интернету у студентов вуза

На последующем этапе обработки данных с целью проверки того, отличается ли от «нормального» выборочное распределение измеряемых переменных был использован критерий Колмогорова-Смирнова. Для выявления

взаимосвязи акцентуаций личности с интернет – зависимым поведением у студентов вуза в работе будет использован непараметрический метод Коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

На первом этапе осуществлялась обработка результатов, была создана таблица полученных первичных данных, общее количество переменных – 11. Общее количество участников исследования – 53. На втором этапе обработки результатов был осуществлен анализ данных. Обработка результатов проводилась при помощи программного пакета «SPSS Statistics 23.0». Результаты корреляционного анализа представлены в таблице №2.

Таблица 2 – Корреляционный анализ между типами акцентуации личности и отношением к интернету у студентов вуза.

	Гипертимный	Застравающий	Эмотивный	Педантичный	Тревожный	Циклотимный	Демонстративный	Возбудимый	Дистимический	Экзальтированный
Риск зависимости	-,045	,11 1	,13 2	- 284 *	- 452 *	- 081	-,009	-,188	-,159	-,212

* - взаимосвязь между показателями на уровне $p < 0,05$

** - взаимосвязь между показателями на уровне $p < 0,01$

Анализируя результаты корреляционного анализа, были выявлены следующие различия: интернет-зависимость

отрицательно коррелирует с педантичным типом акцентуации характера ($r=-,284$, $p \leq 0,05$). Педантичный тип характеризуется приверженностью к порядку, следует четко плану. Данные особенности характерные педантичному типу людей формируют у них стремление постоянно все держать под контролем любую ситуацию, используя любые попытки подчинить своей воле все независимые от них. Действия педантичных личностей не выходит за пределы разумного и за рамки допустимого они очень усиленно проявляют заботу о своем здоровье.

Также в результате анализа выявлена отрицательная корреляция с тревожным типом акцентуации ($r=-,452$, $p \leq 0,01$). В данном случае тревожность может выступать как сигнал для привлечения внимания к возможным трудностям, позволяет мобилизовать силы. По итогу можно сделать вывод стремление контролировать ситуацию помогает справиться с беспомощностью путем конкретных действий.

2.3 Рекомендации по профилактике Интернет-зависимости у студентов вуза с акцентуациями характера

Рекомендации по профилактике интернет-зависимого студентов вуза.

1) Комплексное и системное использование психодиагностических и коррекционных мероприятий, а также создание условий организованной и целенаправленной психологической работы с личностными проблемами

индивида будет способствовать эффективной профилактике Интернет-зависимости у студентов вуза.

2) Профилактика Интернет-зависимости у студентов вуза предполагает интеграцию усилий педагогов, психологов и других специалистов в области информационно-диагностической, информационно-просветительской и формирующей деятельности.

3) При разработке профилактических мероприятий по снижению риска формирования интернет-зависимости следует учитывать фактор пола. У юношей с целью своевременного выявления лиц, склонных к чрезмерному увлечению Интернетом, рекомендуется использовать мониторинг, при этом кратность психодиагностических и коррекционных мероприятий должна быть увеличена в 2 раза.

4) При профилактике Интернет-зависимости у студентов вуза основные мероприятия должны быть направлены на борьбу с факторами риска её развития (личностными проблемами и неблагоприятными факторами социальной среды и учебного процесса). При этом также необходимо сосредоточить усилия на профилактике личностных аномалий и акцентуаций характера.

5) К группе высокого риска по формированию Интернет-зависимости должны относиться студенты со смешанным типом акцентуации по застревающему и экзальтированному типу, поэтому в данной группе студентов целесообразно проводить психологические мероприятия (ролевые игры, невербальные групповые методы, релаксационные методы), направленные на формирование навыков саморегуляции эмоций и развитие эмпатии.

6) В отношении юношей с тенденцией к эмотивному и девушек с тенденцией к демонстративному типу акцентуации рекомендуется разработать и внедрить программы, включающие способы и приемы, направленные на формирование реальной самооценки, развитие эмпатии, а также навыков самоанализа и саморегуляции для снижения риска формирования интернет-зависимости.

7) Профилактика компьютерной или интернет-зависимости у студентов должна проводиться комплексно и учитывать личностные особенности каждого конкретного студента. Целью профилактики является формирование навыков сопротивляемости к любым формам зависимости, личностный рост и создание такой социальной среды, которая будет препятствовать формированию интернет-зависимого поведения у студентов.

8) Психологическое сопровождение личностного развития студентов с чрезмерным увлечением Интернетом должно основываться на своевременности; характере выявленной акцентуации, выявленных ограничениях, связанных с фазами формирования Интернет-зависимости (обычный пользователь, чрезмерное увлечение Интернетом, зависимость), а также доверии личностным ресурсам студента.

9) В качестве важных мер предупреждения компьютерной и интернет-зависимости включаются мероприятия по осознанию последствий поведения, формирование эффективной сети социальной поддержки (родные, друзья), развитие коммуникативных навыков, развитие стрессоустойчивости, формирование целеустремленности.

10) Среди неотъемлемых профилактических мероприятий следует отметить обучение навыкам и приемам релаксации. Чрезвычайно важно личности с чрезмерным увлечением интернетом найти такую сферу деятельности, в которой он сможет наиболее эффективно реализовать свои способности и развиваться как в профессиональном, так и в личностном плане.

Перечень мероприятий по профилактике Интернет-зависимого поведения у студентов

Для профилактики интернет-зависимого поведения нами предложены следующие методы:

1) Диагностика – выявление свойств личности, которые дают возможность исследовать склонность к аддиктивному поведению. Консультативные беседы со студентами из группы риска способствуют выявлению имеющихся проблем в учебной сфере, в сфере семейных и дружеских отношений. Согласно результатам наших исследований, существенными характеристикой лиц с чрезмерным увлечением интернетом являются акцентуации характера и темперамента по застревающему, педантичному, эмотивному демонстративному и дистимическому типам. Среди диагностических инструментов для исследования акцентуаций следует использовать тест Шмишека.

2) Донесение информации. Важно распространять среди студентов как можно большее количество информации о последствиях чрезмерно увлечения Интернетом, методах противостояния стрессу, повышать коммуникативную компетентность студентов.

3) Коррекция. Этот способ направлен на исправление сформировавшихся негативных взглядов, отношения к себе и к окружающим, формирования навыков релаксации и копинг-приемов, способствующих умению справляться с трудными жизненными ситуациями

Информационно - диагностическая работа:

1) Экспресс - диагностика:

а) Тест на интернет-аддикцию Кимберли Янг;

б) Тест на интернет-зависимость Кулакова С.А;

в) Методика диагностики зависимости от Интернета К. Янг в адаптации В.А. Лоскутовой,

2) Брифинг по проблеме интернет - зависимости с участием специалистов (психолог образовательного учреждения, клинический психолог, психиатр, социальный педагог);

3) Распространение брошюр на тематику проблемы интернет-зависимости:

а) «Мы выбираем реальность и мирное сосуществование с интернетом»;

б) «Как вернуться в реальность?»

в) «Безопасность в интернете»;

г) Фильм «Киберпсихологи об агрессии».

4) Индивидуальные особенности личности:

а) Личностный опросник Шмишека (Г. Шмишек, 1970);

б) Миннесотский многофазный личностный опросник (ММРІ);

в) Личностный опросник Айзенка ЕРІ;

Информационно - просветительская работа:

1) Дискуссия, круглый стол на данную тематику:

а) Дискуссия с участием педагогов на тему: «Причины и признаки возникновения интернет-зависимости», «Интернет-зависимость мифы и реальность».

б) Круглый стол «Страдания от кибермании».

в) Беседа «Интернет-зависимость и как с ней бороться?»

г) Мозговой штурм «Сеть интернет добро или зло?».

2) Интерактивные занятия по проблемам формирования самооценки, саморегуляции и самоотношения:

а) «Сицилийские дебаты» – формирование индивидуальных способов эффективного общения.

б) «Представление о себе» – расширение представлений о индивидуально типологических особенностях.

в) «Ярлыки» – развитие навыков по актуализации слабых сторон в сильные.

г) «Агрессивные ответы» – формирование адекватных реакций.

3) Обучение физическим упражнениям, которые расслабляют зрительный аппарат.

4) Семинар практикум «Интернет-зависимость и проблемы влияния сети Интернет»

5) Группы встреч студентов по проблеме неправильного использования сети интернет.

6) Ознакомление и работа с памятками, буклетами по проблеме.

Формирующая работа:

1) Обучение навыкам организации и планирования деятельности:

а) Упражнение «полный порядок»;

- б) Упражнение «Тимуровец»;
- в) Упражнение «шире круг».
- 2) Привлечение к работе в творческих коллективах.
 - а) Тренинг развития актерского мастерства;
 - б) Проведение массовых мероприятий по привлечению внимания к проблеме интернет-зависимости.
- 3) Тематическая деловая игра «Древо успеха».
- 4) Вовлечение в Арттерапию - осуществление выхода отрицательных эмоций;
- 5) Группы тренингов:
 - а) Тренинги для повышения коммуникабельности и самооценки.
 - б) Тренинг уверенного поведения
 - в) Тренинг социальных навыков
 - г) Тренинг навыков самоконтроля
 - б) Мастер-класс «будь offline»
- 7) Обучение навыком рефлексии:
 - а) Упражнение «Будда»;
 - б) Музыкалотерапия «Мир вокруг тебя живой»;
 - в) Упражнение «Очищение от тревог»;
 - г) Аутотренинговое упражнение «Внушение».

Выводы по второй главе

1) Чрезмерное увлечение Интернетом характеризует половину обследованных студентов (43%), при этом лица, имеющие проблемы взаимодействия с интернетом, среди юношей (61%) фиксируются в два раза чаще, по сравнению с девушками (39%).

2) Установлены факторы проблемного использования сети интернет у студентов вуза: трудности в учебе (43%), отсутствие ограничения времени пребывания в сети интернет (30%), сокращение длительности отдыха и сна (27%).

3) У студентов с чрезмерным увлечением Интернета выявлена смешанная акцентуация по застревающему и экзальтированному типу. Кроме того, у юношей установлена тенденция к эмотивному, у девушек - демонстративному типу.

4) У студентов вуза получены обратные корреляционные связи между увлечением Интернетом и педантичным и тревожным типом акцентуации.

Заключение

Теоретическое и экспериментальное исследование работы профилактики интернет-зависимости у студентов вуза с разными типами акцентуации позволило нам заключить следующее:

1) *Нет четкого общепринятого понимания и определения интернет-зависимости.* В отечественной и зарубежной литературе исследование нехимических зависимостей началось лишь в последние десятилетия. Несмотря на то, что американский психиатр Айвен Голдберг первым предложил термин «интернет – зависимость», на данный момент не существует единого определения данному виду нехимической зависимости, поскольку на сегодняшний день степень изученности проблемы не очень высока.

2) *Интернет – зависимость и компьютерная зависимость часто являются взаимозаменяемыми и взаимодополняющими понятиями.*

Собственно с чем это связано можно выделить ряд факторов: во-первых, сама проблема интернет – зависимость появились сравнительно недавно в связи с развитием гаджет технологий и сети интернет. Во-вторых, нет общепризнанных конкретных понятий. Часто «компьютерную зависимость» и «интернет-зависимость» объединяют. В-третьих, работы исследователей в научных изданиях в основном посвящены феномену интернет-зависимости, его истории возникновения, обоснованности употребления термина, спорам о вредности данной зависимости требуя внести в международную классификацию болезней. Но, несмотря на все это,

самостоятельным заболеванием в классификатор психических расстройств (DSM-V) она так и не вошла.

3) *Отсутствие конкретных и строго ограниченных общих критериев диагностики Интернет-зависимости.*

По итогам результатов различных исследований, проводимых во многих странах мира, доказывают, что данный феномен имеет мировую распространенность. Однако существует проблема, указывающая на противоречивость полученных данных, очевидно, это можно связать с разнообразием самих методов и диагностических критериев самого феномена Интернет – зависимости.

Учеными применяются разнообразные шкалы с определенными различными порогами оценки, что и усложняет понимание истинной распространённости данного феномена как проблемное использование сети Интернет. В качестве организации площадки своих исследований и способа сбора информации ученые использовали онлайн – опросы.

Безусловно, преимущество такого подхода велико нельзя не отметить это за короткое время можно охватить максимальное количество участников и собрать огромное количество исследовательского материала. Однако, нельзя и не принять во внимание тот факт, что в процессе отбора испытуемых, участвующих в исследовании не происходит осуществление контроля со стороны исследователя что приводит к тому, что выборку уже изначально составляют категория с более частым и проблемным использованием Интернета, или же те, кто чувствуют, что использование Интернета является для них проблемным.

4) *Научные статьи по проблеме интернет - зависимости по большей части носят лишь теоретический характер, не имея четкой системности.*

Зарецкая О.В впервые предприняла попытку систематизировать исследования и классифицировать научные подходы к проблеме интернет-зависимости зарубежных и отечественных исследователей.

5) *Методы лечения и профилактики от интернета - зависимости разработаны, но не все методы признаются эффективными.*

Несмотря на то, что на данный момент есть определенное количество работ, посвященных феномену интернет - зависимости чрезвычайно мало работ, посвященных профилактике и методом возможного лечения. Существующие подходы не всегда оказываются эффективными. Возможно, данная проблема связана с тем, что пользователи сети и их родственники не понимают рисков, которые могут привести к проблеме устойчивого характера.

6) *Психологические характеристики интернет-зависимых пользователей изучены недостаточно.*

Несмотря на большое количество исследований, проведенных как в нашей стране, так и в зарубежных странах психологические характеристики индивидуальных свойств личности с интернет - зависимым поведением у студентов вуза исследованы недостаточно. Нами была сделана попытка проанализировать взаимосвязь акцентуаций и интернет - зависимости у студентов вуза. В ходе проведенного исследования нами было установлено, что у юношей с чрезмерным увлечением Интернета высокие показатели по

шкалам застревающего, эмотивного и демонстративного типа. В группе девушек установлено преобладание таких типов акцентуаций как: застревающий, циклотимный, демонстративный, гипертимный, дистимический и экзальтированный. Впоследствии были разработаны рекомендации.

В профилактике интернет-зависимого поведения у студентов вуза в качестве обязательной составляющей должны рассматриваться темы предупреждения формирования нехимической аддикции и личностные особенности, что будет способствовать предупреждению чрезмерным увлечением Интернетом.

Результаты исследования могут являться основой для разработки и внедрения в образовательную среду вузов профилактических программ для студентов с чрезмерным увлечением Интернетом.

Предложенные профилактические мероприятия, направленные на снижение риска формирования интернет-зависимости, могут быть рекомендованы для центров адаптации студентов и служб психологического сопровождения студентов вузов.

Результаты исследований могут быть включены в программы образовательных учреждений, осуществляющих подготовку, переподготовку и повышение квалификации специалистов, работающих со студентами по вопросам профилактики нехимических аддикций.

Список литературы

1. Ананьев, Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста / Б. Г. Ананьев. – Текст : непосредственный // Современные психологические проблемы высшей школы. – Ленинград, 1974. – вып. 2. – С. 82–89.
2. Арестова, О. Н. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия / О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, А. Е. Войскунский. – Текст : непосредственный // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 1996. — т. 14, № 4. — С. 14–20.
3. Арестова, О. Н. Психологическое исследование мотивации пользователей интернета / О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, А. Е. Войскунский. – Текст : непосредственный / 2-ая Российская конференция по экологической психологии. Тезисы. – Москва : Экопсицентр РОСС, 2006. – С. 245–246.
4. Асмолов, А. Г. Психологическая модель интернет-зависимости личности / А. Г. Асмолов, Н. А. Цветкова, А. В. Цветков. – Текст : непосредственный // Мир психологии. – 2004. – №1. – С. 179–192.
5. Бабаева, Ю. Д. Психологические последствия информатизации / Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 2005. – №1. – С. 89–100.
6. Войскунский, А. Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции / А. Е. Войскунский. – Текст : непосредственный // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. – Москва : Экопсицентр РОСС, 2000. – С.251-253.

7. Войскунский, А.Е. Феномен зависимости от Интернета / А.Е. Войскунский. – Текст : непосредственный // Гуманитарные исследования в Интернете / под редакцией А.Е. Войскунского. – Москва : Terra-Можайск, 2000. – С. 100–131.

8. Гриффитс, М. Избыточное применение Интернета: онлайн-овое аддиктивное поведение / М. Гриффитс. – Текст : непосредственный // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А. Е. Войскунского. – Москва :Акрополь, 2009. – С. 253–256.

9. Гришина, А. В. Психологические факторы возникновения и преодоления игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте : специальность 19.00.07 «Педагогическая психология» : диссертации кандидата психологических наук / А. В. Гришина. – Нижний Новгород, 2011. – 196 с. – Текст : непосредственный.

10. Дрепа, М. И. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов : специальность 19. 00. 07 «Педагогическая психология» : диссертация кандидата психологических наук / М. И. Дрепа. – Ставрополь, 2010. – 254 с. – Текст : непосредственный.

11. Егоров, А. Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор) / А. Ю. Егоров. – Текст : непосредственный // Аддиктология. – 2005. – №1. – С. 65–77.

12. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости : современный учебник / А. Ю. Егоров. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 190 с. – Текст : непосредственный. ISBN 5-9268-0649-6

13. Егоров, А. Ю. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью / А. Ю. Егоров, Н. Кузнецова, Е. Петрова. - Текст : непосредственный // Журнал Вопросы психического здоровья детей и подростков. - Москва : Глобус, 2005. - т. 5, № 2. - С. 20-27.

14. Жичкина, А. Е. Самопрезентация в виртуальной реальности и особенности идентичности подростка-пользователя Интернета / А.Е. Жичкина, Е. П. Белинская. - Текст : непосредственный // Образование и информационная культура. Социологические аспекты / под редакцией В. С. Собкина. - Москва : Центр социологии образования РАО, 2000. - С. 431-460.

15. Жичкина, А. Особенности социальной перцепции в Интернете / А. Жичкина. - Текст : непосредственный // Журнал Мир психологии. - Москва : МСПУ, 1999. - № 3 - С. 72-80.

16. Залесский П. Сколько нас? Какие мы? Портрет российской интернет-аудитории / П. Залесский, М. Спектор. - Текст : непосредственный // Журнал Мир Internet. — Москва, Санкт - Петербург : Питер, 1999. - №7-8. - С. 42-44.

17. Землянова, Л. М. Коммуникативистика и средства информации: Англо-русский толковый словарь концепций и терминов / Л. М. Землянова. - Москва : МГУ, 2004. - 416 с. - Текст :непосредственный. ISBN 5-211-04824-5

18. Каменская, Е. Н. Психология развития и возрастная психология : конспект лекций / Е. Н. Каменская. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. - 251 с. - Текст : непосредственно. ISBN 978-5-222-14628-6

19. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств : специальность

14.00.18 «Психиатрия» : автореферат диссертации кандидата медицинских наук / В. А. Лоскутова. – Новосибирск, 2004. – 23 с. – Текст : непосредственный.

20. Малыгин, В. Л. Интернет-зависимое поведение. Клиника, проблемы диагностики. Подходы к профилактике и психологической коррекции / В.Л. Малыгин. – Текст : непосредственный // Аддиктивное поведение. Профилактика и реабилитация : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под редакцией В.В. Барцалкина [и др.]. – Москва : МГППУ, 2011. – С. 143–147 - ISBN 978-5-91383-040-1

21. Мардахаев, Л. В. Словарь по социальной педагогике : учебное пособие для студентов / Л. В. Мардахаев. – Москва : Академия, 2002. – 363 с. – Текст : непосредственный. ISBN 5-7695-0882-5

22. Мардахаев, Л. В. Социальная педагогика. Полный курс : учебник для бакалавров : в 6 изданиях /. Л. В. Мардахаев. – Москва :Юрайт, 2017. – 6 изд. - 817 с. – Текст : непосредственный. ISBN 978-5-9916-2618-7

23. Минаков, А. В. Некоторые психологические свойства и особенности Интернета как нового слоя реальности / А. В. Минаков. – Текст : непосредственный // Психология и интернет. – 1999.

24. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология : учебное пособие / Л. Ф. Обухова. – Москва : Педагогическое общество России. – 1999. – 442 с. – Текст : непосредственный. ISBN 5-86825-014-1

25. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика : в 2 изданиях / А. В. Гоголева. – Москва :

МПСУ, 2013. – 2 изд. – 240 с. – Текст : непосредственный.
ISBN 5-89502-443-2

26. Пахомова, Т. В. Некоторые психологические проблемы интернет-зависимости / Т. В. Пахомова. – Текст : непосредственный // Журнал Молодой ученый. – Казань : Молодой ученый, 2014. – №15. – С. 236–238. ISSN 2072-0297

27. Пахомова, Т.В. Некоторые психологические проблемы интернет – зависимости / Т.В. Пахомова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – №15. – С. 236–238.

28. Солдатова, Г.У. Особенности межличностных отношений российских подростков в социальных сетях / Г. У. Солдатова, О. У. Теславская. – Текст : непосредственный // Национальный психологический журнал. – 2018. – №3(31). – С. 12–22. ISSN 2079-6617

29. Франкл, В. Человек в поисках смысла : сборник / Пер. с англ. и нем. Под общей редакцией Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева / В. Франкл. – Москва : Прогресс, 1990. – 368 с. – Текст : непосредственный. ISBN 5-01-001606-0

30. Хомерики, Н. С. Индивидуально-психологические особенности подростков с интернет-зависимым поведением: специальность 19.00.04 «Медицинская психология» : диссертация кандидата психологических наук / Н. С. Хомерики. – Санкт-Петербург, 2013. – 186 с. – Текст : непосредственный.

31. Чудова, И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И.В. Чудова. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – Москва : ИП РАН, 2002. – № 1. – С. 113–117.

32. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 250 с. – Текст : непосредственный. ISBN 966-525-697-1
33. Янг, К. С. Диагноз – интернет-зависимость / К. С. Янг. – Текст : непосредственный // Мир Интернет. – 2000. – №2. – С. 24-29.
34. Caplan, S.E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory based cognitive-behavioral measurement instrument/ S. E. Caplan. – Текст : непосредственный // Computers in Human Behavior. – 2002. – №5. – P. 553-575.
35. Davis, S. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use / S. A. Davis. – Текст : непосредственный // Computers in Human Behavior. – 2001. – № 2. – P. 187-195.
36. Goldberg, I. MD Web Publishing / I. Goldberg. – Текст : непосредственный // The New Yorker. – 1997. – P. 28.
37. Griffiths, M. Internet addiction: Fact or fiction? / M. Griffiths. – Текст : непосредственный // Psychologist. – Britain, 1999. – №12(5). – С. 246-250.
38. Lanier, J. You are not a Gadget. A Manifesto / J. Lanier. – New York : Alfred A. Knopf, 2010. – 128 p. – Текст : непосредственный.
39. Liu, Q-X. Multi-family group therapy for adolescent internet addiction: Exploring the underlying mechanisms / Q-X. Liu, X-Y. Fang, N. Yane, Z-K. Zhou, X-J. Yuan, J. Lan, C-Y. Liu. – Текст : непосредственный. // pubmed.ncbi.nlm.nih.gov : [сайт]. – 2016. – URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25462646/> (дата обращения: 25. 05. 2020)

40. Petry N.M., O'Brien C.P. Internet gaming disorder and the DSM-5. / DSM-5 internet gaming disorder needs a unified approach to assessment. *Neuropsychiatry 4: // Addiction*. 2013. P. 1-4.// текст: непосредственный

41. Shotton, M. A. *Computer Addiction. A Study of Computer Dependency*. / M. A Shotton. - London : Taylor & Francis, 1989. - 330 с. - Текст :непосредственный.

42. Young, K. S. *Caught in the Net. How to Recognize the signs of Internet Addiction — And a Winning strategy for Recovery* / K. S. Young. - New York : John Wiley and Sons, Inc., 1998. - С. 55. - Текст :непосредственный.

43. Young, K. S. *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorders* / K. S. Young. - Текст :непосредственный // *Cyber Psychology and Behavior*, 1998. - 1(3). - P. 237-244.

44. Young, K.S. *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction - and a Winning Strategy for Recovery* / K. S. Young. - New-York : John Wiley & Sons, 1998. - 256 p. - Текст: непосредственный.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тест - опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда. Методика Акцентуации характера и темперамента личности. Тест - опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда предназначен для диагностики типа акцентуации личности, опубликован Г. Шмишеком в 1970 г и является модификацией "Методики изучения акцентуаций личности К. Леонгарда". Методика предназначена для диагностики акцентуаций характера и темперамента. Согласно К. Леонгарду акцентуация - это "заострение" некоторых, присущих каждому человеку, индивидуальных свойств.

Акцентуированные личности не являются патологическими, другими словами они нормальные. В них потенциально заложены как возможности социально положительных достижений, так и социально отрицательный заряд.

Выделенные Леонгардом 10 типов акцентуированных личностей разделены на две группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективный, эмотивный).

Тест предназначен для выявления акцентуированных свойств характера и темперамента лиц подросткового, юношеского возраста и взрослых. Характерологический тест Шмишека подходит для учета акцентуаций характера в процессе обучения, профессионального отбора, психологического консультирования, профориентации.

Тест - опросник Шмишека, К. Леонгарда. Методика Акцентуации характера и темперамента:

Инструкция: Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера. Отвечайте, долго не раздумывая, вы можете выбрать

один их двух ответов: "да" или "нет", других вариантов ответов нет. Свой ответ нужно отметить в ответном бланке, поставив крестик в окошке "да" или "нет" напротив цифры, соответствующей номеру вопроса.

Стимульный материал.

1. Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли вы к обидам?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьезный ли вы человек?
10. Можете ли вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?
13. Мягкосердечный ли вы человек?
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?
16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?
17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?
18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?
20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?

21. Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?
22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?
24. Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?
25. Смогли бы вы убить человека?
26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?
27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?
28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?
29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?
30. Быстро ли вы можете разгневаться?
31. Можете ли вы быть бесшабашно веселым?
32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?
33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?
34. Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?
35. Влияет ли на вас вид крови?
36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?
37. Склонны ли вы вступить за человека, с которым поступили несправедливо?
38. Трудно ли вам входить в темный подвал?
39. Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?
40. Являетесь ли вы общительным человеком?
41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?
42. Убегали ли вы ребенком из дома?
43. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?

44. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?
45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?
46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?
47. Любите ли вы животных?
48. Уйдете ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?
49. Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?
50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?
51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?
52. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно грубо рассердит?
53. Много ли вы общаетесь?
54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли в отчаяние?
55. Нравится ли вам работа организаторского характера?
56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?
57. Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?
58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?
59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?
60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?
61. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?
62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?
63. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?

64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?
65. Часто ли вы смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?
67. Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?
68. Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?
69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?
70. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?
71. Пугливы ли вы?
72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?
73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?
74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?
75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?
76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?
77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?
78. Переносите ли вы злость длительное время?
79. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?
80. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?
81. Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?
82. Часто ли вы видите страшные сны?
83. Возникала ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?
84. Становитесь ли вы радостным в веселом окружении?
85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?
86. Трудно ли вам сдерживать себя, если вы разозлитесь?

87. Предпочитаете ли вы молчать (да), или вы словоохотливы (нет)?

88. Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

Ответный бланк к тесту опроснику Шмишека Леонгарда.

Инициалы _____ Возраст _____ (полных лет)

Институт _____ группа _____ пол _____

Дата заполнения _____

№	Д	Не	№	Д	Не	№	Д	Не	№	Д	Не	№	Д	Не	№	Д	Не	№	Д	Не	№	Д	Не	Сум	Бал
№	а	т	№	а	т	№	а	т	№	а	т	№	а	т	№	а	т	№	а	т	№	а	т	ма	л
1			1			2			3			4			5			6			7				
			2			3			4			5			6			7			8				
2			1			2			3			4			5			6			7				
			3			4			5			6			7			8			9				
3			1			2			3			4			5			6			8				
			4			5			6			7			8			9			0				
4			1			2			3			4			5			7			8				
			5			6			7			8			9			0			1				
5			1			2			3			4			6			7			8				
			6			7			8			9			0			1			2				
6			1			2			3			5			6			7			8				
			7			8			9			0			1			2			3				
7			1			2			4			5			6			7			8				
			8			9			0			1			2			3			4				
8			1			3			4			5			6			7			8				
			9			0			1			2			3			4			5				
9			2			3			4			5			6			7			8				
			0			1			2			3			4			5			6				
10			2			3			4			5			6			7			8				
			1			2			3			4			5			6			7				
11			2			3			4			5			6			7			8				
			2			3			4			5			6			7			8				
№	Д	Не	№	Д	Не	№	Д	Не	№	Д	Не	№	Д	Не	№	Д	Не	№	Д	Не	№	Д	Не	Сум	Бал
№	а	т	№	а	т	№	а	т	№	а	т	№	а	т	№	а	т	№	а	т	№	а	т	ма	л

Ключ к опроснику Шмишека Леонгарда.

По каждой шкале подсчитываются *плюсы* (положительные ответы на указанные вопросы) и *минусы* (отрицательные ответы на соответствующие шкале вопросы). Затем полученные баллы (плюсы и минусы) по шкале суммируются и результат умножается на *коэффициент* - при каждом типе акцентуации свой. В результате обработки результатов тестирования получится 10 показателей, соответствующих выраженности той или иной акцентуации личности по К. Леонгарду.

Акцентуации характера

1. Демонстративность, истероидность $\times 2$ (получившееся значение шкалы умножить на 2)

Сложить (+) : 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88

Вычесть (—) : 51

2. Застывание, ригидность $\times 2$

+: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81

—: 12, 46, 59

3. Педантичность $\times 2$

+: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83

—: 36

4. Неуравновешенность, возбудимость $\times 3$

+: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86

—: Нет

Акцентуации темперамента

5. Гипертимность $\times 3$

+: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77

—: Нет

6. Дистимичность $\times 3$

+: 9, 21, 43, 75, 87

-: 31, 53, 65

7. Тревожность, боязливость $\times 3$

+: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82

-: 5

8. Циклотимичность $\times 3$

+: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84

—: Нет

9. Аффективность, экзальтированность х6

+: 10, 32, 54, 76

—: Нет

10. Эмотивность, лабильность х3

+: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79

—:25

Интерпретация к тесту опроснику Шмишека Леонгарда.

Максимальный показатель по каждому типу акцентуации (по каждой шкале опросника) равен 24 балла. Полученные данные могут быть представлены в виде «профиля акцентуаций личности».

По некоторым источникам, признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. Другие же основания практического применения опросника указывают, что сумма баллов в диапазоне от 15 до 18 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации. И лишь в случае превышения 19 баллов личность является акцентуированной.

Таким образом, вывод о степени выраженности акцентуации делается на основании следующих показателей по шкалам:

- 0-12 - свойство не выражено

- 13-18 - средняя степень выраженности свойства (тенденция к тому или иному типу акцентуации личности)

- 19-24 - признак акцентуации

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Тестовая методика Кимберли Янг (адаптированная Лоскутовой В.А.)

Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость («InternetAddictionTest») — тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году Кимберли Янг (Kimberley S.Young), доктором, профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету.

Полная версия теста Кимберли Янг, адаптированная российским исследователем В.А.Лоскутовой (В.А.Буровой), включает 20 вопросов и позволяет определить отношение к интернету в четырех градациях — от отсутствия увлеченности интернетом до зависимости от него.

К каждому вопросу предлагается 5 вариантов ответов («редко», «иногда», «часто», «очень часто», «всегда»). Вам необходимо выбрать вариант ответа, наилучшим образом отражающий ваше отношение к интернету. Полное тестирование занимает 10 — 15 мин. Методика рассчитана на людей в возрасте от 18 лет и старше, без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам.

Пройдите тест, отвечая на вопросы предельно честно.

Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале:

Никогда, Иногда, Регулярно, Всегда.

<i>Вопросы</i>	<i>Никог да</i>	<i>Иног да</i>	<i>Регуляр но</i>	<i>Част о</i>	<i>Всегд а</i>
1. Как часто ты замечаешь, что задержался в сети дольше, чем задумывал?					
2. Как часто ты забрасываешь свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в Сети?					
3. Как часто ты выбираешь развлечения в Интернете, вместо общения со своими друзьями в реальности?					
4. Как часто ты строишь					

новые отношения с друзьями по Сети?					
5. Как часто твои знакомые жалуются на количество времени, которое ты проводишь в Сети?					
6. Как часто из-за времени, которое ты проводишь в Сети, страдает твоя учеба?					
7. Как часто ты проверяешь электронную почту (сообщения), перед тем, как заняться чем-то другим?					
8. Как часто у тебя бывают проблемы и сложности в учебе из-за того, что ты пользуешься Интернетом?					
9. Как часто ты не хочешь говорить или скрываешь, когда тебя спрашивают о том, что ты делал в Сети?					
10. Как часто ты стараешься не думать о неприятных вещах в твоей жизни, а заменяешь их на приятные мысли об Интернете?					
11. Как часто ты ощущаешь приятные эмоции от того, что скоро выйдешь в Сеть?					
12. Как часто ты боишься, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и неинтересной?					
13. Как часто ты раздражаешься, кричишь, если что-то отрывает тебя, когда ты находишься в Сети?					
14. Как часто ты не спишь, потому что допоздناسидел в Сети?					
15. Как часто ты чувствуешь, что полностью находишься в Сети или воображаешь, что ты там?					
16. Как часто ты думаешь или говоришь: «еще пару минут...», когда ты в Сети?					
17. Как часто ты пытаешься уменьшить свое время в сети, но у тебя не получается?					

18. Как часто ты пытаешься скрыть, сколько времени ты был в Сети?					
19. Как часто вместо того, чтобы встретиться с друзьями, ты «сидишь в Интернете»?					
20. Как часто, когда ты не в сети, ты нервничаешь и чувствуешь плохое настроение, грусть, которые сразу исчезают, если ты выходишь в Интернет?					

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Памятка для студентов по снижению степени интернет – зависимости.

1. *Признайтесь самому себе, что вы зависимы от социальных сетей.* Первый шаг к решению проблемы признание ее существования.

2. *Не уверены о наличии интернет – зависимости?* Пройдите тест. В настоящее время существуют экспресс диагностики на наличие проблемного использования сети интернет.

3. *Следите за временем, проводимым в социальных сетях. Установите приложение для контроля времени, проводимого в социальных сетях.* В целях ограничения проводимого времени в сети вы можете использовать приложения Тайм – трекеры:

- «MyAddictometer», «Social Fever» позволят наблюдать за тем, какие приложения вы чаще всего используете. При желании можно выделить для каждого из них определённое время. В конце дня вы получите отчёт о своих успехах и узнаете, сколько времени сэкономили.

- «SPACE», «QualityTime», «AntiSocial», «Flipd» данные приложения вводят ограничения на использование приложений. Добавьте несколько профилей в зависимости от того, чем вы заняты: для работы — один, для учёбы — другой, для перерыва и вечернего досуга — третий.

- «S.Graph», «TickTick», «To Round» Создавайте списки задач, добавляйте к ним подзадачи, напоминания, файлы.

4. *Регламентируйте распорядок дня.* В первую очередь вам необходимо наладить распорядок дня. Для этого вы можете воспользоваться электронным дневником или же завести маленький планер, который удобно будет иметь всегда при себе. Старайтесь просыпаться и засыпать всегда в одно время. Запишите время вашего подъема и время, планируемое для сна. В течение дня записывайте список дел, которые вам удалось,

выполнить так вы наглядно можете, посмотреть свою активность в течение дня.

5. *Челлендж «день без социальной сети».* Составьте список дел, которые вы бросили из-за социальных сетей.

6. *Установите себе оффлайн выходные.* Посмотрите фильм, сходите на концерт, почитайте книгу. Найдите какой-нибудь интерес, который станет для вас альтернативой интернету.

7. *Пополните запас ваших знаний.* Наверняка на полке завалялись книги, которые вы хотели давно прочитать. Используйте время с пользой с опорой на самообразование.

8. *Избегайте походов в те места, где есть возможность доступа к интернету, например в интернет-кафе.*

9. *Созванивайтесь и встречайтесь с друзьями в реальном времени.* Проявляйте интерес к своим товарищам, родным, близким, другим окружающим, интересуйтесь достижениями других и их успехах.