**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН**
**ТАДЖИКСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ В ГОРОДЕ ПЕНДЖИКЕНТЕ**

УДК – 159.9
ББК – 88.3
А – 71

*На правах рукописи*

**АНСОРОВ НЕЪМАТУЛЛО НИЁЗМУХАМАДЗОДА**

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**ДИССЕРТАЦИЯ**
на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.00-психологические науки (19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии)

**Научный руководитель:**
Петрусевич Аркадий Аркадьевич-доктор педагогических наук, профессор.

**ПЕНДЖИКЕНТ-2022**

## ОГЛАВЛЕНИЕ


| | |
|---|---|
| **Нормативные ссылки…….** | 3 |
| **Определения……** | 4 |
| **Обозначения и сокращения……** | 6 |
| **Введение**…… | 6 |
| **Глава 1. Теоретические основания психологической профилактики интернет-зависимости студентов……** | 20 |
| 1.1. Анализ зависимости и интернет-зависимости молодежи в психологической науке……. | 20 |
| 1.2. Характеристика процесса психологической профилактики интернет-зависимости студенческой молодежи……. | 45 |
| 1.3. Развитие жизнестойкости личности в процессе психологической профилактики интернет-зависимости студентов…….. | 63 |
| Выводы по главе 1……. | 81 |
| Глава 2. **Практическая реализация психологической помощи по профилактике интернет-зависимости у студенческой молодежи…** | 84 |
| 2.1. Диагностика интернет-зависимости у студенческой молодежи……. | 84 |
| 2.2. Опытно-экспериментальная работа в организации психологической помощи по профилактике интернет-зависимости у студенческой молодежи…….. | 105 |
| 2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по организации психологической помощи по профилактике интернетзависимости у студенческой молодежи…… | 129 |
| Выводы по главе 2…….. | 146 |
| Заключение …….. | 149 |
| Библиография…… | 155 |
| Приложения. | |

## Нормативные ссылки

В настоящей диссертации использованы ссылки на следующие нормативные документы:

Конституция Республики Таджикистан (в редакции референдума от 26.09.1999г., от 22.06.2003 г., от 22.05.2016г.)

Закон Республики Таджикистан «Об образовании» (в редакции Закона РТ 2013 года).

Национальная стратегия развития Республики Таджикистан на период до 2030 года. Душанбе.2020.

Постановление «О Концепции развития профессионального образования в Республике Таджикистан» / Постановление Правительства РТ от 1 ноября 2006 г. № 484.69г. Душанбе.

Национальная концепция; образования; Республики Таджикистан: - Душанбе;, 2003.

Национальная концепция воспитания в Республике Таджикистан. - Душанбе. 2006.

## Определения

В настоящей диссертации применяют следующие термины с соответствующими определениями:

Авторитет (лат. – власть, значение) – это социально-педагогическая и психологическая категория, посредством которой характеризуются отношения между людьми в процессе их жизнедеятельности, а также ценностные ориентации на те или иные моральные категории или материальные блага.

Влияние (в психол.) – процесс и результат изменения одним человеком поведения, установок, намерений, представлений, оценок другого человека в ходе взаимодействия с ним.

Деятельность – это особая форма активного отношения человека к внешнему миру, содержание которой составляет его целесообразное изменение и преобразование.

Качества личности – совокупность всех социально и биологически обусловленных компонентов личности, предопределяющих ее устойчивое поведение в социальной и природной среде.

Коммуникативность – это внутренний компонент личности, позволяющий установлению социальных и речевых связей, общительность. Определяется типом высшей нервной деятельности, типом акцентуации характера человека.

Средствами коммуникации являются речь, жесты, позы, звуки, мимика и т.д.

Лидерство - социально-психологический феномен влияния личности на других, признающих себя её последователями, и вдохновленных ею на достижение поставленных целей.

Организаторские умения – это такое сочетание индивидуальных свойств личности, которое позволяет человеку быстро, надежно, уверенно управлять людьми при выполнении какого-либо дела. Развитие – процесс и результат количественных и качественных изменений в организме человека.

Самооценка – обобщенное, т.е. устойчивое, внеситуативное и, вместе с тем, дифференцированное отношение ребенка к себе. Самооценка опосредует отношение к самому себе, интегрирует опыт его деятельности, общение с другими людьми. Эта важнейшая личностная инстанция, позволяющая контролировать собственную деятельность с точки зрения нормативных критериев, строить свое целостное поведение в соответствии с социальными нормами.

Социальная активность студентов – особенность молодежи включаться в специфическую для данного возраста деятельность по решению общественных задач, проявлять такой уровень психической активности, который способствовал бы получению результатов, значимых и для других людей, и для себя (в плане становления значимых черт личности).

Способности – это индивидуально-психологические особенности, имеющие отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности, не сводимые к знаниям, навыкам и умениям личности, но объясняющие быстроту и легкость их приобретения.

Стремление к лидерству – лидерское качество, в структуре которого – мотив власти, мотив достижения и мотив аффилиации.

**Обозначения и сокращения**

ТПИ – Таджикский педагогический институт в городе Пенджикент

КГ контр. – контрольная группа

контрольный конст. – Констатирующий

СОУ – среднее общеобразовательное учреждение

чел. – Человек

ЭГ – экспериментальная группа

# ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования**. Современный мир уже невозможно представить без Интернета – он стал неотъемлемой частью жизни человека. Интернет – это источник информации, доступное средство приобретения знаний, умений и навыков, помощник в повседневной жизни [4]. Наиболее активными интернет-пользователями является молодежь. Молодежь предпочитает выход в Интернет для поиска новостей, просмотра электронной почты, общения в социальных сетях (facebook, вконтакте, twitter, одноклассники, whatsapp, viber и др.), онлайн покупок, получения необходимой информации для работы или учебы и многое другое.

В настоящее время современные молодые люди пытаются реализовать себя с помощью «Всемирной паутины». Так, для одних Интернет является средством коммуникации, для других это средство продвижения своих идей, третьи предпочитают самовыражаться играя в игры, выкладывая ролики, селфи и т. д.

Виртуальное общение отдаляет человека от реального мира, загоняя его в мир иллюзий, усиливая одиночество и чувство неполноценности. Интернет-среда помогает скрыть комплексы и личностные проблемы, а не прорабатывать их. В реальности жизнь человека проявляется в живом общении, активной деятельности, постановки целей и способности добиваться этих целей, самореализации в профессиональной деятельности, признании в обществе и др. [21].

Интернет принес пользу человечеству, но большинство людей не смогли использовать его рационально и «Всемирная паутина» стала контролировать их жизнь. Открывшиеся интернет-горизонты поглотили большую часть молодых людей и привели к негативным последствиям: уход от реальности, физический и психологический вред здоровью, сужение круга интереса, изменение в коммуникационной, эмоционально-волевой, мотивационной сферах личности [35].

С нарастанием популярности компьютерных игр среди молодежи всё чаще начинают поступать сигналы о проявлении зависимости от данного вида развлечений, проявляющейся в агрессивном поведении и в неконтролируемом желании быть «в игре». Эту тенденцию можно легко заметить, просматривая колонки газет. Множество новостей посвящено насилию со стороны зависимых от компьютерных игр. Примером может служить статья на сайте ZNAK с заголовком «Студент педагогического колледжа убил приятеля из-за компьютерной игры и получил 9 лет колонии» [37]. В том числе, в новостных сайтах можно заметить обеспокоенность ряда стран активностью распространения зависимости от компьютерных игр и интернета.

Эти явления говорят об озабоченности современного общества вопросом влияния компьютерных игр на сознание и поведение человека, но далеко не все члены общества поддерживают мнение о масштабности и распространённости проблемы компьютерной зависимости [67].

Как реакцию на обострение ситуации вокруг компьютерных игр можно рассмотреть выдвижение новой Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем (или МКБ 11) в 2019 году. Данная классификация включает игровое расстройство как нарушение игрового поведения [64]. В системе образования также освещается проблема зависимости (аддикции). В следующем документе – «Концепция развития психологической службы в системе образования в Республики Таджикистан на период до 2030 года» – одной из задач психологической службы выделяется организация и проведение коррекционных и профилактических мероприятий в области аддиктивного поведения для различных возрастных групп учащихся [22]. Между тем, психологическое и медицинское научное сообщество не имеет единой позиции по отношению к феномену зависимости от компьютерных игр.

Среди основных нерешённых вопросов можно выделить следующие: вопрос разграничения понятий «зависимость» и «аддикция» [8, 30], психологическая классификация компьютерных игр [42], отсутствие

однозначных критериев для выявления зависимости от компьютерных игр [66]. Учитывая современные условия, которые можно назвать экстремальными и способствующими появлению зависимости от Интернета, в которых развивается личность, актуально исследование феномена жизнестойкости. Жизнестойкость определяет способность личности к противостоянию интернет-зависимости, достижению целей и способствует гармоничному развитию. Жизнестойкость может быть низкой из-за неспособности человека преодолеть стрессовую ситуацию, что в некоторых случаях может привести к суициду. Овладение этим качеством обеспечивает гармоничное взаимодействие человека с окружающим миром, способствует решению жизненных проблем, наделяет личность совокупностью ценностно-смысловых ориентаций, способностью достигать желаемые цели и жизненные задачи. 3

**Степень изученности и научной проработанности темы**. Изучением феномена жизнестойкости занимались такие авторы как С.Мадди, С. Кобейс, Д.А. Леонтьев, Л.А. Рассказова, С.В. Книжникова, Т.В. Наливайко и другие. Важнейшим психологическим процессом юношеского возраста является становление самосознания, устойчивого образа «Я». Это связано с тем, что в этом возрасте формируется мировоззрение, понимание своего внутреннего мира. Исследования взаимосвязи ценностных ориентаций и жизнестойкости в юношеском возрасте помогут увидеть, насколько социально оправдана важность исследования.

Резюмируя вышесказанное, можно говорить о важности проблемы интернет зависимости, зависимости от компьютерных игр для общества, а также о скудности и неоднородности теоретического и практического фундамента знаний в данном вопросе.

Изучением интернет-зависимости в психологической науке занимались А.К. Голдберг, М. Гриффитс, А.Е. Войскунский, В.А. Лоскутова, В.Д. Менделевич, М. Орзак, К. Янг и др. А.К. Голдбергом был введен термин «интернет-зависимость».

К. Янг разработала стадии и причины данного вида зависимости, также она создала опросник, определяющий интернет-зависимость. Доктор М. Озарк выделил симптомы зависимости от Интернета. М. Гриффитсом была предложена теория о том, что интернетзависимость формируется на базе других форм зависимого поведения.

Российские ученые (А.Е. Войскунский, В.Д. Менделевич, В.А. Лоскутова) выделили классификацию интернет-зависимости и рекомендации по профилактике данной зависимости. На разработки вышеперечисленных авторов мы опирались в нашем исследовании в теоретической и практической части.

Актуальность темы исследования определяется, во-первых, увеличением количества интернет-зависимой студенческой молодежи, вовторых, тем, что чрезмерное пристрастие к Интернету вызывает отрицательное воздействие на психическое и физическое здоровье студенческой молодежи, втретьих необходимостью поиска эффективных средств предупреждения интернет-зависимости у студенческой молодежи.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам обнаружить **противоречия** между:

- преобладанием большого количества студенческой молодежи среди пользователей Интернета и слабой информированностью о негативных последствиях взаимодействия в интернет-среде;
- необходимостью оказания психологической помощи студенческой молодежи, склонным к интернет-зависимости, и недостаточной реализацией коррекционно-профилактических программ по преодолению и предупреждению неограниченного пребывания в сети Интернет.

Данные противоречия обозначили **проблему исследования**: каковы эффективные средства организации психологической помощи по профилактике интернет-зависимости у студенческой молодежи?

Проблема и противоречия определили **тему исследования**: «Психологическая профилактика интернет-зависимости студенческой молодежи».

**Связь исследования с программами (проектами) и научными темами.**

Диссертационное исследование выполнено в рамках реализации перспективного плана научно-исследовательской работы кафедры педагогики и психологии Таджикского педагогического института в г.Пенджикенте на 2016-2020 гг. на тему «Современное образование и инновационные педагогические технологии обучения» и основных положений Национальной стратегии развития образования на период до 2030 года.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ**

**Цель исследования** – разработать и экспериментально проверить эффективность организации психологической помощи по профилактике интернет-зависимости у студенческой молодежи.

**Объект исследования**: интернет-зависимость студенческой молодежи.

**Предмет исследования**: процесс организации психологической профилактики интернет-зависимости студенческой молодежи.

**Гипотеза исследования**. В соответствии с целью, объектом и предметом исследования нами выдвинута **гипотеза**, которая заключается в трех следующих допущениях: психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов может быть эффективной если:

- рассматривать интернет-зависимость как одну из форм девиантного поведения, сопровождающегося зависимостью от внешних обстоятельств и проявляющегося в уходе от реального восприятия мира;
- систематически использовать с интернет-зависимыми студентами социально-психологический тренинг, воздействующий на мотивационную и коммуникативную сферу личности снижающий их от черезмерного использования Интернета;
- разработать и внедрить в образовательный процесс вуза коррекционно-развивающую программу, направленную на снижение уровня

личной тревожности, агрессивности, депрессии, повышения силы воли, жизнестойкости и уверенности в себе.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой нами определены следующие **задачи исследования**:

1. Изучить теоретические основы организации психологической помощи по профилактике интернет-зависимости у студенческой молодежи.

2. Подобрать диагностический комплект и провести диагностическое обследование.

3. Определить социально-культурные и психологические предпосылки развития у студентов зависимости от компьютерных игр.

4.Реализовать коррекционно-развивающую программу психологической профилактики интернет-зависимости у студенческой молодежи.

5. Охарактеризовать результаты организации психологической помощи по профилактике интернет-зависимости у студенческой молодежи.

**Методологической основой исследования** выступает личностно-деятельностный подход, позволяющий раскрыть содержание деятельности субъектов образования в профилактике интернет-зависимости студентов (К.А. Абульханова-Славская, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин и др.).

**Теоретической основой исследования** являются:

- концепции в сфере развития интернет-зависимости (А.Е. Войскунский, А.К. Голдберг, В.А. Лоскутова, Е.Р. Роджерс, К. Янг и др.);
- идеи и теории отечественной и зарубежной психологии о понимании содержания причин, механизмов формирования, критериев и стадий интернет-зависимого поведения (А.Ю. Егорова, В.Д. Менделевич, М. Орзак, Т.А. Рассадина и др.);
- исследования психологических особенностей молодежи, способствующих развитию у них зависимого поведения (Г.С. Абрамова, Н.А. Горбач, А.В. Денисов, Л.Г. Нефедовская и др.);

- труды по организации профилактической работы с интернет-зависимыми людьми (А.Е. Войскунской, А.Е. Журавлева, О.В. Завалишина, Н.А. Заец, Е.В. Приймак, С.Ф. Ярмедова и др.).
- исследования в сфере возникновения и развития интернет-зависимости (Е. Бен-Артзи, Т. Ю. Больбот, А. Е. Войскунский, И. Гамбургер, И. Голдберг, М. Д. Гриффите, А. Ю. Егоров, А. Е. Жичкина, С. Каплан, А. В. Котляров, Н. А. Кузнецова, В. А. Лоскутова, М. Орзак, Е. А. Петрова, Р. Роджерс, И. В. Чудова, Н. А. Шапира, Л. Н. Юрьева, К. С. Янг);

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ научной литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические методы: психолого-педагогический эксперимент, тестирование.

**Методы исследования**: Тест на интернет-зависимость (перевод теста К. Янг, выполненный и адаптированный В.А. Лоскутовой),

Тест на интернет-зависимость С.А. Кулакова,

Тест на определение уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.

3. Методы обработки данных: количественный и качественный анализ с применением методов математической статистики ($\chi$ 2 критерий).

Диагностика психологических характеристик личности интернет-зависимых студентов осуществлялась с помощью комплекса методик, которые были разделены на 4 группы:

Методики, направленные на определение роли Интернета в жизни студента и диагностику уровня интернет-зависимости:

А. Опросник «Восприятие Интернета» Е. А. Щепилиной.

Б. Тест на интернет-зависимость К. Янг в модификации В. А. Буровой.

2. Методики, направленные на изучение эмоционально-волевой сферы личности:

А. Шкала оценки уровня личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера Ю. Л. Ханина.

Б. Тест «Самооценка силы воли» Н. Н. Обозова.

В. Тест «Самооценка стрессоустойчивости» Славко Пенчева

Г. Методика исследования самооценки личности С. А. Будасси.

Д. Тест «Уверенность в себе» Райдаса.

Е. Шкала депрессии Бека.

Ж. Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки.

Методики, направленные на изучение коммуникативной сферы личности:

А. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.

Б. Тест «Самооценка конфликтности» С. М. Емельянова.

Методики, направленные на изучение мотивационной сферы личности:

А. Методика диагностики мотивации успеха и боязни неудачи А. А. Реана

**Эмпирическая база исследования**: выборочную совокупность исследования составили студенты Таджикского педагогического института в городе Пенджикенте. Всего в исследовании приняли участие 287 студентов и 52 преподавателей.

**Этапы исследования**: исследование осуществлялось в три взаимосвязанных этапах.

Первый этап – постановочный (2019 г. – 2020 г.). На этом этапе осуществлялся анализ психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме, определялся методологический аппарат (постановка проблемы, формулирование цели, предмета, объекта, задач исследования, гипотезы и пр.).

Второй этап – собственно-исследовательский (2020 г. – 2021 г.). На этом этапе реализовывались констатирующий, формирующий и контрольный этапы психолого-педагогического эксперимента, обрабатывались и апробировались его результаты.

Третий этап – интерпретационно-оформительский (2021 г. – 2022 г.). Осуществлялась систематизация и обобщение результатов исследования, оформлялась выпускная квалификационная работа. Теоретическая значимость исследования и научная новизна: заключается в выявлении эффективных средств организации психологической помощи по профилактике интернет-зависимости у студенческой молодежи.

**Научная новизна** исследования:

- выявлены содержательные особенности интернет-зависимости студентов как один из видов аддикции, проявляющейся в стремлении к уходу от реальной жизни и смещением жизненных целей личности в виртуальную реальность;
- определены социально-дерминистские основания интернет-зависимости студентов как кризис встречи со взрослостью и аттрактивностью интернет-ресурсов в процессе взаимодействия с реальным и виртуальным миром;
- рассмотрены социально-психологические истоки патологического использования интернет-ресурсов студентами: поиск удовлетворенности социальной потребности в общении, наличие потребности в самореализации и признании, желание принадлежности к группе по интересам, реализация познавательной потребности;
- разработаны и проверены на эффективность содержание и формы коррекционно-развивающей программы, направленной на снижение интернет-зависимости студентов (тренинг, консультационная беседа, тестирование, психологическая коррекция, психологическое сопровождение).;
- выявлена взаимосвязь между ценностными ориентациями и жизнестойкостью от интернет-зависимости период юношеского возраста, которая заключается в том, что молодые люди с возрастом больше ориентируются на социальные ценности и поэтому их жизнестойкость связана с социальной вовлеченностью.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в расширении научных представлений о путях совершенствования психологической профилактики интернет-зависимости студентов, об особенностях его осуществления в практической деятельности психолога, а именно:

- *выявлены* концептуальные положения , определяющие методологические основания психологической профилактики студентов на основе личностно-деятельностного подхода;
- *определены* теоретические предпосылки возникновения интернет-зависимости у студентов и содержание его видов;
- *обогащен* понятийно-категориальный аппарат психологической науки за счет анализа сущности понятия «интернет-зависимость студентов» и ее проявления в практике поведения;
- *выявлены* основные психологические характеристики личности интернет-зависимых студентов, проявляющиеся в: мотвационной, коммуникативной, волевой сферах, в личностной тревожности, агрессивности и неуверенности в себе, в своих силах;
- *интерпретировано* понятие разрешение «неполного кризиса со взрослостью» как одного из основания интерен-зависимости студента;
- *выделены и обоснованы* содержательные возможности коррекционно-развивающей программы, направленной на снижение интернет-зависимости студентов.

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что определены основные направления психологической профилактики интернет-зависимости студентов, к которым отнесены: беседы о последствиях интернет-зависимости, о отрицательных влияниях на функционирование социальных отношений, о отсутствии личностного роста в процессе чрезмерного употребления интернет-ресурсов; разработке и реализации коррекционно-развивающей программы, направленной на выработку у студентов чувства меры при работе в интернет-

пространстве, развитии силы воли и устойчивых высоконравственных мотивов поведения в социуме, в развитии ценностных мотивов поведения.

Выводы и результаты исследования могут быть использованы в профилактической и консультативной деятельности психолога образовательных учреждений, психологических центров по работе с молодежью, имеющих признаки интернет-зависимости.

**Соответствие диссертации паспорту научной специальности.**

Диссертация соответствует содержанию паспорта научной специальности 19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии (педагогические и психологические науки) .

**Положения, выносимые на защиту.**

1.Психологическая профилактика интернет-зависимости студентов это комплекс мероприятий, направленных предотвращение данного явления, которое является одним из видов аддикции, проявляющейся в чрезмерном использовании интернет-ресурсов, стремлением к уходу от реальной жизни и смещением жизненных целей личности в виртуальную реальность, конструированием в ней новой личности, замещая реальную на виртуальную и восполнение в этой сфере недостающих жизненных компонентов.

2.Социально-дерминистскими основаниями интернет-зависимости студентов являются:

- наличие конфликта между самоидентичностью и складывающимися отношениями и социальными ролями в реальном пространстве, вызывающего социально-психологическую изоляцию личности;
- аттрактивностью интернет-ресурсов, способствующей разрешению кризиса между самоидентичностью и предлагаемыми социальными ролями и получения возможности конструировать эти роль в виртуальном пространстве.

3. Содержание комплекса мероприятий, направленных на психологическую профилактику интернет-зависимости должно учитывать основные проявления рассматриваемого явления: избыточное использование интернет-ресурсов, отсутствие социально-психологического благополучия

личности, поиск удовлетворенности социальной потребности в общении, в самореализации и признании, в желании принадлежности к группе по интересам, реализация познавательной потребности.

4. Система работы по психологической профилактике интернет-зависимости выступает как условие в преодолении рассматриваемой зависимости и представляет собой ряд направлений психологической работы со студентами: консультационные беседы об особенностях воздействия Интернета на личность, последствиях интернет-зависимости, отрицательных социальных влияниях; диагностическая и коррекционная работа со студентами, предрасположенными к интернет-зависимости, обучение эффективным поведенческим стратегиям (умению общения, самостоятельно решать жизненные проблемы, находить поддержку и друзей, эффективно действовать в экстремальных ситуациях), включения студентов в профилактический процесс.

5. Система деятельности психолога по психологической профилактике интернет-зависимости студентов является психолого-педагогическим фактором снижения искомой зависимости и способствует развитию у студентов глубокого понимания особенностей использования интернет-информации, сокращению времени, проводимого ими в интернет-пространстве, уменьшению их зависимости, приобретению эффективных поведенческих поведенческих действий, эффективных навыков межличностного общения; эффективному целеполаганию; повышению уровня общения, самооценки, уверенности в себе и жизнестойкости.

**Достоверность и обоснованность** полученных результатов исследования обеспечивается преемственностью результатов на различных этапах исследования; соблюдением основных методологических принципов психологической науки; использованием исследовательских методов и процедур, адекватных предмету и задачам исследования; применением валидных методов статистической обработки данных с использованием H-критерия Крускала-Уоллиса и T-критерия Вилкоксона и компьютерной обработки полученных результатов в программе STATISTIKA ver. 6.0;

статистической значимостью полученных результатов; экспериментальным подтверждением основных положений исследования.

**Личный вклад автора** отражается в его непосредственном участии на всех этапах исследования: планировании, выбора и обосновании темы, составлении структуры диссертации, определении цели, задач, объекта и предмета исследования, поиске и нахождении необходимой литературы по теме исследования, сбора и систематизации результатов опытно-экспериментальной работы, как базе экспериментальных данных и их обработке, анализе результатов обработки экспериментальных данных, подготовке и публикации научных статей, участии в научных мероприятиях, обобщении полученных результатов и написании диссертации.

**Апробация и внедрение результатов исследования** осуществлялись путем публикации материалов. Разработанная программа психологической профилактики интернет-зависимости у студентов, полученные результаты и выводы диссертационного исследования были внедрены в преподавание дисциплин «Основы психологической поддержки и помощи студентоам вуза», «Система психологических тренингов кафедры психологии и педагогики Таджикского педагогического института»; в курс лекций и практических занятий кафедры психологии и педагогики Таджикского педагогического института в городе Пенджикенте, а также в деятельность Школы молодых ученых Таджикского педагогического института в городе Пенджикенте».

**Публикация по теме исследования.** Основные теоретические положения и результаты диссертационного исследования были представлены в докладах и сообщениях автора в рамках 3 международных, 5 республиканских конференций: в IV республиканской конференции «Проблемы и перспективы психологической профилактики девиантного поведения молодежи» (Худжанд, 2020 г.); VIII Республиканской научно-технической конференции «Проблемы информатики в образовании, управлении, экономике и технике» (Куляб, 2019 г.); Первой межуниверситетской научно-практической конференции «Психология психических состояний: теория и практика» (Худжанд, 2021 г.);

Общество и личность: интеграция, партнерство, социальная защита» (Душанбе, 2019 г.). По теме диссертационного исследования опубликованы 11 работ, 4 из которых в изданиях из перечня ВАК при Президенте Республики Таджикистан и Минобрнауки РФ.

**Структура и объем диссертации** продиктована логикой последовательного решения поставленных задач. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Текст диссертации составляет 154 страниц компьютерного набора. Список использованной литературы включает 156 наименований научных и научно-методических источников.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СТУДЕНТОВ

## 1.1 Анализ зависимости и интернет-зависимости молодежи в психологической науке

Зависимость, изначально являясь медицинским термином, в современных обстоятельствах междисциплинарных исследований имеет разные трактовки. Особенно это проявляется при рассмотрении зависимости с другим схожим понятием «аддикция» [8]. Термин «зависимость» (англ. dependence) используется в ряде наук, обозначая различные, но схожие по значению явления. В самом обширном смысле, зависимость можно определить как «стремление полагаться на когото или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации» [44, с. 71]. В математике и статистике зависимость обозначает связь между переменными, которая обеспечивает изменение одной переменной (зависимой) после изменения другой (независимой) [16]. В медицине термин «зависимость» используется как «навязчивая потребность в использовании привычных стимулов, сопровождающаяся ростом толерантности и выраженными физиологическими и психологическими симптомами» [34].

В работах ряда учёных можно найти определение понятию «зависимость» как состояние человека, при котором он испытывает сильное желание совершить определённое действие для снятия негативных последствий от злоупотребления данным действием [51]. Отдельно стоит отметить понятие «синдром зависимости», используемое в клинической практике для описания зависимости как болезни. Синдром зависимости рассматривается «как комплекс физиологических, поведенческих и когнитивных явлений, при которых употребление психоактивного вещества или класса психоактивных веществ начинает занимать более важное место в системе ценностей человека, чем другие формы поведения, которые ранее были более важными для него» [18].

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод, что зависимость – это состояние, при котором человек испытывает нужду в совершении набора действий для устранения физических и психических последствий их чрезмерного совершения. В таком состоянии человек попадает в ситуацию «замкнутого круга», когда удовлетворение потребности приводит к её повторному возникновению в более сильной форме. О следующем понятии – аддикция – у современных учёных нет однозначной позиции. В работах ряда авторов аддикция применяется как синоним зависимости (Л.Н. Бочкарёва, Л.Г. Леонова, О.П. Макушина), но другие авторы разделяют данные понятия (Е.В. Ахмадеева, Дж.С. Baer, С.И. Галяутдинова, Д.М. Донован, Е.П. Ильин, Д.Р. Кивлахан, С. А. Кулакова, Г.А. Марлат, В.Д. Менделевич). Термин «аддикция» (англ. addiction) в Большом психологическом словаре описывается как «особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния» [5].

Ахмадеева Е.В. и Галяутдинова С.И. в своей работе трактуют аддикцию как зловредную привычку, которая способна изменять психическое состояние её обладателя, приводя к возникновению девиантного поведения [8]. Той же точки зрения придерживаются Ильина Е.П., Менделевич В.Д., Марлата Г.А. и ряд других авторов [19, 34,70]. Кулакова С.А. также не склонна отождествлять понятия «адикция» и «зависимость» друг другу, придавая аддикции значение отклоняющегося поведения. Однако автор акцентирует внимание на предшествующий характер аддикции по отношению к зависимости. Иными словами, аддикция является переходным звеном между привычкой и зависимостью [26].

Аддикцию как форму отклоняющегося поведения можно встретить в работе Короленко Ц.П.: «Согласно нашему определению, аддиктивное поведение выражается в уходе от реальности посредством изменения 10 психического состояния. Человек «уходит» от реальности, которая его не устраивает» [23, с. 6]. Таким образом, понятия «зависимость» и «аддикция»

являются у ряда авторов взаимозаменяемыми, у других же выступают как взаимодополняемые. В данной работе эти термины будут рассматриваться как взаимозаменяемые, то же значение будут иметь определения «аддиктивное поведение» и «зависимое поведение». Определившись со значением основных понятий, перейдём к рассмотрению механизмов возникновения и функционирования зависимости. Наличие зависимости способно повлиять на физическое и психологическое состояние человека, соответственно формируя физическую и психическую зависимость.

Физическая зависимость рассматривается как истинная зависимость в медицине и представляет собой приспособление организма к поступлению различных веществ: психоактивные вещества, медикаменты и другое. При данном виде зависимости можно говорить о следующих механизмах его формирования: синдром толерантности и абстинентный синдром (синдром отмены) [18]. Синдром толерантности и абстинентный синдром являются проявлением адаптации организма к воздействию веществ, поступающих извне. Синдром толерантности проявляется в снижении чувствительности к воздействию вещества.

Зависимому человеку приходится употреблять большее количество вещества для получения прежнего эффекта [25]. Абстинентный синдром возникает в результате прекращения поступления препаратов, вызывающих зависимость. При абстиненции организм начинает с помощью собственных ресурсов воспроизводить состояние, схожее с эффектом употребления вещества [47]. Психическая, или психологическая, зависимость представляет собой невозможность человека контролировать собственное желание повторно употребить вещество или совершить действие, приносящее удовольствие. Данное вещество или поведенческий акт носит название – «аддиктивный агент». Влечение к аддиктивному агенту проявляется в появлении положительных эмоций при контакте с ним и наличии предвкушения данного события. Отсутствие аддиктивного агента вызывает негативные эмоции и подавленность [49].

Психическую зависимость рассматривают как первую фазу в формировании физической зависимости, однако в случаях нехимической аддикции, она является единственно возможной [15]. Также существуют случаи появления физической зависимости без психической, к примеру, при отмене антидепрессантов [1].

Рассмотрим позиции ряда учёных по поводу механизмов формирования психологической зависимости. Один из механизмов формирования зависимости – «сдвиг мотива на цель» – был описан Братусем Б.С. «Сдвиг мотива на цель» является механизмом, при котором употребляемое средство или совершаемое действие перестаёт быть средством получения эмоций, а становится для зависимого самоцелью. В дальнейшем, эта цель захватывает более значимую позицию в системе мотивации, из-за чего вся жизнь превращается в средство для достижения предмета зависимости [6, 50]. Иванов М.С. выдвигает в качестве механизма формирования психологической зависимости желание ухода от реальности. Данное желание является основополагающим неосознаваемым мотивом контакта с аддиктивным объектом. Человек начинает прибегать к использованию объекта зависимости для того, чтобы избежать неудач и трудностей, встречающихся в реальном мире, формируя у себя привычку к данному действию, а как следствие и зависимость [19].

Ещё один механизм, описанный Ивановым М.С., основывается на повышенном уровне тревожности у потенциального зависимого. Человек, обладающий повышенным уровнем тревожности, больше других желает отстраниться от мира и негативных эмоций, что помогает сделать аддиктивный агент. Данным действием человек получает кратковременный отдых от тревоги [19].

Четвериков Д.В., рассматривая химические аддикции, выделяет следующие механизмы их формирования: конвенционный, диссоциальный и интегральный. Первые два механизма – конвенционный и диссоциальный – обусловлены социальными, независящими от индивида факторами.

Так, конвенционный механизм заключается в приобщении человека к группе людей, у членов которой имеется зависимость. Человек, желая сблизиться со значимыми людьми, начинает употреблять те же вещества или совершать те же действия, тем самым приобретая зависимость.

Следующий механизм – диссоциальный – представляет собой появление зависимости на основе наличия асоциальной направленности у человека. В данном случае, человек уже имеет устойчивую, негативную позицию по отношению к обществу, а соответственно к правилам и мнениям, исходящим от него.

Третьим механизмом является интегрирующий, который основывается на индивидуальных, внутренних особенностях человека. Интегрирующий механизм представляет собой приобщение к объектам зависимости на основе наличия эмоционального, личностного или психического нарушения. Формирование зависимости происходит как компенсация внутренних проблем, уход от них [58].

Далее рассмотрим классификацию зависимостей. Основным критерием деления зависимостей служит их этиология. Таким образом выделяют химические зависимости, при которых объектом зависимости являются различные химические вещества (психоактивные вещества, токсичные вещества и др.), а также нехимические зависимости, при которых объектом является поведенческий акт. Некоторые авторы выделяют смешанные виды зависимости (пищевые) [12].

Химические зависимости классифицируются на основе веществ, от которых проявляется зависимость. Так, патологическая зависимость от алкоголя в медицине – это алкоголизм, зависимость от никотина – табакизм и т.д. Рассмотрим ряд нехимических зависимостей схожих с зависимостью от компьютерных игр: гемблинг и интернет-зависимость. Гемблинг, или лудомания– это зависимость от азартных игр.

Под азартными играми понимается такое развлечение, целью которого является получение материальной прибыли (выигрыша), а результат игры

зависит в гораздо большей мере от случайности, нежели от мастерства играющих. На сегодняшний день имеют большое распространение следующие игры: покер, кости, рулетка, а также различные игровые автоматы (однорукий бандит, пачинко-автоматы), лотереи и тотализаторы. Проявление зависимости от азартных игр можно заметить ещё во времена древней Индии и древней Греции, где были созданы письмена с предупреждением о пагубном влиянии продолжительной игры [62].

На территории стран СНГ в 2009 году был введён закон, который запрещает организацию игорного бизнеса на всей её территории, за исключением нескольких зон на территории Республики Казахстан, и Кыргыстан. Данный закон не только ограничивает распространённость азартных игр, но и снижает случаи патологического влечения к ним. Кроме того, азартные игры запрещены на территории многих школ, а на проведение лотерей установлена государственная монополия [41].

Для зависимости от азартных игр характерны следующие черты:

1) наличие постоянных навязчивых мыслей об игре, проявляющихся в предвкушении игры и в воспоминаниях предыдущего игрового опыта;

2) период игры характеризуется большим количеством затраченного времени и постоянным повышением ставок;

3) многочисленные попытки самоконтроля в отношении азартных игр, не имеющие успеха;

4) при продолжительном отсутствии контакта с азартными играми у зависимого наблюдается беспокойство и раздражительность;

5) на контакт с игрой зависимого сподвигают негативные чувства и эмоции, возникающие в повседневной жизни;

6) неоднократное возвращение к игре с намерением отыграться;

7) сокрытие своей зависимости от окружающих людей, лживость;

8) зависимый прибегает к незаконным методам приобретения денежных средств с целью возврата в игру [14].

Кастером Р. были выделены три стадии развития зависимости от азартных игр: стадия выигрышей, стадия проигрышей и стадия разочарования. На первой стадии – стадии выигрышей – человек только начинает входить в «мир азартных игр»: его игровые сеансы ещё не являются регулярными, но постепенно учащаются. Для первой стадии характерны частые выигрыши, что подбадривает человека продолжать игру и повышать ставки. Человек начинает испытывать беспричинный оптимизм. На второй стадии – стадии проигрышей – азартные игры начинают «захватывать разум», психологическая зависимость сформирована.

Мысли о предстоящей игре сопровождают человека всё его время: ему нравится выигрывать, и он хочет продолжать это делать. Однако, проигрыши настигают человека всё чаще, порождая фрустрацию, а вместе с ней раздражительность и агрессивность. Из-за частых проигрышей у зависимого начинают появляться долги перед другими игроками и знакомыми, у которых приходиться брать деньги ради продолжения игры. На фоне этого происходят конфликты в семье и на работе. Зависимый человек уже не может отказаться от игры, но между тем и не в состоянии признать наличие проблемы. Третья стадия – стадия разочарования – несёт в себе самые серьёзные последствия зависимости от азартных игр. На этой стадии человек полностью теряет свою репутацию в кругу друзей и коллег.

У семейных людей не редки случаи развода. Человек начинает видеть последствия своего пристрастия к игре: его охватывает паника, злость на себя и окружающих, чувство безнадёжности, возникают суицидальные мысли и попытки их осуществить. Ради погашения долга зависимые люди могут пойти на совершение противозаконных действий, таких как грабёж, кража, вымогательство. На последней стадии зависимые часто начинают злоупотреблять алкоголем [65].

Следующий вид зависимости – интернет-зависимость – входит в группу технических, т.е. объектом которых являются различные технические устройства. Зависимость от интернета представляет собой не столько

конкретный вид зависимости, сколько является группой зависимостей, каждая из которых реализуется при помощи интернета. Такими зависимостями являются: интернет-геймблинг (зависимость от азартных игр в интернет среде), интернет-гейминг (зависимость от онлайн-игр), интернет-трудоголизм (реализация трудоголизма при помощи интернета) и др. [12].

На сегодняшний день точный процент распространённости интернет зависимостей на территории Таджикистана не известен, однако стоит упомянуть исследование Сериевой М.М. по данному вопросу. По результатам её исследования из 3500 протестированных человек 24% находятся на пограничной стадии развития зависимости, а 2% являются зависимыми [29]. Примерно те же результаты можно увидеть в исследованиях других авторов [31].

Исследования, проведённые в Европе и США говорят о 1,5-15% подверженных интернет зависимости среди пользователей интернета, при этом наблюдается явное преобладание данной зависимости среди лиц мужского пола: около 69-83% от числа зависимых [13].

В психологической и медицинской науке выявлено, что содержательные особенности интернет-зависимости людей значительно повторяются в других зависимостях химическогои нехимического плана. К ним следует отнести следующие:

1) психологическая тяга к интернет-пространству и поиск возможностей использования цифровой среды;

2) беспокойство и озабоченность отсутствием возможности использовать виртуальное пространство;

3) нежелание оторваться от виртуального контента, несмотря на возникающие социальные или другие вызовы;

4) эксплуатация интернет-пространства и уход в виртуальную реальность [13, с.47].

Таким образом, одной из значимых интернет-зависимостей является компьютерная зависимость, в которой видное место занимает компьютерная игра.

Рассмотрим подробнее предмет данной зависимости – компьютерные игры или видеоигры. В современном мире компьютер, как средство организации компьютерной игры, получил большое распространение во всех цивилизованных государствах. Использование компьютера как средства развлечения посредством игр стало массовым явлением и частью культуры коммуникации людей. В то же время, компьютер и его возможности в организации игровых развлечений стало предметом беспокойства и изучения его влияния на психику людей. Все чаще в науке и практике речь заходит о возникновении интернет-зависимости и, в частности зависимости от компьютерных игр.

Очевидно, что эта проблема требует к себе особого внимания и в ее русле следует определиться с особенностями и характером компютерных игр, как одного из важных элементов интернет-зависимостей. В этой связи, мы рассматриваем игру как деятельность, у которой цель и средство совпадают, то есть реализуются в процессе деятельности.

В исследованиях американского психолога Й. Хёйзинга отмечено ряд компонентов, которые с психологической точки зрения характеризуют игру:

1) любая игра не может отражать наиболее жизненно-важные потребности человека;

2) мотивы вступления людей в игру имеют внутренние составляющие – это желание или потребности, поэтому она обладает некоторой степенью свободы и независимости;

3) процесс погружения человека в игру способствует его социализации.

Игра, как средство коммуникации имеет глубокую историю. Порастающие поколения древних людей познавали правила жизни через игру. Охота, рыбалка, шитьё одежды и др.Все эти жизненные премудренности дети

осваивали в игре. Роль игры не поменялась и в наше время. Только она стала более сложной, требующей других знаний и возможностей.

Появление информационно-коммуникативных технологий в наше время значительно изменили содержание игр и отношение к ним. Естественно, что это связно с появлением компьютера, возможности которого сегодня практически безграничны. Одной их важных составляющих компютерных игр являются видеоигры. Геймеры, так называют людей, разрабатывающих компьютерные игры и использующие их в своих развлекательных целях, основали систему текстовых симуляторов, заполнив ими значительное интернет-пространство в интернете. В американских университетах геймеры стали использовать компьютеры не только для организации образовательного процесса, но и для симуляторов различных спортивных игр.

Так например, появившиеся в 70-тых годах «аркады» стали неизменной частью игровых приставок телевизоров и игральных автоматов. Непродолжительный  и захватывающий процесс «аркады» является весьма привлекательным и люди, участники «аркадной»игры часто отдают себя ей полностью.

Массовые игры в американском обществе SpaceWar!» и «Pong» стали основанием широкого приобщения к ним людей разного возраста. В условиях развития рыночных отношений в капиталистическом государстве видеоигровая индустрия получила значительные финансовые подкрепления и возможности. Видеоигры стали предметом разработки больших и малых компаний. Особое распространение получил «shoot’emup», в которых играющие управляли своим поведением в различных нестандартных ситуациях, где надо было уничтожить противника.

Разработанная система видеоигр «Pac-Man», являлась продолжением «shoot’emup» стой лишь разницей, что ее сюжет был более сложным и позволял играющим принимать различные решения, способные уберечь человека от пули нападающих. Процесс развития видеоигр как оснований развлечения и зависимости людей к проектируемому сюжету получил развитие

«DonkeyKong» и «SuperMarioBros», которые в последствии стали применять в небольших видео устройствах типа «GameBoy» от «Nintendo».

Трансформация содержания и форм видео игр осуществилась с приходом на рынок «GameBoy», построенной на платформе «Тетрис». Их размещение на персональных гаджетах давало новый толчок к разработке и продаже на рынках не только Америки, но и других стран, где массово стали появляться персональные компьютеры.Гегемоно выпуска таких персональных устройств выступила американская компания «Apple II».

Непременным прогрессом в играх, разработанных компанией «Apple» играющий субъект принимает на себя некоторую активную роль, в которой он реализуя замысел игры проходит целую серию испытаний, отражающих его личностные качества. Так, например, игра «Dungen» и «Zork» строилась на основании интеллектуальных и личностных возможностях играющих, что само по себе особенно было привлекательно для человека.

Развитие компьютерных видео игр и информационно-образовательной технологии в целом, позволили значительно усложнить деятельность и поведение игровых персонажей и придать новый импульс привлекательности игре. Игра стала строиться как рукопашный бой, в котором виртуальный персонаж и реальный игрок ведут свои поединки. Такой вид игр получил название «fighting». Содержание этой игры пропагандировало агрессию, насилие, издевательство над людьми и кровопролитие. В некоторых странах был введен запрет на использование таких игр игрокам которым не было 18 лет. Вместе с тем, как альтернатива, американскими компаниями были разработаны игры типа «shooter», где играющий стреляет и убивает других людей от первого лица.

Одной из разновидностей игры «shooter» впоследствии стала игра «Doom». Ее развитие пришлось на новый этап в модернизации игрового пространства в интернете, а именно появление трехмерного измерения в некоторых персональных устройствах. Здесь особое внимание и авторитет получила игра «Tomb Raider». Возможности этой игры были использованы в некоторых

американских фильмах. Интерес людей к играм с использованием возможностей персональных гаджетов был особенно подогрет с появлением игры «Тамагочи», которая имитировала жизнь людей и животных. При этом, имитация была настолько реальной, что человек был постоянно привязан к персонажем этой игры и не мог найти в себе силы оторваться.

Поиск новых возможностей в развитии игровой индустрии привел к появлению социальных сетей Facebook, ВКонтакте, Майл, Одноклассники. Социальные сети позволили создавать целые сообщества геймеров. В них вошли не только молодые люди, но и лиди старшего поколения. Социальный гейминг привлекался значительной доступностью и простотой обращения. Люди чаще всего использовали такие игры как «FarmWill» и «Zynda».

Анализируя процесс геймиризации интернета, следует отметить, что в их содержании все больше места стали занимать такие игровые сценарии как «многопользовательские мультиплеерные онлайн-игры». Это игры, которые строились только на платформе Интернета и с использованием значительного числа людей участников ММО игр.

Процесс трансформации многопользовательских мультиплеерных онлайн-игр завершился разработкой и внедрением такого геймеровского явления как farming. По сути, фарминг это система развития автоматических действий человека путем неоднократного их повторения. В практике этих действий наступает момент, когда участники игры рассматривают ее как некоторое средство, позволяющее получать определенную финансовую прибыль. То есть на первом месте уже не сам интерес к игре и ее привлекательность а возможность продавать с помощью фарминга некоторые предметы на различных, в том числе и не на своих аккаунтах.

Такое развитие игр в формате ММО позволил выстраивать виртуальный мир соответствующий реальному. Каждый участник игры имеет возможность знакомиться и строить взаимовыгодные контакты с другими участниками, между которыми возникает взаимный интерес. Использование в процессе игры

конструкта «Second Life» позволяло в значительной степени социализировать отношения между участниками игр.

Геймеризация сети интернет в последнее время переключилась на использование личных гаджетов, а именно – смартфонов. Здесь свое продолжение получила при модернизации известной программы «Call of Duty» преобразованную в «Call of Duty Mobile» для смартфонов. Ее главной особенностью является «затягивание» игроманов в продолжительную игру, игру, которая постоянно привязывает к себе человека. Разработчики такой игры использовали психологические и физиологические законы, в частности бихевиористический подход к организации игр. Знакомство с историей компьютерных игр показывает, что они все более становятся частью культуры жизни людей. Это особенно заметно, когда анализируется количество людей причастных к этой культуре.

В последнее время ряд правительственных организаций и СМИ все чаще понимают вопросы вредном влиянии на молодежи тех компьютерных игр, в которых пропагандируется агрессия и насилие. В этой связи под огонь критики попали такие популярные носители жестокости как «JFK Reloaded», «Super Columbine Massacre RPG»и некоторые другие. В тоже время, по мнению многих специалистов, запретить все игры не представляется возможным. Под суды попадают только те в которых представлены страшные сцены извращений и убийств людей. Многие же игры признаны полезными для развития детей и молодежи.

В качестве примера приводятся игры на платформе «Re-Mission». Её содержание позволяет помогать больным детям выздоравливать. Дети, играя в игры этой платформы превращаются в виртуальном пространстве в доктора, который лечит их болезни, помогае обрести спокойствие, позволяет узнать много нового.

Характеризуя в целом эти полезные игры, следует отметить, что их разработчики преследовали в действительности социально значимые цели. В психологической литературе достаточно внимания уделяется анализу

мотивации людей, проявляющих готовность к погружению в компьютерные игры. В этой связи моно обратиться к мотивационной модели, рассмотренной в работах японского психолога Йи Н. В ней отмечены три вида мотивов: 1) *социальный мотив*, включающий мотивацию коммуникации людей друг с другом, общения и поиска друзей по интересам; мотив отношений, проявляющийся в стремлении добиться приемлимых отношений с другими людьми: дружбы, товарищества, любви, деловых связей и пр.; мотив построения себя в социально или личностно значимой группе, команде, чтобы получить комфорт от совместной деятельности. 2) *мотивы погружения в игру*, в которых выделяют такие как: мотив приобретения новых знаний, новых перспективных направлений деятельности; мотивы освоить новую для себя роль в различных видах деятельности и ситуациях; мотив сопереживания героям сюжета игры; мотив ухода из реального мира и погружения в виртуальный мир. 3) *мотивы достижения*, отражающие стремление человека к завоеванию желаемого статуса; мотивы интереса к содержанию игры, в которой можно использовать различные способы приобретения авторитета; мотивы, связанные с поиском средств победы в различных ситуациях конкуренции и спорта.

Как и любая регулярно выполняемая деятельность откладывает отпечаток на психике и физиологии человека, так и компьютерные игры влияют на своих постоянных пользователей (геймеров). В частности, наблюдаются изменения в познавательной сфере. Внимание у геймеров имеет больший объём и избирательность нежели у людей, не увлекающимися компьютерными играми. Кроме того, у геймеров лучше развита оперативная память и пространственная координация. Также, геймеры лучше распознают движущиеся объекты и фокусируются на них [68, 69]. Одновременно с этим, геймеры чаще отвлекаются [65] и имеют пониженный уровень произвольного запоминания [57].

Богачевой Н.В. и Войскунским А.Е. были выделены также свойственные для геймеров познавательные стили. Для игроков, предпочитающих оффлайн-

игры (игры, не нуждающиеся в подключении к интернету), свойственна поленезависимость и рефлективность. Поленезависимость проявляется в лёгкости отстранения человека от внешних, более заметных черт предмета и фокусировки на его содержательных, существенных аспектах. Люди с данным типом часто имеют высокий уровень невербального интеллекта.

Рефлективный познавательный стиль характеризуется размеренностью в момент принятия решения. Такие люди менее склонны к принятию импульсивных решений. Также авторами выделяется следующая зависимость: чем чаще человек играет в компьютерные игры, тем сильнее проявляется поленезависимый познавательный стиль; в обратном случае– рефлективный. Геймерам, предпочитающим онлайн-игры (игры, нуждающиеся в подключении к интернету) свойственна большая склонность к риску [2, 3].

Исследования психоэмоциональной и личностных сфер геймеров не имеют однозначных выводов. Так, не смотря на наличие насилия в 23 видеоиграх, их влияние на повышение подростковой агрессии не доказано [59]. Большинство исследований, касающихся вопроса влияния игр на подростковую агрессию, не отражают причинно-следственную картину, а лишь указывают на их корреляцию. Кроме того, имеются исследования, показывающие обратную зависимость [52].

Одним из немаловажных вопросов влияния компьютерных игр на человека, является формирование зависимости от них. Данный феномен в большей мере рассматривается с позиции двух наук: медицина и психология. В ряде стран зависимость от компьютерных игр входит в перечень психических заболеваний и подвергаются лечению в специализированных учреждениях (Китай, Южная Корея и др.). В Республике Таджикистан данный вид зависимости не входит в официальный перечень заболеваний, что выдвигает на первый план изучение явления со стороны психологической науки. Медицинское определение данной зависимости представлено в МКБ11.

Зависимость от компьютерных игр (gamingdisorder) определяется как расстройство игрового поведения, которое приводит к нарушениям всех сфер

жизнедеятельности человека (личной, семейной, социальной, образовательной, профессиональной и др.). Данное расстройство обладает рядом характерных признаков (симптомов):

1) отсутствие контроля за временем, проведённом в игре;

2) компьютерные игры становятся доминирующим мотивом жизнедеятельности;

3) отношение к компьютерным играм и характер взаимодействия с ними не изменяется с появлением негативных последствий от данного взаимодействия.

Также указывается, что для вынесения диагноза признаки данного расстройства должны наблюдаться не менее чем 12 месяцев или иметь чрезмерное проявление [63]. Расширенный перечень признаков компьютерно-игровой зависимости можно встретить в работе Жукова М.В. Автор, ссылаясь на Кудрявцева В., разделяет признаки на психологические и физические. К психологически признакам наличия компьютерно-игровой зависимости относятся:

1) процесс игры сопровождается положительными эмоциями, эйфорией;

2) отсутствие самоконтроля;

3) увеличение продолжительности игровых сеансов;

4) потеря контактов с родными и близкими;

5) чувство пустоты при невозможности провести время за игрой;

6) скрытость;

7) снижение академической успеваемости.

К физическим признакам относятся:

1) туннельный синдром;

2) сухость в глазах;

3) головные боли;

4) боли в спине;

5) нарушение пищевого поведения и сна;

6) Пренебрежение личной гигиеной [17, 24].

На данный момент нельзя назвать точное количество людей, подверженных зависимости от компьютерных игр. Появлению данной ситуации способствуют следующие, взаимозависимые причины:

1) Отсутствие медицинской практики. Как было сказано ранее, в РТ компьютерно-игровая зависимость официально не является психическим заболеванием, следовательно, в медицинских учреждениях не ведётся статистика появления данного вида зависимости;

2) Сложность диагностического процесса. На данный момент нет чёткого разграничения увлечённости и зависимости от компьютерных игр.

Данное обстоятельство повлекло за собой образование такого определения как «чрезмерная увлечённость компьютерными играми», что даёт возможность выявления предрасположенности к появлению зависимости, но не её наличия [56]. Как результат отсутствия фиксации компьютерно-игровой зависимости в медицинских учреждениях нашей страны, а также сложности диагностики, в отечественной литературе малоизучена тема распространённости зависимости от компьютерных игр.

Худяковым А.В., Урсу А.В. и Старченко А.М. проводилось исследование на 662 респондентах. В исследовании говорится о следующих показателях распространённости: среди школьной молодежи признаки увлечённости компьютерными играми наблюдаются у 45,5%; среди учащихся колледжа – 29,3%; среди студентов вуза – 13,4% [55].

Юрьева Л.Н. и Больбот Т.Ю. исследовали степень компьютерной зависимости (без разделения на интернет-зависимость и зависимость от компьютерных игр) на 463 учащихся лицея. В ходе исследования выявлено: 45,14% исследуемых находятся на второй стадии компьютерной зависимости (стадия увлечения); 14,04% находятся на третьей стадии (имеется риск развития зависимости); учащихся с компьютерной зависимостью выявлено не было. В группе риска превалируют представители мужского пола – 86,15% [63].

Исследование, проводимое Фадеевой Е.В., Цветковой О.В., Макаровым А.В. на 174 студентах, выявляет риск развития компьютерной зависимости

(также без разделения) у 20,7%, а собственно компьютерную зависимость у 8,4% [53]. Имеется исследование, проведённое автором данной работы. В ней была проведена диагностика выраженности зависимости от компьютерных игр у 199 человек в возрасте от 11 до 16 лет. По результатам работы у 41% испытуемых нет проявления данной зависимости, у 53% имеются лишь отдельные признаки зависимости, и лишь 6% испытуемых имеются признаки явной зависимости от компьютерных игр [54].

Таким образом, можно констатировать отсутствие однозначных данных по распространённости компьютерно-игровой зависимости в РФ. Формирование компьютерно-игровой зависимости происходит под влиянием некоторых механизмов, которые условно можно разделить на две группы: общие механизмы, которые воздействуют на игрока вне зависимости от предпочитаемых им игр, и частные механизмы, зависящие от жанра игры. К первой группе относится «уход от реальности» или эскапизм, который свойственен для всех видов психологических зависимостей. Данный механизм проявляется в желании человека уйти от проблем и трудностей собственной жизни, путём погружения в мир, где подобных трудностей нет.

Компьютерные игры в такой ситуации создают новый, интересный мир, в котором человек способен почувствовать себя героем. Этот мир называется виртуальной реальностью. Виртуальной реальности свойственны следующие характеристики:

1) порождённость – виртуальная реальность является созданной, вторичной по отношению к действительности;

2) актуальность – виртуальная реальность не способна существовать без действительности;

3) автономность – для виртуальной реальности свойственны собственные представления о времени, пространстве, законах морали, права и т.д.;

4) интерактивность – виртуальная реальность постоянно взаимодействует как с действительностью, так и с другими реальностями [38].

В качестве примера воздействия частных механизмов формирования зависимости, рассмотрим их в рамках психологической классификаций компьютерных игр, в которой выделяются ролевые и неролевые игры.

К ролевым компьютерным играм относятся те игры, в процессе которых человек получает под свой контроль персонажа (или группу персонажей), осуществляющего ряд внутриигровых действий. Ролевые игры имеют свой уникальный механизм воздействия на игрока – это механизм «принятия роли». Он заключается в желании человека сохранять роль персонажа, которая позволяет осуществить нереализованные в реальном мире потребности. Истоки данного механизма появляются ещё в раннем и дошкольном возрасте, когда ребёнок принимает на себя роль определённого персонажа или собирательный образ, свойственный группе людей (профессии, классу и др.). В процессе игры, ребёнок опосредованно знакомится с миром взрослых, удовлетворяя собственную любознательность, тем самым получая положительные эмоции от игры. С взрослением ведущий вид деятельности человека меняется и приобретает более интеллектуальный и целенаправленный характер.

Ролевые же компьютерные игры возбуждают детское желание принять на себя образ другого человека. Находясь в роли, игрок может побывать искателем приключений, солдатом, иметь сверхсилы и участвовать в создании собственных миров. В процессе игры человек перестаёт видеть разницу между собой и персонажем, увлекаясь виртуальным миром. Когда же геймеру приходится отвлечься от игрового процесса, у него возникает неприятие к реальному миру из-за его монотонности или же наличия трудноразрешимых проблем в жизни. Возвращение в виртуальный мир позволяет снова забыть о реальности и принять желаемую роль.

Таким образом формируется зависимость от ролевых компьютерных игр [19]. Исходя из интенсивности работы механизма «принятие роли», выделяются игровые подтипы. Игры с видом «из глаз персонажа» (игры от первого лица) обладают наиболее высокой скоростью вхождения в роль, т.к. игрок видит виртуальный мир точно также, как и персонаж в игре. Игры с видом «извне на

персонажа» (игры от третьего лица) имеет меньшую скорость вхождения. Третий подтип – руководительные игры (стратегии) имеют наименьшую скорость вхождения в роль. Второй тип копьютерных игр – это неролевые игры. Данный тип игр использует тот же механизм завлечения, что и другие настольные или азартные игры: желание поставить новый рекорд или же приобрести «лёгкие деньги». Рассмотрев основные механизмы развития зависимости от компьютерных игр, перейдём к стадиям её формирования.

Юрьевой Л.Н. выделяются четыре стадии формирования данной зависимости: стадия лёгкой увлечённости, стадия увлечённости, стадия зависимости и стадия привязанности. Первая стадия лёгкой увлечённости. Человек на данной стадии ещё только начинает знакомство с миром компьютерных игр. Игры для него – это хорошая возможность провести свободное время. Прибегание к игре носит ситуативный характер и является лишь инструментом для отдыха и получения положительных эмоций. Вторая стадия представляет собой формирование представления об игре как самоцели: игра занимает своё место в иерархии потребности человека. Уход в мир игр носит систематический, регулярный характер. Человек начинает думать о игре и возможности в неё погрузиться на протяжении дня. При невозможности удовлетворения желания поиграть, появляется состояние фрустрации и связанные с ней негативные эмоции: злость, обида и другие. Третья стадия – стадия зависимости – проявляется в изменении ценностно-смысловой сферы личности, изменении самооценки.

Игра становится наивысшим приоритетом человеческой деятельности. Выделяют две формы зависимости: социализированная и индивидуальная. При социализированной форме игрок постоянно вступает в контакт с такими же игроками, как и он сам. Человек с такой формой предпочитает играть со своими друзьями по интернету или же легко находит друзей в самой игре. Он не перестаёт контактировать с людьми и не теряет социальные навыки. При индивидуальной же форме зависимости человек полностью закрывается от мира и перестаёт контактировать с другими людьми. Для него игра приносит

удовольствие вне зависимости от наличия в ней возможности контактировать с другими людьми. Данная форма зависимости имеет больший риск перехода в патологическую, клиническую степень. Четвёртая стадия, или стадия привязанности, характеризуется спадом силы и интенсивности потребности вхождения в мир компьютерной игры. Человек начинает реже к ним прибегать и не испытывает нужду в ежедневной игре. Однако, интерес к играм не пропадает полностью, возникая волнообразно: период полного отсутствия желания сменяется периодом погружения в игру и возрастания зависимости на непродолжительный срок. Человек прибегает к компьютерным играм редко и на короткое время, но полностью уходит в них на данный период. Четвёртая стадия зависимости может продолжаться в течении всей жизни и полностью исчезает лишь в редких случаях [62].

Как и любая зависимость химического и нехимического вида, зависимость от компьютерных игр строится на основе подсознательного мотива бегства от реальности. Будь то употребление наркотических веществ, никотина или прибегание к видеоиграм, всё это служит уходом от проблем реального мира или же способом уменьшения силы их воздействия на человека. Исходя из этого тезиса можно предположить, что риски формирования компьютерной зависимости схожи с рисками формирования других зависимостей.

В этой связи, особенно остро стоит проблема Интернет-зависимости студенческой молодежи. Это не только зависимость от компьтерных игр, это навязчивое желание подключиться к Интернету и неспособность вовремя отключиться от него. Она сегодня вызывает острый научный и практический интерес и беспокойство представителей психологопедагогического сообщества, но в научной литературе эти вопросы недостаточно отражены и раскрыты. Феномен интернет-зависимости взрослой молодежи и студенчества стал известным благодаря работам американского психолога Кимберли Янг, которая глубоко изучила проблему, разработала и апробировала тестовую методику (1994г.).

Как было указано выше, зависимость – это навязчивая потребность в использовании вещества, сопровождающаяся привыканием к нему и выраженная физиологическими и психологическими симптомами. Но в случае с интернетзависимостью никакого «привычного вещества» не существует, так как характер у данной зависимости другой. При этом психологический и физиологический симптомы проявляются очень ярко. Зависимость разрушает когнитивную, эмоционально-волевую, мотивационную сферы личности, деформирует социальные связи – образуется комплекс зависимого поведения [6].

В процессе изменения психологического состояния, возникающего при интернет-аддикции, молодой человек не замечает ухода из реальности. Его новая, реальность начинает преобладать над сознанием, становясь основной идеей. Человек начинает проводить много времени в сети Интернет, не имея силы воли вовремя остановиться, а желание выйти в Интернет становится с каждым разом всё более навязчивым. У интернет-зависимых людей, как правило, плохо строятся отношения со сверстниками и представителями противоположного пола, они плохо социализируются в обществе.

Молодые люди, подверженные интернет-зависимости боятся осуждения со стороны окружающих – данная характеристика заключает в себе модель неуверенного человека. В сети неуверенный человек может высказать все что накипело, не опасаясь непонимания и осуждения [29]. Интернет-зависимость имеет достаточное сходство с другими видами зависимостей. Некоторые люди попадают в группу риска из-за предрасположенности к зависимости, то есть не Интернет среда делает человека зависимым, а сам человек с зависимым типом, становится объектом зависимости.

Наблюдения показывают, что зависимый тип личности имеет следующие черты: несамостоятельность, неумение сказать «нет» из-за страха быть отвергнутыми, боязнь трудностей, доверчивость и сильное подчинение другим людям. Итак, что же такое зависимое поведение? Зависимое поведение – это вид девиантного поведения, которое формирует уход от реальности, путем

изменения своего психического состояния, в следствие фиксации внимания на определенных видах деятельности (или употребление веществ, если речь идет о химической зависимости) с целью развития интенсивных эмоций. Возможно, что аддиктивные расстройства связаны с личностной предрасположенностью к зависимости, но с другой стороны нельзя упускать из виду то что человек сам выбирает модель поведения, деятельность, жизненный путь [28].

Достаточно часто интернет-зависимыми становятся молодые люди с социальной дезориентацией. Социальная дезадаптация проявляется в тревожности, неуверенности, избегании неудач и ответственности, низкой стрессоустойчивости, чрезмерной обидчивости, низком уровне притязаний и самооценки. Также социальная дезадаптация характеризуется проблемами в общении, не умением высказывать свои мысли и чувства, отсутствием близких отношений, вспыльчивостью, не умением хорошо планировать свою деятельность. Эти люди, часто отказываются от ранее поставленных целей и впоследствии пребывают в состоянии апатии [41].

Проблема интернет-зависимости, в последнее время привлекает внимание многих психологов. По мнению отечественных авторов, (В.Д. Менделевич, А.Ю. Егоров, Ю.М. Кузнецова) интернет-зависимость – «это пренебрежение важными вещами в жизни из-за ухода от реальной действительности, ради самореализации в виртуальном мире». Российские ученые (А.Е. Войскунский, В.Д. Менделевич, В.А. Лоскутова) выделили классификацию интернет-зависимости молодежи [6]:

- потребность в общении в социальных сетях (форумы, чаты);
- «серфинг» по сайтам, в целях получения информации без всякого смысла;
- зависимость от интернет-игр;
- зависимость от интернет-магазинов.

К критериям интернет-зависимости можно отнести: неспособность контролировать время, проведенное в сети; нестабильность настроения во

время пользования Интернетом; пренебрежение деятельностью вне сети, чувство одиночества, компенсируемое общением в Интернете [5]. Причины интернет-зависимости – в характере личности, в особенностях воспитания, в избегании неудач, уходе от стресса и проблем повседневной жизни, в о которых интернет-зависимость не помогает избавится, а еще больше «затуманивает разум» [3].

Личность проявляет активность в Интернет-среде исходя из следующих параметров:

- доступность информации и удобство в поиске информации в Интернете;
- возможность поиска нового собеседника по интересам в сети Интернет;
- общение и возможность высказывать свою точку зрения в различных виртуальных группах, придающих значимость и социальный статус;
- возможность проявить себя в разнообразных видах деятельности – игры, общение в социальных сетях, селфи, видеоблог;
- возможность совершать в сети определенные действия и оставаться анонимным.

В результате изучения стрессоустойчивости у интернет-зависимой молодежи, выявлена неспособность переносить интеллектуальные и эмоциональные нагрузки. Молодые люди, не умеющие преодолевать стресс, стараются скрыться в виртуальном мире, чтобы не нарушать зону своего комфорта [9]. По мнению М.И. Дрепы, основная причина интернет-зависимости у молодежи является неосознание того, что человек стоит на пороге взрослой жизни, проявление инфантилизма, вследствие чего это приводит к кризису и внутреннему конфликту, мир Интернета идеальная среда для создания желаемой реальности и разрешения кризиса. У молодежи формируется духовный мир, социальное-экономическое и общественно-политическое положение в социуме. Молодые люди склонные к инфантилизму, избегании неудач, не могут адаптироваться в социуме, поэтому данная категория более склонна к различным видам зависимости.

М. Орзак выделила симптомы интернет-зависимости, которые приводят к серьезным последствиям: психологические и физические. Психологические симптомы приводят к проблеме во взаимоотношениях с окружающими, в делах, в учебе; возникновении депрессии; и раздражительности. Физические симптомы вызывают синдром карпального канала (поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц); сухость в глазах; головные боли; пренебрежение личной гигиеной; нарушение режима питания; расстройство сна; боли в спине [2].

Итак, интернет-зависимость понимается как нехимическая зависимость, характеризующаяся уходом от реальной действительности и патологическим долгим пребыванием в сети Интернет. Интернет-зависимость оказывает негативное влияние на все сферы деятельности людей. По данным исследования, в основном интернет-аддикты это люди, которые не могут установить контакт с окружающими, вследствие чего они строят свой виртуальный мир, отдаляясь от реальности. Интернет-зависимыми становятся молодые люди, имеющие нестабильные отношения с окружающими, испытывающие чувство непонимания в социуме и избегающие неудач, не способные справиться с стрессом. Специалисты выделяют множество причин и последствий интернет-зависимости.

Основные причины интернет-зависимости это: анонимность; признание в сети Интернет; доступность информации; виртуальное общение, придающее значимость; возможность проявить себя. Следует выделить классификацию зависимости от сети Интернет: зависимость от онлайн игр и покупок, от виртуального общения, от получения информации на различных форумах и сайтах. Последствиями интернет-зависимости являются: проблемы с физическим и психологическим здоровьем; потеря социального статуса.

## 1.2. Характеристика процесса психологической профилактики интернет-зависимости студенческой молодежи

Психологическая помощь по профилактике интернет-зависимости приобретает большую значимость среди студенческой молодежи. Избыточное увлечение компьютером ведет к серьезным нарушениям психологического и физического здоровья которые необходимо устранять. Профилактика психологического здоровья состоит в предупреждении интернет-зависимости, поэтому необходимо проводить данную работу среди молодежи, находящейся в зоне риска.

Под профилактической работой понимают комплекс социальных, психологических, педагогических и медицинских мер, направленных на устранение или ослабление каких-либо неблагоприятных факторов [13]. Профилактика делится на систему применяемых мер и на объект предупредительного воздействия.

Профилактика по системе применяемых мер предполагает применение психолого-педагогических, социальных, правовых, медицинских, социокультурных и других мер по отношению к дезадаптивной личности.

Профилактика по объектам предупредительного воздействия может быть общей, не имеющей объекта, в виде конкретной личности или группы людей, а также частной, направленной на преодоление дезадаптации определенных групп и лиц [14].

Профилактика интернет-зависимости – это предупреждение поведенческих проблем, связанных с неспособностью человека вовремя выйти из сети Интернет, а также в постоянном присутствии и навязчивом желании туда войти. От степени интернет-зависимости в профилактической работе применяют меры по преодолению, предотвращению или пресечению данного рода зависимости. Профилактическая работа интернет-зависимости строится на основной концепции устойчивого развития мотивации здорового образа жизни как психического, так и физического, развитие личностных характеристик.

Никакие способы профилактики не помогут, пока личность сама не осознает возможность своего изменения [8].

Здесь особенно важно ориентироваться на ценностные ориентации личности студента, поскольку по мнению В.А. Ядова ценностные ориентации – это социальные ценности, разделяемые индивидом, и выступают в качестве основных целей в жизни и средств их достижения. Он считает их важнейшими определяющими социального поведения личности [49]. Их наличие может препятствовать психологической профилактике интернет-зависимости или наоборот, способствовать. Действительно, вопросы ценностных ориентаций по мнению многих психологов лежат в основе организации профилактической работы с молодежью. Рассмотрим более глубоко проблемы ценностных ориентаций как оснований построения процесса психологичесчкой профилактики интернет-зависимости студентов.

Рассматривая вопросы ценностных ориентаций личности студента как некоторые психологические условия профилактики мы обратили внимание на работы Э. Фромма [42]. Каждый индивид ориентируется на ценности, которые характеризуют общество, частью которого он является. Принадлежность к определенной среде предусматривает соотношение к одним и тем же ценностям, но значимость ценностей может быть различной. Установки ценностных ориентаций выступают в качестве аспекта выбора поведения, принятия решений, различных вариантов деятельности.

Известный российский ученый психолог Н.И. Лапин уделяет особое внимание базовым ценностям, которые оказывают влияние на поступки людей. Базовые ценности формируются на этапе первичной социализации в раннем юношеском возрасте. И далее остаются на том же уровне, меняясь лишь в связи с периодами кризиса. Чаще всего меняются приоритеты в ценностях, а не сами ценности.

В структуре ценностных ориентаций, Ж.Т. Тощенко [39] выделил следующие составляющие ценностных ориентаций: цели, критерии, оценка

социального явления и средства, с помощью которых возможно достижение необходимой человеку ценности.

Теория Р. Инглхарта основана на концепции А. Маслоу, в которой выделены материалистические (физическая безопасность и благополучие) и постматериалистические ценности (качество жизни, саморазвитие). По мнению ученого, по степени развития тех или иных ценностей, можно судить о стадии развития общества. Р. Инглхарт в своей теории выделяет три составляющих, которые оказывают влияние на направленность ценностных ориентаций: образование, денежный доход и социальное положение семьи индивида.

Х. Йоас, немецкий социальный философ и социолог, придерживается такой точки зрения, что измерение ценностей, можно осуществлять при стабильной экономической ситуации в обществе. При неблагополучной экономической обстановке будут преобладать материалистические ценности, в то время как в высокоразвитых странах постматериалистические ценности имеют более широкое распространение [18].

Ценностные ориентации понимают также, как установку на ценности личности (Е.А. Подольская, И.Г. Афанасьева, К. Морриса, В.В. Водзинская), как ценностные представления сознания (Д.А. Леонтьев, В.С. Собкин, С.П. Парамонова, Г. Оллпорт, И. Трапециере), как направленность личности (Б.Г. Ананьев, Н.А. Журавлева, А.В. Серый) и как отношения личности (С.С. Бубнова, И.А. Сурина, О.Н.Апанасенко, О.И. Зотова). С.Л. Рубинштейн, советский психолог и философ, отмечал, что сами ценности – это значимые для личности аспекты, и только признаваемые ценности несут важную функцию ориентира поведения человека. Ценностные ориентации проявляются в определенной направленности сознания и поведения человека, которые обнаруживают себя в значимых делах и поступках [33].

По мнению М. Рокича, американского психолога, который разработал собственную концепцию ценностных ориентаций личности, ценность – устойчивое убеждение в принципиальной предпочтительности некоторых целей и способов существования перед другими. Согласно Рокичу, число

ценностей невелико и они образуют систему ценностей – терминальные (касающиеся целей индивидуального существования) и инструментальные (связанные с образом действий и достижения целей) [Википедия].

А.Ю. Огородникова дифференцирует систему ценностей на три категории: идеалы (нравственные, этические), цели (общение, соблюдение традиций, творчество) и средства достижения целей (материальные, культурные). Ценности-идеалы определяют общее направление самопрезентации, ценности-цели характеризуют то, чего субъект ждет от самовыражения, ценности-средства демонстрируют выбор личностью способов и средств для самовыражения. Согласно теории Т.С. Мексичевой, набор ценностей у каждой личности упорядочен и представляет матрицу ценностей, которая может меняться под влиянием различных ситуаций.

Отсюда следует,что ценности личности будут меняться местами в матрице. Таким образом, создается основа для разнопланового самоопределения. По мнению В.Г. Алексеевой, ценностные ориентации могут быть взяты за основу главных критериев классификации личности. Одной из таких классификаций является модель личности Э. Шпрангера, который выделил 6 типов личности: теоретический, где целью является поиск истины, экономический, где практические ценности наиболее важны, эстетический, когда наивысшей ценностью является гармония, социальный – любовь ко всему человечеству, политический, для такого типа важны власть и влияние и религиозный, когда особое значение имеют поиск смысла жизни, высшей духовной силы.

Типология американского социолога Д. Рисмена объясняет построение источника ценностных ориентаций личности на преобладании внутреннего (ориентированность на себя) или внешнего (ориентированность на другого). А.И. Донцов считает, что ценностные ориентации направляют и способствуют самораскрытию личности. В работах Н.Ф. Наумовой, Е.А. Климова, В.Ф. Сержантова, В.Д. Шадрикова также объясняется возможность ценностных ориентаций выступать в роли механизма целополагания.

Они отмечают в ценностных ориентациях основания для выбора человеком уже имеющихся целей и средств, таким образом, ценности выступают в качестве важного механизма регуляции деятельности. По мнению российского социолога А.Г. Здравомыслова, за счет контрольных функций ценностных ориентаций, действие потребностей может быть ограничено, либо преобразовано, тем самым позволяя складываться особенностям самовыражения человека.

М.С. Яницкий полагает, что регулятивная функция ценностных ориентаций захватывает все уровни системы побудителей активности человека, что затрагивает и его самоорганизацию, являющейся основой культуры самовыражения [51].

Я. Гудечек выделил ценности в плане объективно существующих и субъективно значимых предметов и событий, которые существуют независимо от субъективных оценок людей. В.Ф. Сержантов, сводил все ценности в 2 категории – материальные и духовные, исходя из того, что объектами потребностей людей могут быть и вещи и идеи.

В исследованиях, проведенных Ю.А. Токаревой, установлена положительная динамика связи между уже имеющимися ценностями у человека и стратегией жизненного пути.

Ценность выполняет две, связанные между собой функции – жизнеутверждающую и мотивирующую. Жизнеутверждающая функция выступает в качестве привлекающей деятельность, а мотивирующая – побуждает к выполнению этой деятельности и преодолению препятствий.

Как отмечает Л.И. Божович, основа мотивации лежит в эмоциональной значимости объекта потребности, подчеркивая тем самым ценностную основу выбора. По мнению А.А. Деркача, ценности определяют содержательную направленность личности и составляют фундамент ее отношений с миром, суть мотивации и смысл жизни. В структуре личности «ценностные ориентации» выступают координатором, определяющим поведение и отношение [14].

Как считает А.А. Кроник, жизнь требует от человека конкретных поступков в ответ на решение определенных жизненных задач, событий, и то, как человек сможет отреагироватьи справиться с этими ситуациями, и определяет его судьбу. По мнению В.Э. Чудновского, выбор жизненного пути происходит в том возрасте, когда человек ещѐ не имеет достаточного опыта и знаний. А так как в школе образовательный процесс не предусматривает подготовку человека к выбору жизненной стратегии[46], человек остается один на один с неопределенностью своего будущего пути.

В соответствии с теорией А.Н. Леонтьева, ценностные ориентации формируются на основе высших мотивов, которые порождают свой определенный способ действий и стратегий, направленных на достижение целей [23]. В связи с этим возникает понятие личностного смысла как главная особенность человеческого сознания.

Рассмотренные подходы и теории трактуются с разных точек зрения, но подведя итоги, можно сказать, что в целом ценностные ориентации выступают в качестве системы, образующей личность, и связаны с осознанием положения «Я» в системе общественных отношений. Ценностные ориентации могут рассматриваться как система сущностных самоопределений личности, касающихся структуры личности, мотивации поведения и жизнедеятельности человека. Иными словами, можно сделать вывод, что ценностная сфера – это функциональная система, формирующая смыслы, определяющая цели в жизни личности. Ценностные ориентации влияют на социальную успешность и личностное развитие человека. Исходя из вышеизложенного, ценностные ориентации имеют многогранную структуру, которая включает в себя культурные, социальные, витальные, экономические и нравственные аспекты. Такой подход, учитывая разные аспекты ценностных ориентаций, подразумевает их исследование, что дает возможность для прогнозирования развития общества выражения характеристик личности.

Характеристика особенностей ценностных ориентаций личности приводит к мнению о том, что процесс психологической профилактики интернет-

зависимости молодых людей требует однозначного выбора подходов и форм организации процесса. Основными направлениями профилактики интернет-зависимости являются: информирование молодежи о правильной тактике поведения в сети Интернет, о признаках, причинах, методах диагностики и последствиях зависимости; выработка стратегии высокофункционального поведения; формирование устойчивости к неблагоприятным социальным факторам; развитие внутриличностных мотивов и ценностей; расширение круга деятельности; формирование навыков взаимодействия с социумом и достижения поставленной цели в реальной жизни.

В профилактической работе отмечают подходы к предолению зависимого поведения [18]:

- информационный – предоставление знаний о вреде интернетзависимости, о разрушающих последствиях зависимого поведения;
- социальный – формирование устойчивости к неблагоприятным социальным воздействиям;
- личностный – развитие коммуникативных, мотивационных, эмоциональных сфер личности;
- ценностный – формирование духовных ценностей;
- досуговый – расширение знаний о различных видах деятельности, выявление интересов, увлечений.

Стратегия психологической помощи строится на трех видах профилактике: первичная, вторичная, третичная [17].

1) Первичная профилактика имеет цель предотвратить возникшее нарушение и усилить позитивные результаты развития личности. Это может быть доступно несколькими путями:

- развитие мотивации на позитивное мышление;
- помощь в осознании личности себя;
- усиление адаптационных факторов и снижение восприимчивости к зависимости;

- уменьшение факторов риска зависимости;
- развитие процесса управления своей жизнью и своим поведением.

Первичная профилактика – это комплекс мер, направленных на знакомство человека с мерами безопасности и правилами взаимодействия с аддитивными агентами в интернет-среде; изучение режимов и периодичности работы с информацией в сети Интернет; развитие способностей личности безопасно использовать интернет-пространство.

2) Главная цель вторичной профилактики – изменение дезадаптивного поведения на более адаптивную модель здорового поведения. Стратегии вторичной профилактики:

- формирование мотивации на полное изменение своего поведения;
- развитие поведенческой стратегии для поиска социальной поддержки;
- формирование стратегии преодоления зависимого поведения;
- распознание и модификация стратегии избегании неудач;
- развитие положительных личностных качеств, а именно таких как: развитие «Я»-концепции, коммуникативных ресурсов, социальной компетентности, ценностных ориентаций, принятие ответственности за свою жизнь, изменение стереотипного поведения, формирование психологической резистентности к давлению зависимой среды.

Вторичная профилактика – это система мероприятий, направленных на усвоение технологий и методов безопасного взаимодействия в интернет-среде, устранение привязанности личности к аддитивным агентам.

3) Третичная профилактика направлена на восстановление личности и ее адаптацию в социальной среде после лечения, уменьшение вероятности рецидива зависимости. Другое направление третичной профилактики – это снижение зависимости у тех, кто еще не может он нее отказаться. Третичная профилактика осуществляется с применением нескольких стратегий:

- формирование мотивации на изменение поведения (в процессе мотивационной работы включены члены семьи и другие значимые люди);

- изменение дезадаптивных форм поведения на адаптивные;
- осознание ценности личности;
- изменение жизненного стиля;
- развитие коммуникативных и социальных ресурсов.

Третичная профилактика – комплекс мероприятий, направленных на реабилитацию интернет-зависимых, имеющая цель восстановить способность и готовность личности к деятельности в интернет-пространстве. Третичная профилактика направлена на снижение уровня интернет-зависимости, при неспособности преодолеть интернет-аддикцию: коррекция эмоциональнонестабильных состояний, развитие критичности восприятия информации, развитие способности соответствовать Я-реальному и Я-виртуальному.

По работе с интернет-зависимой молодежью выделяют пять этапов профилактической работы [36]: Первый этап – диагностический. Сущность его заключается в том, что нужно преодолеть психологические барьеры личности. Необходима разработка диагностического обследования и психологического лечения. Интернетзависимый еще не совсем может осознавать данную проблему или не хочет ее признавать. Специалист должен найти мотивацию двигаться вперед, помочь выявить связь между чрезмерным использованием компьютера и проблемами в семье, на работе, учебе и т.д. Нужно определить у личности представления, ценности, принципы жизни, оценку данной ситуации. Так же, важно провести консультативную работу, чтобы проинформировать человека о последствиях, особенностях, стадиях интернет-зависимого поведения и профилактике зависимого поведения. Проводить консультирование необходимо только тогда, когда личность готова к изменениям.

Стадия длится от 2-х до 3-х недель. Информационно-обучающий этап. Интернет-зависимый готов к изменениям, но решение не имеет стойкости. Цель данного этапа – это осознание проблемы с помощью обучающих занятий.

Необходимо показать проблемы на пути изменения, а также позитивные моменты. Человек на этом этапе ощущает апатию. Задача психолога показать успех преодоления данной зависимости другими людьми. Длительность этапа 2 недели. На этапе модификации поведенческих стратегий – идет подготовка интернет-зависимого к изменению своего поведения. Человек готов к реальным действиям, для него стоит цель – контролировать свое поведение за компьютером.

Работа с интернет-зависимым направлена на осознание того, что несмотря на мотивацию изменить себя, он пока не в состоянии контролировать внутренние и внешние обстоятельства, которые могут спровоцировать рецидив. Необходимо выяснить, нужен ли компьютер человеку для учебы, какой вид деятельности помимо компьютерной деятельности он еще предпочитает. Специалист должен контролировать стратегию поведения интернетзависимого. Вначале человек может чувствовать нарастание напряжения, частые фантазии об Интернете, усиление надвигающегося срыва. Если все-таки произошел срыв, то нужно вернуться к начальным стадиям. Психолог должен объяснить, что это нормальный процесс, необходимо много выдержки и усилий, чтобы идти дальше. Цель – помочь преодолеть фрустрацию, создать ситуацию успеха, выработать эффективную стратегию поведения и поддерживать попытки личности изменить себя.

Необходимо использовать методы стимулирования и мотивации к деятельности и поведению. Этот этап длится очень долго, до тех пор, когда человек преодолеет интернет-зависимое поведение.

Этап коррекции семейных и социальных отношений. Этот этап наступает, когда человек начинает контролировать свое поведение. Цель – предотвратить возможность возникновения срыва. Можно предложить личности завести дневник, где он будет записывать – какие обстоятельства и ситуации провоцируют его к возвращению в сеть. Тогда будет проще определить, что провоцирует человека к интернет-зависимости. На этом этапе, огромную роль играет социальная поддержка, то есть близкое окружение интернет-зависимого

(семья, друзья, коллеги). На данном этапе психолог работает совместно как с интернет-зависимым, так и с его членами семьи.

Специалист должен донести информацию о проблеме и причинах интернет-зависимости, урегулировать внутрисемейные конфликты и научить правильному взаимодействию друг с другом. Упреки членов семьи могут поспособствовать возникновению рецидива, поэтому необходимо психологу контролировать взаимодействие интернет-зависимого с семьей. Продолжительность этапа – 2-3 недели. Этап преодоления интернет-зависимости. Этап наступает, когда интернет-зависимость уже преодолена. Уже время, проведенное в сети, не нужно контролировать самим человеком, психологом или членами семьи.

Составляется план реабилитации в отношениях с окружающими людьми, в профессиональной, учебной деятельности. Этап длится 4 недели. Следует отметить, что данные этапы профилактической работы по преодолению интернет-зависимости у молодежи динамичны, и продолжительность этапов индивидуальна.

Сущность этапов профилактической работы, заключается не в полном отказе от доступа Интернета, а нормализовать работу человека с Интернет средой. Недостаточная эффективность психологической помощи по профилактике интернет-зависимости связана с тем, что близкие родственники интернет-зависимой личности и сам зависимый не расценивают признаки, причины которых связаны с интернет-аддикцией. Специалист может помочь членам семьи понять важность профилактической работы с интернетзависимым. Для этого можно индивидуально работать с семьей, проводить просветительскую и разъяснительную работу [43].

Таким образом, можно сделать вывод, что профилактика интернет-зависимости важна для психического и физического здоровья личности в современном мире. Термин «профилактика» трактуется как комплекс мероприятий, направленных на предотвращение или ослабление различного рода нарушений. Профилактика интернет-зависимости – это предупреждение

последствий, связанных с тем, что человек не может самостоятельно контролировать время, проведенное в сети. Профилактика интернет-зависимость – это комплексное явление, оно включает в себя медицинский, социальный, психологический компоненты.

Как было сказано выше, профилактическая работа делится на три вида: первичная, вторичная и третичная. Первичная профилактика устраняет возникшее нарушение и усиливает позитивные изменения личности. Вторичная профилактика имеет цель изменить дезадаптивное поведение на более адаптивную модель здорового поведения.

Третичная профилактика ослабляет зависимость у тех, кто от нее не может отказаться. Следует отметить 5 этапов профилактики с интернет-зависимыми: диагностический, информационно-обучающий, этап модификации поведенческих стратегий, этап коррекции семейных и социальных отношений, этап преодоления интернет-зависимости. Особенность этапов профилактической работы, заключается в том, чтобы научить интернет-аддикта контролировать свою работу за компьютером, время пребывания, поведение, настроение в сети. Каждые этапы имеют свою цель и подходы к изменению зависимого поведения.

Вместе с выбором подходов в проектировании процесса психологической профилактики интернет-зависимости мы обратили внимание на ряд факторов, которые следует учитывать в разработке содержания процесса профилактики. Это те факторы, которые оказывают влияние на формирование интернет-зависимости студентов.

Рассмотрим основные рискогенные факторы развития компьтерной зависимости: основные характеристики возраста, способствующие интернет-зависимости могут иметь следующие составляющие: в младшем подростковом возрасте, отражающем процессы начала полового созревания и завершения развития основных психических функций осуществляется этап критического отношения к взаимоотношениям со взрослыми и кругом друзей. При этом общение и устанавливающиеся коммуникации с окружающим социальным

миром становятся ведущей психической силой, определяющей развитие ребенка. Появление референтных групп, в которых подросток приобщается к социальным нормам диктует необходимость постоянного поиска общения и связей.

По мнению большинства исследователей это возраст, когда кумулятивный процесс коммуникаций и общения становится основанием проявления чувства взрослости и рефлексии своей деятельности и ее результатов. [60]. Известный психолог А. Личко, исследуя поведение деятельность подростков, приходи к выводу о том, что здесь имеют место быть так называемые «подростковые возбуждения», содержание которых может быть одновременно как причиной развития зависимого поведения, так и наоборот, способствовать противоположному действию. Содержание подростковых реакций, как отмечает А. Личко, проявляется в таких особенностях поведения как: группирование, нигилизм, имитация поведения, агрессия. Иногда, эти реакции могут выступать причиной ухода из дома и бродяжничеству.

Подростковые «возбуждения» оказывают значительные влияния на стремление подростков к группировке. Создаваемые подростковые группировки это ответ детей уйти из под влияния взрослых, их требований, призывов к морали и нравственности. То есть это социальные группировки со своими групповыми правилами и своим социальным пространством. Важным моментов таких группировок является появление референтных групп для каждого подростка. В этой группе подросток в силу различных социальных и психологических причин принимает требуемую общим мнением ту или иную позицию. С другой стороны референтные группы позволяют подросткам самореализоваться в своих интересах и стремлениях. Это может осуществляться в их увлеченности такими проявлениями, как:

- художественно-эстетические увлечения (кружки, секции, театры и пр.);
- спортивные увлечения (спортивные секции, клубы и пр.);

- организаторская деятельность (стремление чем-то и кем-то руководить или командовать);
- собирательство коллекций из различных предметов;
- экстраверсивные устремления (стремление к лидерству);
- поиск различных оразвлечений, в ттом числе в интернет-пространстве.

Особого внимания заслуживает «возбуждение», в котором подростки ищут и находят образ для подражания. Это так называемый подростковый идеал, который характеризуется особым поведением, привлекательным для подросткового возраста. В качестве идеала для подражания может быть литературный или кино герой, известный спортсмен и т.д. Однако, как показывают опыт и поведение детей, в качестве идеального образа может быть лидер в подростковой среде. «Возбуждение» в подростковой среде может проявляться в действиях приобретения умений, в каком либо виде коммуникации: в учебе, спорте, общении и пр. это действие основывается на желании компенсировать неудачи в других видах жизнедеятельности. Так, например, мальчики с ослабленным здоровьем могут направить все усилия, чтобы хорошо учиться, то есть быть успешным в другой деятельности.

Подростковые возбуждения, представленные выше отражают деятельность и поведение детей, в которых имеют место некоторые проблемы и недостатки. Уже только поэтому содержание виртуальной среды является для них достаточно привлекательным. В это среде нет тех социальных объектов, которые построили правила поведения и требуют их неукоснительного поведения. Современные компьютерные игры предоставляют подросткам большие возможности участия в коллективных играх. В этих играх каждый может выбрать для себя подходящую роль, найти новые возможности устранить свои недостатки и самореализоваться в процессе коммуникации в виртуальном пространстве.

В исследовании Радионовой М.С., Есауловой К.С., Фоменко А.Ю. и Шленской Н.М. выделяются следующие факторы семейного воспитания,

влияющие на формирование зависимости от компьютерных игр: интерес матери к подростку, авторитарность и директивность отца, последовательность воспитания.

Рассматривая выявленные факторы, исследователи выделяют такие как фактор интереса матери к воспитанию подростка. Этот фактор оказывает, как правило, значимое влияние на отношение подростка к компьютерным играм, к комьютерной зависимости. Положительным содержанием этого фактора можно назвать то, что при правильном воспитательном действии возникает глубокий эмоциональный контакт между матерью и ребенком. Этот контакт способен удерживать ребенка от компьютерной зависимости. Здесь очень важно постоянное присутствие матери рядом с ребенком.

Важным фактором семейного воспитания исследователи называют позицию отца, по отношению к жизнедеятельности ребенка. Особенно вредной является позиция, которую часто занимают отцы и в которой имеют место прямые методы воспитания: приказы, требования, директивы по отношению к ребенку. Такая позиция часто является основой раздражения детей и желания неподчинения. Если ее проявление носит постоянный характер, то ребенок готов бунтовать и делать все наоборот. Для таких детей, компьютер и виртуальная реальность становиться единственным выходом найти себя. Это всегда дети, которые сильно компьтерно зависимы.

Кроме названных факторов, ученые называют фактор непоследовательности в воспитании детей. Наблюдения и практический опыт показывают, что корреляция такого фактора с компьютерной зависимостью, значительно велика. Взаимоотношения при таком факторе строятся безсистемно. В одних случаях родители предъявляют одни требования и, в соответствии с ними оценивают те или иные действия подростка. В других, те же действия не вызывают ни какой оценки со стороны родителей. Такая ситуация в воспитательных действиях дезориентирует ребенка. Он не знает и не понимает как ему следует себя вести в различных ситуациях, поскольку не знает какие эмоции он вызывает своим поведением. [48]

Таким образом, совокупность различных факторов, в которых особое значение имеет эмоциональный контакт  определяют готовность детей к компьютерной зависимости.

Важно, чтобы родители ребенка строили систему положительных эмоциональных контактов, в которых проявлялось со стороны родителей уважение и забота к их действиям и поведению, в которых снималась бы тревога и беспокойство, в которых формировалось чувство уверенности и надежности, что их понимают, с ними считаются их любят. [21].

Рассматривая Интернет-зависимость в более старшем возрасте, а именно в юношеском возрасте, мы обратили внимание на те средства, которые могут быть использованы в психологической профилактике изучаемого явления. Здесь, следует отметить, что количество работ по изучению интернет-зависимости растет все больше и больше, но лишь в некоторых из них предоставляются средства профилактики по преодолению данного вида зависимости.

Средство – это прием, способ достижения чего-либо. Термин «средства профилактики» понимается как – совокупность психологических, педагогических и других условий, которые применяются специалистами для достижения поставленной цели.

Средство профилактики интернет-зависимости – способы и приемы предупреждения долгого и патологического пребывания в сети [19]. Психологическая помощь по профилактике интернет-зависимости у студенческой молодежи, должна строиться в процессе комплексного воздействия на личность, с целью предупреждения развития аддикции.

Для предупреждения интернет-зависимости необходим сбор информации об интернет-зависимых, а именно – наблюдение и опрос, направленные на выявление у подростков зависимости от сети Интернет. В результате наблюдения складывается общая картина особенностей характера, поведения и общения личности.

Опрос является средством получения информации, в виде ответов на задаваемые вопросы. При использовании опроса большое значение имеет характер поставленных вопросов, их формулировка, логичность, лаконичность, понятность и конкретность. На основе опроса можно выявить скрытое накопившееся напряжение от зависимого поведения, межличностные проблемы, связанные из-за увлеченности сетью и другие психологические проблемы, возникающие в результате интернет-зависимости [10].

Способствование формированию осознания интернет-зависимости помогают беседы, лекции, диспуты. С помощью лекции можно доступно изложить данную проблему, привести аргументы, рассказать о последствиях и способах преодоления данной зависимости.

В основу беседы должны быть положены факты, раскрывающие суть проблемы интернет-зависимости. В беседе необходимо направить личность на то, чтобы он самостоятельно сделал выводы. В заключении психолог должен обобщить все высказывания и на основе их сформулировать практические пути преодоление данной проблемы. Диспут способствует формированию суждений, при умелой организации пользуется вниманием молодежи, его необходимо проводить в групповой форме.

В процессе дискуссии идет обсуждение проблемной ситуации, анализ значащего вопроса для группы и выводы по данной проблеме.

Продуктивным средством профилактической работы является ролевая игра – это моделирование ситуаций, которые случаются в реальной жизни. Это форма, которая используется для выработки положительных навыков у интернет-аддиктов (коммуникативные навыки, навыки самоконтроля). Проигрывание молодыми людьми определенных ситуаций способствует у них развитию поведенческих стереотипов, которые способны выполнять функцию барьера [12].

В профилактике групповая дискуссия направлена на обсуждение общих проблем, особенностей, ценностей, образа жизни участников группы и форм взаимодействия.

Групповая дискуссия делится на три группы: биографическую, тематическую, интеракционную. Биографическая дискуссия посвящена истории отдельного участника группы, его проблемам, жизненным ситуациям.

Тематическая дискуссия сосредотачивается на обсуждении определенной темы, актуальной для большинства группы. Интеракционная дискуссия направлена на анализ группового взаимодействия, форм сотрудничества и бесконфликтного поведения.

Арт-терапия и музыкотерапия, основаны на применение творчества и искусства с целью положительного воздействия на эмоциональную сферу человека, гармонизации психического состояния, выражения своих чувств и выплеска негативных эмоций. Именно арт-терапия и музыкотерапия направленны на снятие стрессовой ситуации, во время отказа человеком от Интернета.

Эффективно так же применение психоанализа – это изучение травмирующих ситуаций личности, снятие симптомов напряжения, переживания и избавление от психотравм.

Предпосылкой возникновения психоанализа является разделение психики на сознательное и бессознательное. Бессознательное контролирует поведение и мышление человека из-за психологических травм детства или вступающих в сопротивление с принятыми в обществе нравственными и культурными нормами. В результате возникают внутренние конфликты. Решение этих конфликтов осуществляется путем вытеснения из сознания «дурных», но естественных влечений и желаний.

В отношении профилактики интернет-зависимости так же высказывают мнение об эффективности когнитивно-поведенческой терапии. Когнитивноповеденческая терапия имеет следующие компоненты: познание себя, поведенческие упражнения, провокационная терапия. Когнитивноповеденческая терапия ориентирована на индивидуальный подход. В профилактике аддикций рассматривают тренинговую деятельность для развития знаний, умений и навыков, и взаимодействия с социальной средой.

Тренинг – это средство профилактики с помощью которого отрабатываются и развиваются умения и навыки, которые необходимы в повседневной жизни, формируются нужные формы поведения и «стираются» отрицательные. В процессе тренинга создаются условия для самораскрытия, понятия своей проблемы и поиска способов решения этой проблемы. Можно выделить три типа тренинга для преодоления интернет-зависимости: тренинг социальных навыков, психотерапевтический, социально-психологический. Для первого типа тренинга характерна выработка определенного навыка. В тренинг социальных навыков обычно входят такие элементы, как решение кейсов, наблюдение за своим поведением, настроением, обучение коммуникативным навыкам, навыкам бесконфликтного поведения.

Психотерапевтический тренинг – направлен на изменение в своем мышлении. Третий тип направлен на формирование коммуникативных навыков и смену неправильных социальных установок, то есть этот тип занимает промежуточное место [25].

Таким образом, профилактика интернет-зависимости является комплексным процессом развития социальных навыков и личностных ресурсов у студенческой молодежи. Психологическая помощь по профилактике интернет-зависимости у студенческой молодежи: групповая дискуссия, арт-терапия, музыкотерапия, психоанализ, когнитивноповеденческая терапия, тренинг (тренинг социальных навыков, психотерапевтический, социально-психологический), ролевая игра.

## 1.3. Развитие жизнестойкости личности в процессе психологической профилактики интернет-зависимости студентов

Проблема поведения человека в интернет-пространстве в последнее время очень актуальна, что объясняется нестабильной экономической, политической ситуацией, информационной насыщенностью и ускорением ритма жизни в современном мире. Для того, чтобы суметь освоить массу различной

информации и приспособиться в современном обществе, реализовать себя, человеку необходимо тренировать в себе навыки успешного решения проблем, нужно обладать такими свойствами личности, которые помогли бы успешно самореализоваться.

По мнению С. Мадди, одним из важнейших качеств современного человека, является его жизнестойкость. Это качество относится к внутреннему ресурсу, который может изменить жизнь человека, поможет переосмыслить ее, то что содействует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает ценность, смысл жизни в любых ситуациях и условиях.

Понятие жизнестойкость используется в контексте проблематики как совладание с желанием о долго оставаться в интернет-пространтве. Жизнестойкость подчеркивает готовность к выполнению действия, мотивирующее человека преобразовывать стрессовые жизненные события. Отношения человека к изменениям, его возможности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, которые помогают эффективно управлять ими, определяют, насколько личность способна справиться с трудностями и изменениями, с которыми она сталкивается каждый день.

Жизнестойкости посвящено целое направление философии, называемое стоицизм. Рассматривая жизненный путь человека, особое внимание стоики уделяли воле, самообладанию, терпению и стойкому перенесению жизненных невзгод.  В работах К. Юнга, Л. Колберга, А. Маслоу, Г. Оллпорта, К. Роджерса был освещен вопрос личностных характеристик, которые помогают, либо препятствуют человеку справиться с негативными ситуациями.

Вопросы связи жизнестойкости и различного рода зависимостей имеют выход на социальную обусловленность глубинных, специфически человеческих свойств психики, которые рассматриваются через систему внутренней, поведенческой регуляции, основанной на личностных ценностях индивида. Эти вопросы глубоко анализировались в работах таких психологов как Л.С.

Выготский, Б.Г. Ананьев, А.В. Петровский, А.А. Бодалев, Л.И. Божович, Б.С. Кузьмина, В.А. Ядов.

Устойчивость к интернет-зависимости также рассматривается как «способность к восстановлению и поддержанию адаптивного поведения, адаптация к изменяющимся обстоятельствам и непредвиденным условиям среды, которое может следовать за первоначальным откатом и беспомощностью после стрессового события», «процесс, фокусирующийся на нормальном личностномразвитии и росте» [2].

В современной психологии предпринимаются попытки осмысления характеристик личности, которые являются ответственными за интернет-зависимость, успешную адаптацию, умению справляться с жизненными трудностями. Это и понятие о потенциале адаптации личностном, определяющем устойчивость человека к экстремальным ситуациям, предложенное А.Г. Маклаковым, и понятие о личностном потенциале, разрабатываемое Д.А. Леонтьевым на основе философских идей М.К. Мамардашвили, П. Тиллиха, В. Франклаи, Э. Фромма.

Как формируемая интегральная характеристика личности, умеющей противостоять интернет-зависимости, жизнестойкость определяется оптимальной смысловой регуляцией личности, ее адекватным самоотношением и самооценкой, развитыми волевыми качествами, развитыми коммуникативными умениями, высоким уровнем социальной компетентности.

О проблемах личностных ресурсов в противостоянии от различного рода зависимостей, а также психологической адаптации можно увидеть в (Ю.А. Александровский, Л.И. Анцыферова, 16 А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский, А.Л. Реан) и зарубежных (Г. Селье, Х. Хартманн) исследованиях.

Все больше становится отечественных исследований о проблемах личностных ресурсов противодействия жизненным и профессиональным стрессам(Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, К.А. Абульханова, Л.А. Китаев-Смык, А.Б. Леонова, В.И. Моросанова и др.)

Т.Л. Крюкова считает, что неблагоприятное влияние интернет-зависимости влияет на здоровье, но поддаются управлению и может быть минимизировано за счет внутренних и внешних ресурсов по отношению к личности[21].

В исследованиях Т.В. Наливайко, жизнестойкость от интернет-зависимости оказывается ключевой личностной переменной, несущей влияние стресогенных факторов, в том числе хронически, на соматическое и душевное здоровье [27]. Д.А. Леонтьев в своих работах вводит понятие личностного потенциала как базовой индивидуальной характеристики.

Известный российский ученый Д.А. Леонтьев, анализируя личностные ресурсы человека отмечал, что «…они являются наиболее значимым показателем зрелости личности.»[48]. На основании исследований Д.А. Леонтьева можно сделать вывод о том, что уровень личностной зрелости может характеризовать ее интернет-зависимость. Поэтому, проявления личностной зрелости характеризует ее способность к самодетерминизации в вопросах построения отношений с виртуальным пространством. Такая способность может служить надежной характеристикой развитости качества самоограничения личности в ситуациях и обстоятельствах, требующих использования информационно-коммуникативного пространства: в учении, в быту, в развлечениях.[24]

Жизнестойкость от интернет-зависимости и ее роль в жизни человека представляет собой один из главных параметров способности личности к различным формам саморегуляции.  В современной психологической науке неоднократно упоминается, что в процессе жизнедеятельности человека, у него постоянно возникают ситуации, требующие осуществления того или иного выбора. Эти выборы характеризуются личностью по мере личной или социальной значимости. Накопленный опыт личности может служить некоторым основанием осуществления такого выбора. Но в то же время, опора на накопленный опыт таит в себе опасность отказа от предоставляющихся той или иной ситуацией проявления ее новых возможностей. В этом случае, отказ от использования появившихся новых возможностей, в последствии, может

трансформироваться в чувство вины за их отрицание и неиспользование. Таким образом, это чувство может стать основанием появившейся зависимости от новых обстоятельств, которые окружают человека и отсутствия прошлого опыта их преодоления. Новые обстоятельства жизни, в новых предоставляющихся возможностях выступают перед личностью как неизвестность, в которой трудно сориентироваться, которая опасна неуспехами и неудачами при осуществлении того или иного выбора. Уже только поэтому, жизнестойкость личности в таких ситуациях должна сыграть свою роль в преодолении любых зависимостей, в том числе и интернет зависимости.

По мнению С. Мадди, жизнестойкость от интернет-зависимости это ключ к устойчивости перед экзистенциальной тревогой. Предложенное импонятие жизнестойкости тесно связано с его теорией личности. Эта теория вырастает из представления о смысле жизни, разработанной в теории личности психиатора Виктора Франкла. По мнению Франкла, стремление к поиску и реализации человеком смысла своей жизни им рассматривается как врожденная тенденция мотивации, присущая вскм людям и которая является основным двигателем развития личности и его поведения. Причем он считает, что смысл находится не в самом человеке, а во внешнем мире.

Вопрос о смысле жизни не может быть абстрактным, а меняется изо дня в день от человека к человеку. Д.А. Леонтьев считает, что именно С. Мадди наиболее полно и точно описал понятие жизнестойкости. Термин hardiness, введенный С. Мадди и 18 Д. Кошабы [51], в переводе с английского означает «крепость, выносливость». Д. А. Леонтьев предложил обозначать его как «жизнестойкость.

С точки зрения С. Мадди, понятие «жизнестойкость» от интернет-зависимости обозначает психологическую живучесть и расширенную эффективность человека и является показателем психического здоровья человека. Она представляет систему убеждений человека о себе, о мире и об отношениях с ним, способствует оценивать события как менее травматические

и успешному преодолению стресса. В настоящее время до сих пор не существует понятия, полностью идентичного термину жизнестойкости.

Компонент вовлеченности как элемент интернет-зависимости следует рассматривать как фактор, сигнализирующий личности о том, что в процессе ухода личности в виртуальный мир, она там найдет, что-то то, что отсутствует в реальном мире. Это новый интерес, который как мотив будет основанием толчка к использованию интернета для реализации своего интереса. Вместе с тем, вовлеченность человека, психологическое качество, служит некоторым основанием получения комфорта и удовольствия от реализованного интереса. Однако, как утверждают некоторые исследователи, отсутствие условий реализации своего личностного интереса, порождает наличие психологического дискомфорта и чувства некоторой жизненной утраты. В этом случае, как утверждает Т.О. Гордеева . «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность» [26].

Для личности важно иметь возможность осуществлять контроль, который представляет собой борьбу между разными мотивами: желания и необходимости в осуществлении своих действий в информационно-коммуникативной среде. Контроль – это успех личности в противостоянии с интернет зависимостью.

Отсутствие контроля делает личность беспомощной и зависимой в ситуациях выбора. Тогда как его наличие делает личность свободной в этом выборе, поскольку личность сама строит свою жизненную перспективу.[33]. Конечно, как утверждает Т.О.Гордеева, есть определенный риск совершения ошибок. Однако «…наличие опыта и знаний личности может служить некоторой гарантией, что совершенный выбор служит ограничением от интернет-зависимости» [25, с.58].

Человек, в условиях выбора, всегда полагается на свой жизненный опыт. Вместе с тем, сама жизнь является главным условием его приобретения. Поэтому наличие рисков это важный момент в приобретении необходимого жизненного опыта. А жизнестойкость личности, приобретаемая в процессе

рискованных выборов служит появлению уверенности человека что он способен приобретать положительный опыт и формировать такое личностное качество как самоэффективность.

Рассматривая это качество с позиции преодоления интернет-зависимости, следует обратить внимание на то, что у каждого человека самоэффективность в различных видах жизнедеятельности различна. Однако есть такие вида, в которых она приносит ощутимую пользу личности. Здесь важно найти тот комплекс самоэффективностей, которым обладает личность, чтобы построить общую личностную характеристику, где свое место займет идея интернет зависимости.[26, с.12].

Анализируя исследования известного американского психолога С. Мадди, мы обратили внимание на то, что личностная характеристика жизнестойкости выступает в купе с умением контроля и самоконтроля личности в вопросах вовлеченности человека в ту или иную деятельность, приносящую комфорт и удовольствие. Они, совместно создают новое качество, которое мы называем «саморегуляцией». С его позиции личность сама определяет количество затраченных усилий в работе с интернет информацией а, следовательно, осмысленно действует, избегая интернет-зависимости.[26, с.13].

В исследованиях С. Мадди отмечено, что жизнестойкость от интернет-зависимости способствует саморегуляции деятельности не только в условиях стресса, но и в условиях любой другой монотонной деятельности: в заданиях на утомляемость испытуемые с высокой жизнестойкостью были склонны самостоятельно выбирать способы выполнения задания и за счет этого дольше выполняли его, но только в том случае, если выполнение задания представляло для них интерес и было осмысленным [26, с.13].

Судя по исследованиям интернет-зависимости С. Мадди можно сделать вывод, что жизнестойкость  также оказывает положительное влияние в ситуациях, непривычных для человека, например, способствующих развитию его креативности и воображения [26, с.34].

Прямое или косвенное влияние на жизнестойкость могут оказывать такие факторы как: особенности личности человека, его физическое и эмоциональное здоровье, наследственность,социальное окружение, перенесенные в прошлом травмы и стрессы и др.

Сама жизнь и события, происходящие в ней сами по себе могут не иметь положительной или отрицательной окрашенности, все зависит от нашего восприятия конкретных ситуаций, от нашего позитивного или негативного отношения к ним. С. Мадди был разработан тренинг жизнестойкости от интернет-зависимости, который основан на предположении, что жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни. Это система убеждений, которая может быть развита личностью.

По результаты исследования тренинга было выявлено, что влияние жизнестойкости от интернет-зависимости на здоровье, успешностьи взаимоотношения с людьми участников не врожденная черта, а развиваемая. То есть, можно сказать о том, что каждый человек может развить в себе жизнестойкость вне зависимости от его индивидуальных особенностей даже в зрелом возрасте.

Таким образом, проблемы, связанные с адаптацией в к интернет-зависимости, решением трудных жизненных ситуаций, в целом жизнестойкость - очень важны для каждого человека. А особенно они актуальны для людей юного и молодого возраста, чьи адаптационные ресурсы традиционно считаются недостаточно развитыми, и потому нужно приложить особенные усилия для развития всех компонентов жизнестойкости от интернет-зависимости.

В диссертационной работе, мы рассматриваем в совокупности три феномена, как нам представляется, тесно связанные между собой. Это явления жизнстойкости личности, ценностные ее ориентации и интернет-зависимость. Такая совокупность приводит в мысли о том, что возраст студентов, как возраст юношей, характеризуется активным формированием у молодых людей новых знаний об окружающем мире мировоззрении в целом, развитием Я-концепции,

закрепления устоявшейся системы ценностей. Студенческий возраст предоставляет значительные возможности в выработке адекватной самооценке своих способностей и рефлексивной оценке результатов своего учебного и другого труда.

Сформированный образ Я, становится для юношей основанием построения социальных отношений с окружающими, а коммуникации, в которые вступает молодой человек, являются не только показателями отношения к нему других, но и характеристикой понимания своих достоинств и недостатков. В раках построенных отношений личность молодого человека черпает необходимость глубокой рефлексии и самооценки своих достижений и неудач. Именно, эти последние становятся основной причиной глубокого самоанализа своих возможностей в построении перспектив будущего, в пересмотре жизненных целей и целей будущей профессиональной деятельности.

Переоценка ценностей – закономерный процесс развития личности. Приобретение новых социальных ролей помогают человеку взглянуть на многие вещи под другим углом. Это можно отнести к основному моменту личностного развития.

По данным Б.Г. Ананьева, пик психофизиологических, интеллектуальных и психических функций приходится на период позднего юношеского возраста, когда повышается уровень психомоторных характеристик, мышления, памяти, внимания.

Кроме того, этот возраст является пиком развития общесоматических функций и всех видов чувствительности [2]. В позднем юношеском возрасте завершается процесс формирования основных процессов развития высших эмоций: интеллектуальных, эстетических и этических. В этом возрасте чаще всего человек стремиться покинуть родительский дом, освоить новую профессию, создать собственную семью.

Характеризуя юношеский возраст с точки зрения его особенностей к приобретению различных зависимостей, следует отметить, что этот возраст, в отличие от подросткового, значительно богаче по уровням самосознания и

самоотношения. Выраженная Я-концепция позволяет не только заглянуть молодому человеку «в себя», но построить новые смыслы личностной жизни, получить новые представления о путях самореализации себя в социуме, в общественно значимой деятельности, в приобретении уверенности достижимости поставленных целей. Здесь, для многих юношей приходит понимание той роли, которая отведена инструментам саморализации. Интернет, чаще рассматривается как способ достижения поставленных целей, как средство, освоение которого позволит реализовать потребность быть признанными.

Вместе с тем, в позднем юношеском возрасте могут возникнуть проблемы, связанные с развитием самосознания. Это может быть связано с тем, что личность ещѐ не совершенна, независимо от его социального статуса. Но кризисное состояние дает возможность к дальнейшему развитию личности.

Жизнестойкость от интернет-зависимости – это способность личности противостоять стрессовым ситуациям, легко переносить трудности, умение не отчаиваться, извлекать уроки с пользой, чтоб в будущем не повторять ошибок. Жизнестойкость от интернет-зависимости не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни, но главным образом в детстве. Компоненты жизнестойкости от интернет-зависимости развиваются в детстве, их дальнейшее развитие зависит от опыта передаваемого родителями и от отношений с ними.

Положительно на формирование жизнестойкости от интернет-зависимости могут влиять следующие факторы:

- позитивное воспитание (воспитание уверенности);
- стрессы (материальные трудности, переезды и др.);
- ощущение предназначения в жизни.

Негативно на развитие жизнестойкости могут влиять следующие факторы:

- недостаток поддержки близких, либо их отсутствие;

- недостаток вовлеченности в различные мероприятия, отчужденность от значимых взрослых;
- отсутствие чувства предназначения.

Для развития компонентов жизнестойкости можно порекомендовать следующее:

- для компонента вовлеченности: принятие и поддержка, одобрение и любовь со стороны взрослых;
- для компонента контроля: поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с поставленными задачами;
- для компонента риска: важно богатство впечатлений, разнообразие окружающей обстановки, перемена мест.

Жизнестойкость от интернет-зависимости способствует позитивной переоценке значения случившегося для личности и его дальнейшего роста. Близким понятием жизнестойкости является осмысленность жизни. Она предполагает наличие у человека системы убеждений, дающих ему внутренний стержень и позволяющие противостоять стрессам. Новообразованием данного периода является профессиональное и личностное самоопределение. Юность – это период активного поиска смысла жизни. Но главная проблема обуславливается тем, этот период приходится на ту пору, когда у человека еще недостаточно знаний и жизненного опыта.

Проблемы, связанные с жизнестойкостью личности, особенно актуальны для людей юношеского возраста, чьи адаптационные способности еще недостаточно развиты. По мнению С.Л. Рубинштейна, по мере того, как человек приобретает жизненный опыт, перед ним открываются все новые стороны жизни, вследствие чего происходит переосмысление бытия. Этот процесс переосмысления проходит через всю жизнь человека, открывая основное внутреннее его содержание, определяя мотивы его действий [33]. Социологические теории юности (Д.И. Фельдштейн, И.С. Кон, Т.Д. Марцинковская) рассматривают этот возраст как отдельный этап социализации,

как переход от зависимого детства к самостоятельной деятельности взрослого человека, как противостояние.

Р. Хавегерст придает важнейшее значение субъективной стороне, характерным чертам внутреннего мира и самосознания взрослой личности, его вклад как активного участника собственного взросления.

В современной психологии юность рассматривается как психологический возраст перехода к самостоятельности, формирования мировоззрения, период самоопределения, приобретения психической и гражданской зрелости, морального сознания и самосознания.

Социальная ситуация юности такова, что в этот период происходит сепарация от родителей и переход к самостоятельной взрослости. В 18 лет предоставляется избирательное право и возможность вступления в брак, юноши призываются для службы в армии, а за уголовные преступления ответственность по всей строгости закона [3].

Интернет-зависимость – это явление, которому могут быть подвержены люди разных возрастов и пола. Однако, большую склонность к данной зависимости проявляют подростки и юноши. В школах, колледжах, вузах и иных образовательных учреждениях для противодействия данной зависимости применяются два способа психолого-педагогического влияния: психологическая профилактика и психологическая коррекция. Рассмотрим оба этих вида.

Психологическая профилактика – это вид деятельности психолога, психолога-педагога целью которой является сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья. По данным Всемирной Организации Здравоохранения психологическая профилактика делится на следующие виды: первичная психопрофилактика, вторичная и третичная [35].

Первичная психопрофилактика заключается в предотвращении появления зависимости. Целями данного этапа профилактики являются:

1) развитие ответственности за собственное поведение и трансформация отношения к видеоиграм;

2) пропаганда здорового образа жизни и привлечение к социально полезной деятельности, привлечение к другим видам хобби. Вторичная профилактика направлена на тех, кто уже имеет признаки зависимого поведения и находится в группе риска.

Основные цели вторичной психопрофилактики – выявление детей группы риска (имеющих признаки зависимого поведения), а также ликвидация факторов, способствующих развитию зависимости, до формирования зависимости. Начинается активная работа психолога с родителями и педагогами.

Третичная психопрофилактика включает в себя мероприятия, направленные на реабилитацию людей с зависимостью, прошедших коррекционные мероприятия. Данный вид психопрофилактики проводится с целью предотвращения случаев повторного ухода в зависимость, рецидивов.

Чем сильнее проявляется зависимость, тем менее эффективной является оказываемое профилактическое воздействие, что требует оказания больших усилий для достижения положительного результата. Кроме того, происходит уменьшение количества молодых людей, которых охватывает данная деятельность: первичная психопрофилактика затрагивает всех студентов, вторичная – группу риска, третичная – студентов, уже имеющих зависимость [тот же].

Можно выделить основные подходы психопрофилактической деятельности: информационный поход; эмоциональное обучение; подход социального влияния; формирование жизненных навыков; привлечение человека к деятельности, противоположной зависимому поведению; формирование здорового образа жизни [43].

Информационный поход направлен на распространение сведений о зависимости и её последствиях. В рамках данного подхода распространение информации может иметь цель пропаганды (положительный окрас) или устрашение и запугивание (негативный окрас).

Следующий подход – эмоциональное обучение, как психопрофилактика зависимого поведения. Основой данного подхода является предотвращение появления зависимости, путём научения человека контролировать собственные эмоции, распознавать и уметь выражать их, развитие умения принятия взвешенных решений. Подход социального влияния заключается в опоре на воздействие со стороны социального окружения.

Изменение социального окружения (школы, семьи, группы сверстников) способствует ликвидации факторов, способных привести к зависимости. Психопрофилактика через формирование жизненных навыков проявляется в развитии личностных качеств, способствующих противостоянию зависимости.

За основу следующего подхода берётся привлечение человека к деятельности, исключающей зависимое поведение. Ребёнку предлагается направить желание самореализации в сторону других увлечений, хобби. Последний подход основан на формировании здорового образа жизни. Данный подход реализуется через развитие осознанного отношения к своему здоровью и жизни в целом. Кроме выделенных выше подходов, в профилактической практике нередко используют интегративные, т.е. совмещающие в себе элементы разных подходов [тот же].

При проведении психопрофилактической деятельности необходимо учитывать следующие принципы: универсальность, единство диагностики и психопрофилактики, конструктивность, опережающий характер, комплексность, заинтересованность и ответственность. Принцип универсальности заключается в направленности психопрофилактики не только на предотвращение конкретной зависимости, но и на формирование личностных качеств, наличие которых препятствует развитию зависимого поведения.

Принцип единства диагностики и психопрофилактики означает необходимость проведения диагностики в процессе осуществления профилактической деятельности. Диагностика служит показателем эффективности и результативности проведённой работы.

Принцип конструктивности заключается в подборе тех средств и приёмов, которые будут направлены на развитие рационального поведения. Человек должен научиться конструктивно оценивать сложившуюся ситуацию и возможности выхода из неё.

Принцип опережения проявляется в проведении профилактических мероприятий до появления признаков нарушения психологического здоровья, которое является целью профилактики.

Следующий принцип – принцип комплексности – подразумевает необходимость в процессе проведения профилактических мероприятий развивать не отдельные черты личности или поведенческие особенности, а человека в целом, все его стороны личности.

Принцип заинтересованности говорит об обязательном наличии добровольного характера психопрофилактики. Профилактика не будет иметь желаемого результата, если человек, на которого оказывается профилактическое воздействие, имеет негативный настрой по отношению к нему.

Последний, принцип ответственности, заключается в необходимости принятия и осознания всеми участниками профилактики (педагогами, психологами, учащимися) важности собственных действий для достижения положительного результата [47].

Разработкой вопросов психопрофилактики от интернет-зависимости занимаются такие исследователи как Пушкина Т.Ф., Закаблукова А.А., Нальгиева Ц.Я., Матусевич А.М., Фоменко А.И., Семенцова И.А., Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. и др. В большей степени работы в данном направлении разрабатывают вопрос психопрофилактики среди детей подросткового возраста.

Психопрофилактика интернет зависимости среди подростков и юношей включает в себя работу с самими студентами, работу с их семьёй и педагогическим составом образовательного учреждения. В работе Пушкиной Т.Ф. подчёркивается необходимость формирования у студенческой молодежи

механизмов саморегуляции, которые будут препятствовать иррациональному использованию компьютера. Этим же автором предлагается модель психопрофилактики, состоящая из трёх этапов.

На первом этапе проходит знакомство студентов с культурой взаимодействия с компьютером и негативными последствиями её нарушения.

Второй этап включает в себя поиск способов для позитивной самореализации в условиях использования компьютера. На последнем, третьем этапе, студентам предлагается самостоятельно выбрать и использовать предложенные ранее способы, подходящие конкретно каждому [46]. Что касается компьютера, как средства получения всей необходимой информации, то обучающемуся следует помнить и о других источниках ее приобретения. Хотя информационный мир, в который проникает студент значительно шире, представленного в бумажных носителях, тем не менее процесс познания должен учитывать все то, что окружает человека, что зафиксировано в научных исследованиях и, наконец, все то, что есть полезного в информационном мире, в который студент заглядывает через компьютер.

Таким образом, здесь налицо три важных условия: первое – компьютер должен рассматриваться не как основное средство достижения значимых для личности целей, а как средство, наряду с другими средствами, используемыми студентами; во-вторых – особое значение имеет мотивированная деятельность обучающихся, которая складывается из потребностей и целей приобретения новых знаний, и только; в третьих – каждый обучающийся должен рефлектировать свои отношения с виртуальном миром, контролируя предмет и цель в использовании компьютера. Учет этих обстоятельств позволит приобретать чувство независимости от Интернета и его привлекательности.

Другую модель психопрофилактики от интернет-зависимости предлагает Закаблукова А.А. и соавторы. Модель включает в себя шесть этапов. Целью первого этапа является диагностика студентов для выявления группы риска. К группе риска будут относится юноши имеющие черты зависимости от

компьютерных игр. Дальнейшие этапы психопрофилактики будут акцентированы на выявленную группу риска.

Вторым этапом проводится просветительская работа среди юношей и их социального окружения (семья, педагоги). В процессе второго этапа психопрофилактики происходит информирование её участников об особенностях зависимости от компьютерных игр, её составляющих, возможности выявления данной зависимости и её последствия.

Третьим этапом выступает деятельность, направленная на развитие морально-нравственных, этических и других качеств, которые могут поспособствовать соблюдению здорового образа жизни и отказу от зависимости.

Четвёртый этап включает в себя ориентацию юноши на деятельность, способствующую компенсации и самоактуализации.

В процессе проведения данного этапа студент приобщается к работе различных кружков и секций, тренингов, которые помогут ему отказаться от зависимости.

Целью пятого этапа психопрофилактики является построение благоприятных, рациональных контактов юноши с его социальным окружением (семьёй, педагогами, сверстниками). Происходит обучение техникам общения и развитие коммуникативных навыков.

На заключительном шестом этапе происходит модернизация самой социальной среды, в которой живёт подросток. Разрабатываются программы и рекомендации для педагогов и членов семьи, призванные устранить рискогенные факторы, способствующие развитию зависимости от компьютерных игр [45].

Матусевич А.М. выделяет ряд рекомендаций для родителей, призванных профилактировать интернет-зависимость. К данным рекомендациям относятся:

1) личный положительный пример рационального использования компьютера;

2) ограничение времени, которое студент может провести за компьютером;

3) предоставление альтернативных возможностей для проведения досуга и самореализации;

4) применение компьютера как образовательного и воспитательного элемента;

5) проявление интереса к компьютерным играм и побуждение студента к их критическому осмыслению;

6) приобщение студента к радостям социальной жизни в реальности [32].

Стоит уделить особое внимание концепции, на основе которой будет строиться профилактическая деятельность. Так основным механизмом возникновения интернет-зависимости является «уход от реальности» или эскапизм.

Уход от реальности проявляется в стремление человека уйти от проблем реального мира в другую вселенную, где нет волнующих проблем. Таким миром могут стать компьютерные игры. Чтобы эффективно проводить профилактику данной зависимости, необходимо развивать у людей особенность, которая будет противостоять развитию эскапизма. Этой особенностью является субъектность.

Под субъектностью понимается способность человека к самостоятельной активности. Человек, обладающей субъектностью, способен регулировать свою деятельность, ставить перед собой задачи и контролировать ход их достижения. Если человек обладает субъектностью в важных областях жизнедеятельности, он берёт на себя ответственность за их состояние. Человек начинает понимать необходимость решения собственных проблем, искать пути их решения. По мнению Осницкого А.К. важнейшую роль в принятие и поддержание субъектной позиции, играет развитие регуляторных функций деятельности.

Опираясь на работы Конопкина О.А., им выделены следующие функции: целеполагание, моделирование, программирование, оценивание результатов деятельности и их коррекция.

Под функцией целеполагания понимается способность человека формулировать цели собственной деятельности и способность удерживать её на

протяжение всего процесса деятельности. Функция моделирования осуществляет анализ реальной действительности и соотносит результат анализа с имеющейся целью. На основе этого анализа прогнозируется возможность осуществления цели на данный момент или в будущем.

Функция программирования выражается в способности выбирать наиболее эффективные средства осуществления поставленной цели.

Функция оценивания результатов проявляется в способности человека устанавливать критерии оценивания и соотносить с ними результат собственной деятельности.

Функция коррекции деятельности выражается в способности изменять процесс деятельности, в зависимости от степени согласованности желаемых и полученных результатов. Для эффективной профилактики интернет-зависимости и зависимости в целом, необходимо развивать данные регуляторные функции [40].

**Выводы по первой главе**

В результате проведенного теоретического анализа зарубежной и отечественной литературы, мы пришли к следующему:

1. Интернет-зависимость – это навязчивое стремление использовать Интернет, нерациональное пользование им и пренебрежение важными делами, в результате чего возникают социальные и психологические проблемы. Интернет-зависимость оказывает негативное влияние на все сферы деятельности людей. Как правило, интернет-зависимыми становятся молодые люди, имеющие нестабильные отношения с окружающими, испытывающие чувство непонимания в социуме и избегающие неудач, не способные справиться с стрессом.

Здесь следует отметить следующее:

- понятие «зависимость» определяется как состояние, при котором человек испытывает нужду в совершении набора действий для устранения физических

и психических последствий их совершения. Оно синонимично понятию «аддикция».

- зависимость делится на физическую, проявляющуюся в наличии абстинентного синдрома и синдрома отмены, и психологическую, механизмами формирования которой являются: «сдвиг мотива на цель», уход от реальности, а также конвенционный, диссоциальный и интегрирующий механизмы.
- Интернет-зависимость – это нехимическая, психологическая зависимость, объектом которой является неразумное использование ресурсов Интернета.

Кроме этого, Интернет-зависимость имеет психические проявления (отсутствие самоконтроля, потеря социальной активности, чувство пустоты при невозможности провести время за игрой в компьютер) и физические (туннельный синдром, сухость в глазах, головные боли, боли в спине, проблемы с питанием, сном и личной гигиеной).

К механизмам формирования Интернет-зависимости относятся общие механизмы развития зависимости (в том числе, механизм «уход от реальности») и механизмы, свойственные для конкретных видов игр (механизм принятия роли).

Теоретический анализ показал, что Интернет-зависимость имеет четыре стадии развития: использование компьютера для развлечений, компьютер и его ресурсы как самоцель, доминирование Интернет-ресурсов в мотивационной системе личности, хронический характер зависимости.

Основными рискогенными факторами формирования у студенческой молодежи Интернет-зависимости являются: наличие проблем, возникших у молодого человека в сфере межличностных отношений со сверстниками, а также наличие проблем в рамках семейного воспитания.

Таким образом, в первой главе выявлено, что Интернет-зависимость приводит к проблемам с физическим и психологическим здоровьем, а также к потери социального статуса. Основные причины интернет-зависимости это: анонимность; признание в сети Интернет; доступность информации; виртуальное общение, придающее значимость; возможность проявить себя.

Можно назвать виды интернет-зависимости: зависимость от онлайн игр и покупок, от виртуального общения, от получения информации на различных форумах и сайтах.

К механизмам формирования Интернет-зависимости относятся общие механизмы развития зависимости (в том числе, механизм «уход от реальности») и механизмы, свойственные для конкретных видов игр (механизм принятия роли).

2.Для предупреждения интернет-зависимости в нашем исследовании мы будем рассматривать профилактическую работу. Профилактика интернетзависимости – это предупреждение последствий, связанных с тем, что человек не может самостоятельно контролировать время, проведенное в сети. Профилактическая работа делится на три вида: первичная, вторичная и третичная. Первичная профилактика устраняет возникшее нарушение и усиливает позитивные изменения личности. Вторичная профилактика имеет цель изменить дезадаптивное поведение на более адаптивную модель здорового поведения. Третичная профилактика ослабляет зависимость у тех, кто от нее не может отказаться.

3. Профилактика интернет-зависимости является комплексным процессом развития социальных навыков и личностных ресурсов у студенческой молодежи. Основные средства психологической помощи по профилактике интернет-зависимости у студенческой молодежи: групповая дискуссия, арт-терапия, музыкотерапия, психоанализ, когнитивноповеденческая терапия, тренинг (тренинг социальных навыков, психотерапевтический, социально-психологический), ролевая игра. Опираясь на теоретическую часть, во второй главе нами будет представлена практическая реализация психологической помощи по профилактике интернет-зависимости у студенческой молодежи.

## ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

### 2.1. Диагностика интернет-зависимости у студенческой молодежи

Для проверки гипотетического предположения о том, что социальнопсихологический тренинг, как средство организации профилактической работы, может снизить уровень интернет-зависимости у студенческой молодежи – было организовано экспериментальное исследование. В нем приняли участие студенты Таджикского педагогического института в городе Пенджикент 2-3 курса – филологического и исторического факультетов.

Общее количество испытуемых 287 студентов в возрасте от 18 до 25 лет.

В олпытно-экспериментальной работе участвовало 137 студентов контрольной и 150 студентов экспериментальной группы Состав участников экспериментального исследования представлен в приложении 1.

Основной метод, применяемый в нашем исследовании – психолого-педагогический эксперимент. Программа проведения эксперимента включала в себя три последовательно сменяющих друг друга этапа. Первый этап – констатирующий; на нем осуществлялись диагностические мероприятия по выявлению уровня интернет-зависимости у студенческой молодежи.

Второй этап – преобразующий (формирующий); в рамках этого этапа мы организовали психологическую помощь по профилактике интернетзависимости у студенческой молодежи.

Третий этап – контрольный; в рамках этого этапа мы проводили повторную диагностику по тем же методикам, что и на констатирующем этапе; затем обрабатывали результаты отдельно по контрольной и экспериментальной группам, сравнивали их; применяли метод математической статистики с целью подтверждения достоверности изменений, произошедших в уровнях интернет-зависимости экспериментальной группы.

Нами были определены критерии интернет-зависимости у студенческой молодежи:

- неспособность контролировать время, проведенное в сети;
- пренебрежение деятельностью вне сети;
- нестабильность настроения во время пользования Интернетом;
- чувство одиночества, компенсируемое общением в Интернете.

В зависимости от критериев, нами были выделены показатели интернет-зависимости.

• Степень влияния увлеченности компьютером на социальнобытовые обязанности, учебу, работу.

• Проблемы контроля времени работы, отдыха, досуга и общения в сети Интернет.

• Увеличение количества времени пребывания за компьютером.

• Влияние сети Интернет на психофизическое развитие, режим сна и бодрствования.

• Изменение эмоционального состояния.

• Характер восприятия получаемого удовольствия во время пребывания в сети

• Определение уровня одиночества, насколько человек ощущает себя одиноким.

• Коммуникативные социальные проблемы с близкими людьми (членами семьи, социальной группой), связанные с увлеченностью Интернетом.

Основываясь на данных критериях и показателях нами были разработаны уровни интернет-зависимости у студенческой молодежи:

*Высокий уровень* интернет-зависимости:

- навязчивое увлечение Интернетом;
- постепенное увеличение количества времени пребывания за компьютером;
- пренебрежение социально-бытовыми обязанностями, уклонение от учебы и работы;

- отсутствие контроля за временем работы, отдыха, досуга и общения в сети Интернет;
- влияние сети Интернет приводящее к нарушению режима сна и бодрствования и психофизического развития в целом;
- изменение эмоционального состояния, под влиянием Интернета (раздражительность, тревожность, скрытность, нервозность и т.д.);
- ощущение чувства удовольствия во время пребывания за компьютером;
- коммуникативные и социальные проблемы с близкими людьми (членами семьи, социальной группой), связанные с увлеченностью Интернетом;
- чувство одиночества, компенсируемое общением в сети.

*Средний уровень* интернет-зависимости:

- большое и достаточно стабильное количество времени, проведенное в сети;
- незначительное влияние на социально-бытовые обязанности, учебу, работу;
- частичное отсутствие контроля за временем работы, отдыха, досуга и общения в сети Интернет;
- отсутствие влияния сети Интернет на психофизическое развитие, режим сна и бодрствования;
- изменение эмоционального состояния, под влиянием Интернета (раздражительность, тревожность, скрытность, нервозность и т.д.);
- ощущение чувства удовольствия во время пребывания за компьютером;
- незначительные коммуникативные и социальные проблемы с близкими людьми (членами семьи, социальной группой), связанные с увлеченностью Интернетом;
- ощущение чувства одиночества, частично компенсируемое общением в сети эпизодично.

*Низкий уровень* интернет-зависимости:

- количество времени, проведенное в сети, не тяготеет к увеличению и стабильности;
- отсутствие контроля за временем работы, отдыха, досуга и общения в сети Интернет эпизодичны;

- незначительное влияние на выполнение социально-бытовых обязанностей, отсутствие влияния на учебу и работу;
- отсутствие влияния сети Интернет на психофизическое развитие и эмоциональное состояние;
- ощущение чувства удовольствия во время пребывания за компьютером;
- отсутствие серьезных коммуникативных и социальных проблем с близкими людьми (членами семьи, социальной группой), связанные с увлеченностью Интернетом;
- отсутствует ощущение чувства одиночества.

Опираясь на выделенные нами критерии и уровни интернетзависимости нами был подобран диагностический материал:

1. «Тест на интернет-зависимость» (перевод теста К. Янг, выполненный и адаптированный В. А. Лоскутовой).

2. «Тест на интернет-зависимость» С.А. Кулакова.

3. «Тест на определение уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона.

Подбор методик осуществлялся по следующим параметрам:

1. Методики диагностики должны быть рассчитаны на людей в возрасте от 19 до 22 лет.

2. Диагностические методики должны выявлять уровень интернетзависимости, которые получили свое выражение в критериях диагностики.

Полное описание методик диагностики представлено в приложении 2. В таблице 1 мы представили соотношение критериев, показателей интернет-зависимости у студенческой молодежи и психодиагностических методик.

**Таблица 1. - Соотношение критериев, показателей и психодиагностических методик интернет-зависимости**

| Критерии интернетзависимости | Показатели | Методики диагностики |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| Неспособность контролировать время, проведенное в сети<br>• Пренебрежение деятельностью вне сети | • Степень влияния увлеченности компьютером на социально-бытовые обязанности, учебу, работу<br>• Проблемы контроля времени работы, отдыха, досуга и общения в сети Интернет | «Тест на интернетзависимость» (перевод теста К. Янг, выполненный и адаптированный В.А. Лоскутовой) |
| Неспособность контролировать время, проведенное в сети<br>• Нестабильность настроения во время пользования Интернетом | Увеличение количества времени пребывания за компьютером<br>• Влияние сети Интернет на психофизическое развитие, режим сна и бодрствования<br>• Изменение эмоционального состояния<br>• Характер восприятия получаемого удовольствия во время пребывания в сети | «Тест на интернетзависимость» С.А. Кулакова |
| Чувство одиночества, компенсируемое общением в Интернете | Определение уровня одиночества, насколько человек ощущает себя одиноким<br>Коммуникативные | «Тест на определение уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассел, М. Фергюсон |

| | | |
|---|---|---|
| | социальные проблемы с близкими людьми (членами семьи, социальной группой), связанные с увлеченностью Интернетом | |

Результаты диагностики по методике «Тест на интернет-зависимость» (перевод теста К. Янг, выполненный и адаптированный В.А. Лоскутовой) в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе исследования представлены нами в таблице 2.

**Таблица 2. - Результаты исследования по методике «Тест на интернет-зависимость» (перевод теста К. Янг, выполненный и адаптированный В.А. Лоскутовой) в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе эксперимента**

| Группа испытуемых | Высокий уровень интернет-зависимости | | Средний уровень интернет-зависимости | | Низкий уровень интернет-зависимости | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | испытуемых (абс.) | испытуемыхв % | испытуемых (абс.) | испытуемыхв % | испытуемых (абс.) | испытуемых в % |
| Экспериментальная группа | 14 | **44** | 10 | **31** | 8 | **25** |
| Контрольная группа | 12 | **37,5** | 12 | **37,5** | 8 | **25** |

По результатам методики «Тест на интернет-зависимость» (перевод теста К. Янг, выполненный и адаптированный В.А. Лоскутовой), где мы определяли

критерии интернет-зависимости – неспособность контролировать время, проведенное в сети и пренебрежение деятельностью вне сети, оказалось, что в экспериментальной группе у 14 (44%) студентов высокий уровень интернет-зависимости.

В контрольной группе у 12 (37,5%) студентов выявлен высокий уровень интернет-зависимости. Это связанно с чрезмерным увлечением Интернетом – пренебрежение домашними делами; страдают успехи в учебе или работе; снижается производительность труда из-за увлечения Интернетом; присутствуют навязчивые мысли, ощущение предвкушения вновь оказаться в сети; пренебрежение сном, засиживаясь в Интернете допоздна; поражение в попытках сократить время, проводимое в интернете.

В экспериментальной группе по 10 (31%) человек со средним уровнем интернет-зависимости. В контрольной группе преобладает 12 (37,5%) испытуемых со средним уровнем интернет-зависимости. Это говорит о том, что у пользователей Интернета присутствуют значительные проблемы в повседневной жизни – частичное пренебрежение домашними делами; возникновение в редких случаях проблем в учебе или работе; производительность труда из-за увлечения Интернетом частично снижается; эпизодичное желание как можно быстрее оказаться в сети; пренебрежение сном, засиживаясь в Интернете допоздна; количество времени, проведенное в сети, не всегда поддается контролю.

В экспериментальной и контрольной группах выявлено одинаковое количество испытуемых с низким уровнем интернет-зависимости – по 8 (25%). Это обычные интернет-пользователи, у них наблюдается отсутствие пренебрежения домашними делами; отсутствие проблем в учебе или работе; производительность труда из-за увлечения Интернетом не снижается; отсутствие желания оказаться как можно быстрее в сети; контроль за временем проведения в Интернете.

Результаты по данной методике графически отражены на рисунке 1.

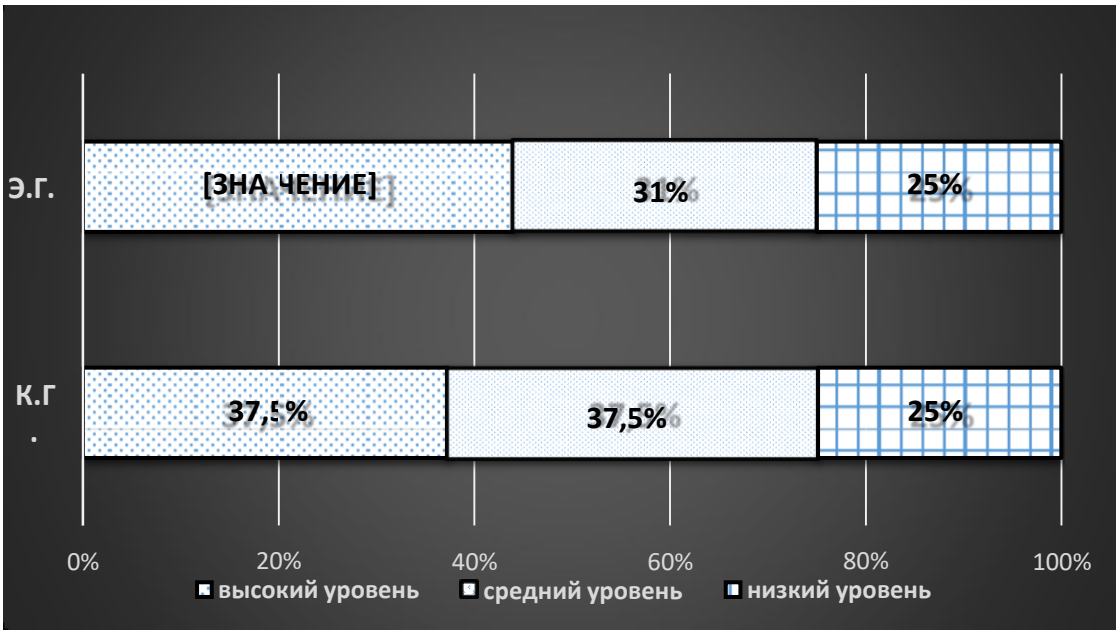


Рис. 1. Уровни интернет-зависимости по результатам методики «Тест на интернет-зависимость» (перевод теста К. Янг, выполненный и адаптированный В.А. Лоскутовой) в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе эксперимента. Результаты диагностики по методике «Тест на интернет-зависимость» С.А. Кулакова представлены в таблице 3.

**Таблица 3. - Результаты исследования по методике «Тест на интернет-зависимость» С.А. Кулакова в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе эксперимента**

| Группа испытуемых | Высокий уровень интернет-зависимости | | Средний уровень интернет-зависимости | | Низкий уровень интернет-зависимости | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | (абс.) | в % | (абс.) | в % | (абс.) | в % |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Эксперимен тальнаягруппа | 14 | 44 | 10 | 31 | 8 | 25 |
| Контрольная группа | 12 | 37 | 13 | 41 | 7 | 22 |

На основании полученных данных по методике «Тест на интернетзависимость» С.А. Кулакова, где мы выявляли критерии интернетзависимости – неспособность контролировать время, проведенное в сети и нестабильность настроения во время пользования Интернетом, можно сделать вывод, о том, что в экспериментальной группе высокий уровень интернет-зависимости у 14 (44%) и в контрольной группе у 12 (37%) студентов.

Эти результаты дают характеристику о том, что у испытуемых присутствует навязчивое желание быть в сети Интернет; потеря сна; во время пользования Интернетом уход от реальности, блокировка неприятных мыслей о своей жизни.

Убеждение о том, что жизнь без сети станет скучной, безынтересной, пустой; чувство подавленности, апатии и нервозности, присутствие плохого настроения будучи вне сети. В экспериментальной группе средний уровень интернет-зависимости у 10 (31%) и в контрольной группе у 13 (41%) человек. Это говорит о присутствии частичного желания выхода в сеть, эпизодичной потере сна, блокировке неприятных мыслей о своей жизни во время пребывания в Интернете.

Убеждение о том, что жизнь без сети станет скучной, безынтересной, пустой; редкое ощущение апатии, чувства подавленности и нервозности, будучи вне сети. В экспериментальной группе у 8 (25%) испытуемых и в контрольной группе у 7 (22%) человек низкий уровень интернет-зависимости. У них присутствует незначительное желание быть в сети; нет потери сна; отсутствуют неприятные мысли о своей жизни; апатия, ощущение подавленности и нервозности, будучи вне сети. Графически результаты по данной методике представлены на рисунке 2.

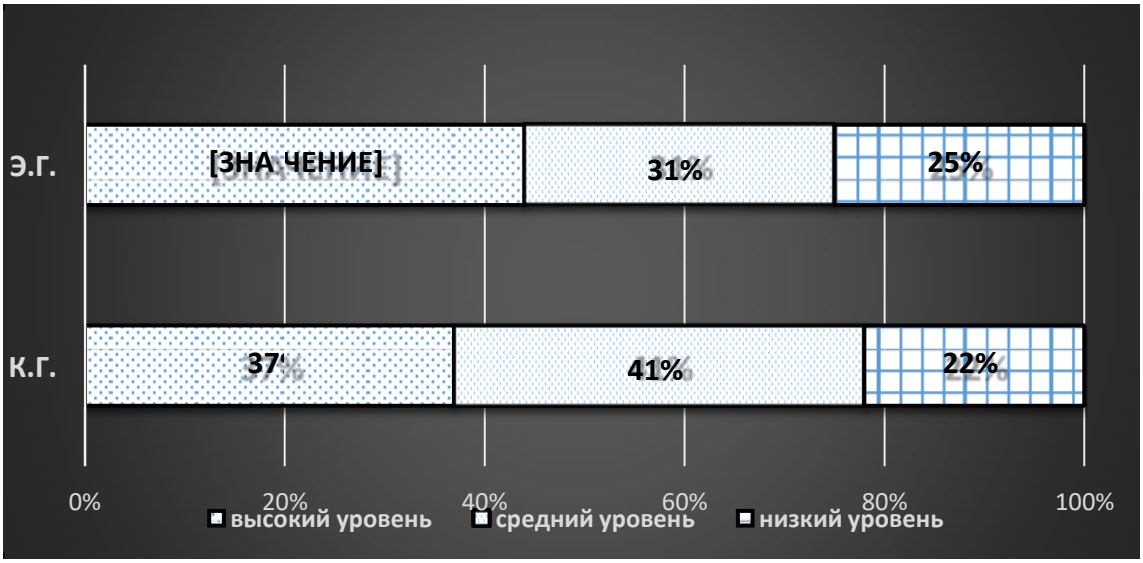


**Рис.2. Уровни интернет-зависимости по результатам методики «Тест на интернет-зависимость» С.А. Кулакова в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе эксперимента.**

Результаты диагностики по методике «Тест на определение уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона представлены в таблице 4.

**Таблица 4 - Результаты исследования по методике «Тест на определение уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе эксперимента**

| Группа испытуемых | Высокий уровень интернет зависимости | | Средний уровень интернет зависимости | | Низкий уровень интернет зависимости | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Абс. циф | В проц. | Абс. циф | В проц | Абс. циф | В проц |
| Эксп.группа | 9 | 28 | 15 | 47 | 8 | 25 |
| Контр.группа | 9 | 28 | 16 | 50 | 7 | 22 |

Обобщая полученные результаты по методике «Тест на определение уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона, где определяли критерий – чувство одиночества, компенсируемое общением в Интернете, можно сделать вывод о том, что в экспериментальной и контрольной группах одинаковое количество человек с высоким уровнем одиночества – 9 (28%).

Испытуемые ощущают чувство одиночества, им не хватает общения, они не способны раскрепощаться и общаться с окружающими людьми, социальные связи и отношения поверхностны, чувствуют себя изолированными, неполноценными, несчастными, с трудом заводят друзей.

В экспериментальной группе 15 (47%) и в контрольной группе 16 (50%) студентов со средним уровнем одиночества. Испытуемые эпизодично ощущают чувство одиночества, им частично не хватает общения, они не всегда способны раскрепощаться и общаться с окружающими людьми, социальные связи и отношения поверхностны, периодически возникает чувство изолированности от других людей, неполноценности, раскрываются только перед близкими друзьями, с трудом заводят новые знакомства.

В экспериментальной группе низкий уровень интернет-зависимости у 8 (25%) и в контрольной группе у 7 (22%) испытуемых. Человек с низким уровнем одиночества редко ощущает чувство одиночества; ему хватает общения; умеет раскрепощаться и общаться с окружающими людьми; устойчивые социальные связи и отношения, крайне редко чувствует себя несчастным; с легкостью заводит новые знакомства.

Графически нами представлены результаты по данной методике на рисунке 3.

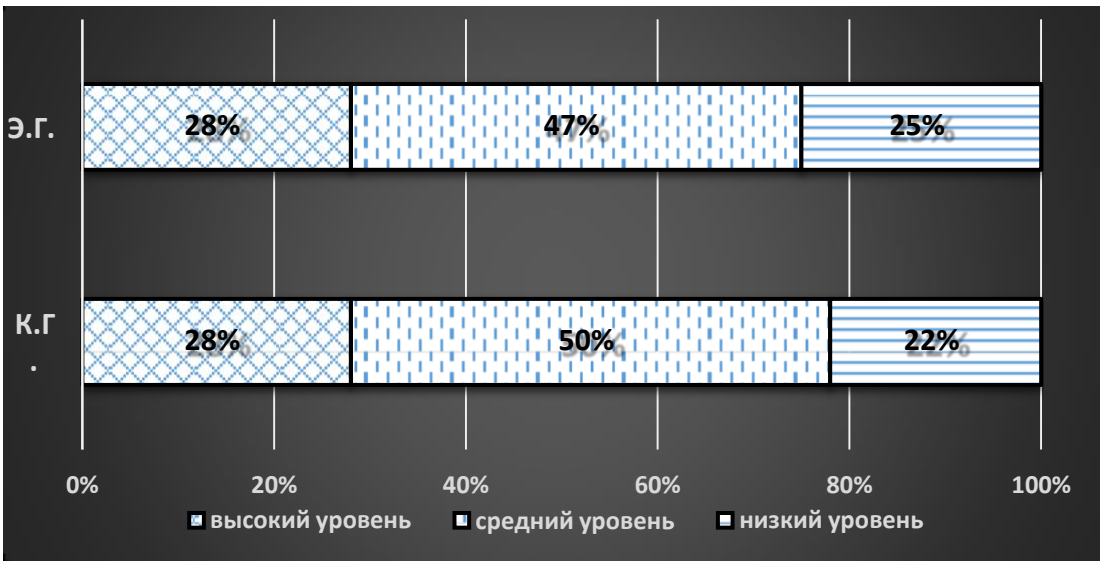


**Рис. 3. Уровни интернет-зависимости по результатам методики «Тест на определение уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе эксперимента.**

Для каждого испытуемого мы рассчитали и свели данные по трем методикам к единому результату с помощью среднего арифметического (формула: m= (сумма баллов по 3-м методикам) / на сумму методик). Далее мы выделили три шкалы уровней интернет-зависимости (высокий, средний, низкий) по 100 бальной системе. И соотносили результаты в зависимости от шкалы.

Шкала уровней интернет-зависимости была определена следующем образом:

- От 10 баллов до 40 баллов – низкий уровень;
- От 41 баллов до 70 баллов – средний уровень;
- От 71 баллов до 100 баллов – высокий уровень.

В таблице 5 нами представлены общие результаты по трём методикам.

**Таблица 5. - Общие результаты диагностики интернет-зависимости у студенческой молодежи в экспериментальной группе на констатирующем этапе исследования**

| Испытуемые | Методики диагностики | | | Общий уровень интернетзависимости |
|---|---|---|---|---|
| | «Тест на интернетзависимость» (перевод теста К. Янг, выполненный и адаптированный В.А. Лоскутовой) (определение отношения к интернету) | «Тест на интернетзависимость» С.А. Кулакова (определение отношения к интернету) | «Тест на определение уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона (определение уровня одиночества, связанное с пребыванием в сети) | |
| Абдулалим | 48 б. средний уровень | 30 б. средний уровень | 39 б. средний уровень | Средний уровень |
| Аминулло | 87 б. высокий уровень | 84 б. высокий уровень | 40 б. средний уровень | Высокий уровень |
| Зарина | 49 б. средний уровень | 38 б. средний уровень | 35 б. средний уровень | Средний уровень |
| Афшона | 49 б. средний уровень | 51 б. средний уровень | 28 б. низкий уровень | Средний уровень |
| Ойша, | 23 б. низкий уровень | 26 б. низкий уровень | 22 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Тахмина | 89 б. высокий | 88 б. высокий | 40 б. средний | Высокий |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | уровень | уровень | уровень | уровень |
| Барфина | 82 б. высокий уровень | 86 б. высокий уровень | 53 б. высок. уровень | Высокий уровень |
| Озода | 49 б. средний уровень | 38 б. средний уровень | 35 б. средний уровень | Средний уровень |
| Анбар | 76 б. высокий уровень | 89 б. высокий уровень | 48 б. высок. уровень | Высокий уровень |
| Азиз | 22 б. низкий уровень | 22 б. низкий уровень | 12 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Аниса | 79 б. высокий уровень | 84 б. высокий уровень | 49 б. высок. уровень | Высокий уровень |
| Самира | 84 б. высокий уровень | 80 б. высокий уровень | 50 б. высок. уровень | Высокий уровень |
| Бирахмона | 49 б. средний уровень | 39 б. средний уровень | 36 б. средний уровень | Средний уровень |
| Богигул | 22 б. низкий уровень | 22 б. низкий уровень | 32 б. средний уровень | Низкий уровень |
| Итоат | 79 б. высокий уровень | 87 б. высокий уровень | 40 б. средний уровень | Средний уровень |
| Зайнаб | 48 б. средний уровень | 33 б. средний уровень | 45 б. высок. уровень | Средний уровень |
| Мехр | 85 б. высокий уровень | 81 б. высокий уровень | 35 б. средний уровень | Средний уровень |
| Носируддин | 49 б. средний уровень | 40 б. средний уровень | 37 б. средний уровень | Средний уровень |
| Дилхох | 49 б. средний уровень | 38 б. средний уровень | 39 б. средний уровень | Средний уровень |
| Кулянда | 23 б. низкий уровень | 26 б. низкий уровень | 25 б. низкий уровень | Низкий уровень |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Юсуф. | 89 б. высокий уровень | 88 б. высокий уровень | 57 б. высок. уровень | Высокий уровень |
| Майда | 23 б. низкий уровень | 22 б. низкий уровень | 20 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Зулмат | 82 б. высокий уровень | 86 б. высокий уровень | 53 б. высок. уровень | Высокий уровень |
| Билол | 49 б. средний уровень | 39 б. средний уровень | 36 б. средний уровень | Средний уровень |
| Навишта | 76 б. высокий уровень | 89 б. высокий уровень | 48 б. высок. уровень | Высокий уровень |
| Овадан | 22 б. низкий уровень | 22 б. низкий уровень | 12 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Пахта | 82 б. высокий уровень | 87 б. высокий уровень | 46 б. высок. уровень | Высокий уровень |
| Байдак | 80 б. высокий уровень | 89 б. высокий уровень | 36 б. средний уровень | Средний уровень |
| Шукрона | 49 б. средний уровень | 37 б. средний уровень | 37 б. средний уровень | Средний уровень |
| Фирдоус | 22 б. низкий уровень | 22 б. низкий уровень | 19 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Нурмухаммад | 83 б. высокий уровень | 89 б. высокий уровень | 40 б. средний уровень | Высокий уровень |

Исходя из полученных результатов, мы можем сделать вывод о том, что в экспериментальной группе 11 (34%) студентов с высоким уровнем 41 интернет-зависимости, 13 (41%) человек со средним уровнем интернетзависимости, 8 (25%) студентов с низким уровнем интернет-зависимости.

В таблице 6 мы представили общие результаты по трём методикам.

**Таблица 6. - Общие результаты диагностики интернет-зависимости у студенческой молодежи в контрольной группе на констатирующем этапе исследования**

| Испытуемые | Методики диагностики | | | Общий уровень интернетзависимости |
|---|---|---|---|---|
| | «Тест на интернетзависимость» (перевод теста К. Янг, выполненный и адаптированный В.А. Лоскутовой) (определение отношения к интернету) | «Тест на интернетзависимость» С.А. Кулакова (определение отношения к интернету) | «Тест на определение уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона (определение уровня одиночества, связанное с пребыванием в сети) | |
| Аваз | 58 б. средний уровень | 44 б. средний уровень | 55 б. высокий уровень | Средний уровень |
| Амир | 54 б. средний уровень | 57 б. средний уровен | 39 б. средний уровень | Высокий уровень |
| Ардамехр | 21 б. низкий уровень | 31 б. низкий уровень | 40 б. средний уровень | Низкий уровень |
| Абрия | 50 б. средний уровень | 49 б. средний уровень | 27 б. низкий уровень | Средний уровень |
| Анзурат | 56 б. средний уровень | 51 б. средний уровень | 28 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Бахора | 42 б. средний | 46 б. средний | 39 б. средний | Высокий |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | уровень | уровень | уровень | уровень |
| Воджида | 83 б. высокий уровень | 79 б. высокий уровень | 59 б. высокий уровень | Высокий уровень |
| Бехбуди | 28 б. низкий уровень | 45 б. средний уровень | 20 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Бободжон | 82 б. высокий уровень | 84 б. высокий уровень | 54 б. высок. уровень | Высокий уровень |
| Гамза | 41 б. средний уровень | 43 б. средний уровень | 40 б. средний уровень | Средний уровень |
| Гуландом | 82 б. высокий уровень | 84 б. высокий уровень | 64 б. высок. уровень | Высокий уровень |
| Варозод | 78 б. высокий уровень | 86 б. высокий уровень | 59 б. высок. уровень | Высокий уровень |
| Вахид | 23 б. низкий уровень | 21 б. низкий уровень | 20 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Гулзира | 45 б. средний уровень | 44 б. средний уровень | 56 б. высок. уровень | Средний уровень |
| Динора | 26 б. низкий уровень | 20 б. низкий уровень | 25 б. низкий уровень | низкий уровень |
| Иклима | 81 б. высокий уровень | 82 б. высокий уровень | 55 б. высок. уровень | Высокий уровень |
| Махфуза | 49 б. средний уровень | 41 б. средний уровень | 37 б. средний уровень | Средний уровень |
| Давлатёр | 89 б. высокий уровень | 88 б. высокий уровень | 40 б. средний уровень | Высокий уровень |
| Ёрали | 48 б. средний уровень | 40 б. средний уровень | 36 б. средний уровень | Средний уровень |
| Мохира | 48 б. средний уровень | 49 б. средний уровень | 36 б. средний уровень | Средний уровень |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Назрия | 28 б. низкий уровень | 26 б. низкий уровень | 19 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Оиша | 85 б. высокий уровень | 87 б. высокий уровень | 60 высокий уровень | Высокий уровень |
| Интизор | 23 б. низкий уровень | 22 б. низкий уровень | 21 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Ислом | 89 б. высокий уровень | 87 б. высокий уровень | 41 б. средний уровень | Высокий уровень |
| Осуда | 49 б. средний уровень | 39 б. средний уровень | 35 б. средний уровень | Средний уровень |
| Рудоба | 76 б. высокий уровень | 89 б. высокий уровень | 36 б. средний уровень | Средний уровень |
| Рукия | 25 б. низкий уровень | 27 б. низкий уровень | 31 б. средний уровень | Низкий уровень |
| Кохир | 86 б. высокий уровень | 89 б. высокий уровень | 40 б. средний уровень | Высокий уровень |
| Максуд | 89 б. высокий уровень | 88 б. высокий уровень | 38 б. средний уровень | Высокий уровень |
| Сафия | 48 б. средний уровень | 38 б. средний уровень | 35 б. средний уровень | Средний уровень |
| Сайрам | 23 б. низкий уровень | 22 б. низкий уровень | 38 б. средний уровень | Высокий уровень |

Полученные результаты показали, что в контрольной группе оказалось 11 (34%) студентов с высоким уровнем интернет-зависимости, 13 (41%) человек со средним уровнем интернет-зависимости, 8 (25%) студентов с низким уровнем интернет-зависимости.

Графически нами представлены результаты диагностики по общим уровням интернет-зависимости в экспериментальной и контрольной группах на рисунке 4.

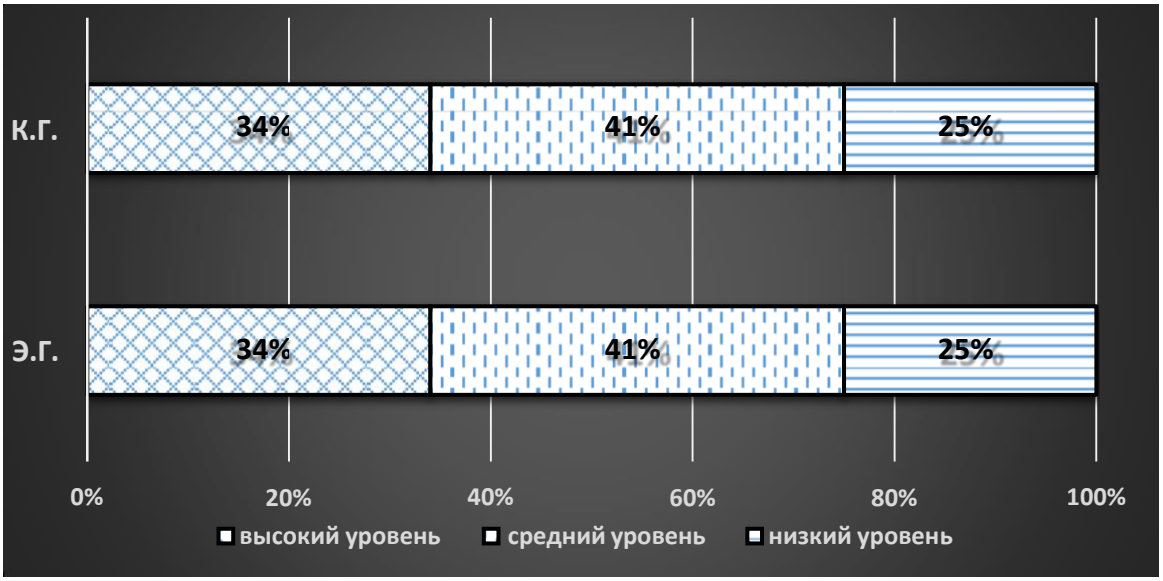


**Рис. 4. Уровни интернет-зависимости у студенческой молодежи в экспериментальной и контрольной группах (констатирующий этап эксперимента)**

Как видим, в экспериментальной и контрольной группах одинаковое количество испытуемых с высоким уровнем интернет-зависимости – 11 человек (34%).

Студенты с высоким уровнем интернет-зависимости чувствовали навязчивое увлечение Интернетом; они постепенно увеличивали количество времени пребывания за компьютером; социально-бытовые обязанности, учеба, работа были под влиянием сети; отсутствовал контроль за временем работы, отдыха, досуга и общения в сети Интернет; компьютер влиял на психофизическое развитие, режим сна и бодрствования; менялось эмоциональное состояние, под влиянием Интернета (раздражительность, тревожность, скрытность, нервозность и т.д.); испытуемые чувствовали удовольствие во время пребывания за компьютером; присутствовали коммуникативные и социальные проблемы с близкими людьми (членами семьи, социальной группой), связанные с увлеченностью Интернетом; испытуемые

ощущали себя одинокими, тем самым свое одиночество они компенсировали общением в сети.

В экспериментальной и контрольной группах, также одинаковое количество испытуемых со средним уровнем интернет-зависимости – 13 человек (41%). Молодые люди со средним уровнем интернет-зависимости проводили достаточно стабильное количество времени за компьютером; социально-бытовые обязанности, учеба, работа были под влиянием Интернета; частично отсутствовал контроль за временем работы, отдыха, досуга и общения в сети Интернет; менялось эмоциональное состояние, под влиянием сети (раздражительность, тревожность, скрытность, нервозность и т.д.); отсутствовало влияние Интернета на психофизическое развитие, режим сна и бодрствования; испытуемые чувствовали удовольствие во время пребывания за компьютером; присутствовали не значительные коммуникативные и социальные проблемы с близкими людьми (членами семьи, социальной группой), связанные с увлеченностью Интернетом; испытуемые иногда ощущали себя одинокими, тем самым свое одиночество они частично компенсировали общением в сети.

В экспериментальной и контрольной группах по 8 (25%) человек с низким уровнем интернет-зависимости. Студенты с низким уровнем интернет-зависимости проводили меньше количества времени; отсутствовал контроль за временем работы, отдыха, досуга и общения в сети Интернет; Интернет не влиял на социально-бытовые обязанности, учебу, работу; отсутствовало влияние сети на психофизическое развитие и эмоциональное состояние; отсутствовали коммуникативные и социальные проблемы с 46 близкими людьми (членами семьи, социальной группой), связанные с увлеченностью Интернетом; студенты не чувствовали одиночества.

Таким образом, мы осуществляли опытно-экспериментальную работу на базе Таджикского педагогического института в городе Пенджикент студенты 2-3 курса – филологического и исторического факультетов.

Общее количество испытуемых 64 человека в возрасте от 19 – 22 лет. На констатирующем этапе исследования нами были выделены критерии, показатели (см. таблицу 1) и общие уровни интернет-зависимости у студенческой молодежи. В зависимости от критериев и показателей мы отобрали следующие методики: «Тест на интернет-зависимость» (перевод теста К. Янг, выполненный и адаптированный В.А. Лоскутовой), «Тест на интернет-зависимости» С.А. Кулакова, «Тест на определение уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона. По общим результатам всех методик оказалось, что в экспериментальной и контрольной группах: по 11 (34%) человек с высоким уровнем интернет-зависимости, по 13 (41%) студентов со средним уровнем интернет-зависимости, по 8 (25%) человек с низким уровнем интернет-зависимости.

Можно сделать вывод, что интернетзависимость у 48 (75%) студентов в каждой группе находится на высоком и среднем уровнях – это свидетельствует о необходимости снижения уровня интернет-зависимости. В каждой группе одинаковое количество студентов с разными уровнями интернет-зависимости. Тем самым мы обеспечили эквивалентность обеих групп, не прибегая на этом этапе к методам математической статистики. Список испытуемых находится в приложении 1.

Проведенная диагностическая работа послужила основанием для организации формирующего эксперимента, целью которого являлось выявить наиболее эффективные пути психологической помощи по профилактике интернет-зависимости у студенческой молодежи, о чем и пойдет речь в следующем параграфе.

## 2.2. Опытно-экспериментальная работа в организации психологической помощи по профилактике интернет-зависимости у студенческой молодежи

На формирующем этапе психолого-педагогического эксперимента работа осуществлялась только с экспериментальной группой, в которую входило 22 студента, из них 11 (34%) человек с высоким уровнем интернет-зависимости, 13 (41%) человек со средним уровнем интернет-зависимости, 8 (25%) человек с низким уровнем интернет-зависимости.

Опытно-экспериментальная работа строилась на основании плана психолого-профилактической работы по профилактике и предупреждению интернет-зависимости у студенческой молодежи. План психолого-профилактической работы включал в себя 11 занятий в форме социально-психологического тренинга.

Цель психолого-профилактической работы: снижение уровня интернет-зависимости у студенческой молодежи по средствам социально-психологического тренинга и использование интернет ресурсов для повышения качества педагогического образования студентов.

Задачи:

- Развитие позитивного отношения к себе, к своим способностям и недостаткам.
- Помощь в осознании собственных ресурсов, способствующих формированию высоко-функционального поведения.
- Развитие стратегий и навыков поведения, препятствующего зависимости от Интернета.
- Формирование коммуникативных навыков, умения понимать поведение и чувства других людей, сопереживать, принимать помощь и поддержку.
- Развитие способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и решать жизненные проблемы.

Тематический план профилактической работы представлен в таблице 7

**Таблица 7. – Тематический план занятий по профилактике интернет-зависимости у студенческой молодежи**

| № п. п. | Название занятия | Цели | Методы | Кол-во часов | Время проведения |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Занятие 1. Тренинг: «Знакомство» | Установление контакта со студентами. Создание доверительной атмосферы. Достижение взаимопонимания | 1.Упражнение: «Поиск общего». 2.Метод: Мозговой штурм на тему «проблема интернетзависимости в современном мире» 3.Упражнение: «Дни рождения». 4.Упражнение: «Групповой рисунок». 5. Рефлексия. | 60 мин | Февраль |
| 2 | Занятие 2. Тренинг: «Кто я? Кто ты?». | Развитие самопознания, саморефлексии я-концепции, | 1. Техника: «Кто Я». 2. Техника: «Три имени». | 60 мин. | Февраль |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | позитивной самооценки, осознание ценности каждой личности. | 3. Метод: Мозговой штурм на тему «Из чего состоит личность». 4.Упражнение: «Что мне нравится в себе». 5.Упражнение: «ЦветикСемицветик». 6. Техника: «Скажи стоп!». 7. Рефлексия. | | |
| 3 | Занятие 3. Тренинг: «Розовый фламинго» | Развитие коммуникативных навыков. | 1. Знакомство с разумными границами и способами говорить нет. 2.Обсуждение своих страхов. 3. Рефлексия. | 60 мин. | Февраль |
| 4 | Занятие 4. Тренинг: «Интернетзависимость – проблема 21 века». | Осознание влияния сети Интернет | 1.Повторение разумных границ и способов говорить нет. 2. Все участники рассказывают свою биографию, | 60 мин. | Март |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | историю возникновения интернетзависимости.<br>3.Упражнение: «Клубок».<br>4. Ролевая игра.<br>5. Рефлексия. | | |
| 5 | Занятие 5. Тренинг: «Наши чувства | Формирование умения анализировать собственное состояние, идентифицировать собственные чувства. | 1.Упражнение: «Обмен настроением»<br>2.Упражнение: «Ассоциации».<br>3.Упражнение: «Чувства».<br>4.Упражнение: «Закрашивание контуров человечков».<br>5.Эмоциональная гимнастика с элементами медитации.<br>6.Упражнение: «Построение живых цепочек».<br>7. Рефлексия. | 60 мин. | Март |
| 6 | Занятие 6. Тренинг: | Осознание влияния | 1. Обсуждение «+» и «-» | 60 мин. | Март |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | «Интернет – зависимость – это болезнь» | Интернет сети на личность - развивающие и разрушающие ее. Обучение правилам безопасного пользования Интернетресурсами. | интернета.<br>2.Упражнение: «Опасения и ожидания».<br>3.Упражнение: «Незаконченны е предложения» (модификация Тереховой Е.В.).<br>4.Упражнение: «Дерево решений».<br>5.Упражнение: «Яблоко».<br>6. Рефлексия. | | |
| 7 | Занятие 6. Тренинг: «Интернет – зависимость – это болезнь» | Осознание влияния Интернет сети на личность - развивающие и разрушающие ее. Обучение правилам безопасного пользования Интернет ресурсами. | 1. Обсуждение «+» и «-» интернета.<br>2.Упражнение: «Опасения и ожидания».<br>3.Упражнение: «Незаконченны е предложения» (модификация Тереховой Е.В.).<br>4.Упражнение: «Дерево решений». | 60 мин. | Март |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 5.Упражнение: «Яблоко». 6. Рефлексия. | | |
| 8 | Занятие 8. Тренинг: «Мое отношение к Интернетзависимости» | Обеспечение студентов объективной информацией о действии интернетзависимости, формирование собственного отношения к этой проблеме. | 1. Упражнение: «Да - Нет». 2.Упражнение: «Клубок». 3. Метод: Мозговой штурм «Влияние сети Интернет на человека». 4.Деловая игра: «Предупреждение интернетзависимости». 5. Рефлексия. | 60 мин. | Апр. |
| 9 | Занятие 9. Тренинг: «Дружба» | Формирование представления о том, что можно иметь надежных и заслуживающих доверия друзей. | 1.Повторение разумных границ и способов говорить нет. 2.Упражнение «Надежный друг». 3.Упражнение «Круг друзей». 4. Рефлексия. | 60 мин. | Апр. |
| 10 | Занятие 10. | Формирование | 1.Упражнение: | 60 | Апр. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Тренинг: «Человек как социальное существо» | навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку, разрешения конфликтных ситуаций. | «Вход - выход из круга». 2. Ролевая игра: «Семья интернет-зависимого». 3.Упражнение: «Надписи на спине». 4. Рефлексия. | мин. | |
| 11 | Занятие 11. Тренинг: «Прощай интернет-зависимость» | Закрепление представлений студентов о предыдущих занятиях; развитие рефлексии собственной деятельности. | 1.Обсуждение с участниками прошедших занятий. 2.Упражнение: «Солнце и планеты» 3.Упражнение: «Моё будущее» 4.Упражнение: «Чемодан» 5.Упражнение: «Пожелания» | 60 мин. | Апр. |

Занятия со студентами проводились 1 раз в неделю. Приведем пример одного из таких занятий.

Тренинг «Кто я? Кто ты?».

Цель: развитие саморефлексии, Я-концепции, позитивной самооценки.

Возраст целевой группы: 18-25 лет.

Продолжительность занятия: 60 минут.

1.Техника«Кто Я».

Цель: развитие саморефлексии, Я-концепции, техника помогает увидеть себя со стороны. Инструкция: В течении 15 минут вам необходимо ответить на вопрос, относящийся к самому себе «Кто Я?»

Постарайтесь отвечать на вопрос честно. Затем нужно поставить «+» или «-» напротив своих ответов:

«+» - если вам нравится данная характеристика;

«-» - если не нравится вам личная характеристика;

«+/-» - если вам нравится ваша характеристика, и в тоже время не нравится;

«?» - если вы не знаете, как отнестись к вашей характеристике.

После того как вы дали оценку своим характеристикам, необходимо подвести итог: сколько положительных и сколько отрицательных знаков. По желанию человек зачитывает свои положительные и отрицательные характеристики в группе.

Психологу важно замечать, какие ответы, связаны с интернетзависимости и обратить на них больше внимания в процессе обсуждения.

В результате данной работы, отображена картина того как себя оценивает человек, что ему нравится в себе, а что нет, видны дальнейшие пути развития и роста.

2. Техника «Три имени».

Цель: развитие саморефлексии, мотивации на дальнейшее изменение.

Каждому человеку выдаются по три карточки, на них нужно написать три варианта своего имени (например, как тебя называют родственники, друзья, ты сам).

Затем каждый участник называет эти имена, и описывает свои особенности, личные качества, которые соответствуют данному имени, а, может, быть стали причиной этого имени.

3. Мозговой штурм на тему «Из чего состоит личность».

Цель: Осознание себя как ценной личности.

Участники делятся на микро-группы, они обсуждают и набрасывают с помощью метода «мозговой штурм» идеи «Из чего состоит личность», затем каждой группе предстоит сделать плакат по данной теме и представить его всем. Необходимо следить за соблюдением правил «мозгового штурма», принцип которого состоит в признание ценности любого мнения.

4. Упражнение «Что мне нравится в себе».

Цель: формирование положительной самооценки, осознание своей уникальности, индивидуальности, пробуждение интереса к самому себе и личности других людей.

Участникам предлагается нарисовать рисунок на тему «Что мне нравится в себе». По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем.

5. Упражнение «Цветик-Семицветик».

Цель: осознание и осмысление ценностей, интересов и потребностей участников. Подготавливаются ромашки из бумаги с семью лепестками.

Инструкция: каждому участнику раздается ромашка. Предлагается написать на лепестках ромашки свои желания. Затем ведущий собирает ромашки и, выбирая одну из них, предлагает составить впечатление о человеке, у которого такие желания. Необходимо обсудить желания каждого участника группы (по желанию), какими бывают вообще желания, способы и реализацию их.

6. Техника «Скажи стоп!».

Цель: осознание своих границ и права защищать собственные границы.

Участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, произносит «Стоп», тогда, когда, он чувствует, что партнер приблизился на оптимальное расстояние.

Игра направлена на осознание собственных физических и психологических границ.

7. Рефлексия. Участник группы берет предмет (мячик, игрушка и т.д.) в руки и произносит фразу: «на этом занятии я понял/ощутил/почувствовал …», затем передает предмет следующему человеку. Выразить свои чувства,

впечатления, эмоции нужно каждому участнику группы. Полное описание занятий представлено в приложении 4.

Таким образом, на формирующем этапе нами была организована профилактическая работа. На занятиях было реализовано средство профилактики интернет-зависимости, а именно – социальнопсихологический тренинг, направленный на снижение уровня интернетзависимости у студенческой молодежи.

У студентов происходило постепенное осознание влияния Интернета на психическое и физическое состояние, на взаимоотношения с окружающими; формирование представлений о последствиях интернет-зависимости, развитие умения принимать и оказывать поддержку, анализировать собственное состояние, понимать собственные чувства.

Организованный тренинг, целью которого являлось снижение интернет зависимости студентов и развитие мотивов, связанных с использованием ресурсов интернета для повышения качества профессионального обучения продемонстрировал положительные изменения, в образовательной деятельности студентов.

Анализ результатов проведенной работы строился на применении трех шкал, которые в целом характеризовали особенности использования ресурсов Интернета, таких как: «Поиск ресурсов для развлечений», «Использование социальных сетей», «приобретение профессиональных знаний», мы выявляли происходящие изменения в интернет-деятельности студентов с помощью математической статистики. Статистический анализ представлен в ниже.

**Таблица 8. - Результаты исследования, полученные с помощью методики «Мотивация использования ресурсов Интернет» (Филологический факультет)**

| ФИО | «Поиск ресурсов для | «Использование социальных сетей | «Приобретени е |
|---|---|---|---|

| | развлечения». Максимум - 12,6 балла | Интернета» Максимум - 10 баллов | профессиональных знаний» Максимум - 10 баллов |
|---|---|---|---|
| **Аваз** | 12,5 | 7 | 7,4 |
| **Амир** | 7,1 | 5 | 7,4 |
| **Ардамахер** | 7,7 | 5 | 7,4 |
| **Абрия** | 7,1 | 4 | 7,4 |
| **Анузарат** | 9,5 | 7 | 7 |
| **Бахора** | 7,9 | 4 | 7,4 |
| **Воджида** | 8,3 | 6 | 7,4 |
| **Бехбуди** | 9,5 | 7 | 8 |
| **Бободжон** | 7,6 | 4 | 5 |
| **Гамзода** | 3,5 | 3 | 7,4 |
| **Гуландом** | 10,4 | 4 | 5 |
| **Варозод** | 7,1 | 4 | 7,4 |
| **Вахид** | 3,4 | 4 | 7,4 |
| **Гулизира** | 9,5 | 9 | 8,4 |
| **Динора** | 9,4 | 5 | 7,4 |
| **Иклима** | 7,3 | 6 | 9 |
| **Махфуза** | 8,3 | 8 | 7,4 |
| **Давлатер** | 7,6 | 4 | 5 |
| **Ёрали** | 12,5 | 9 | 5 |
| **Мохира** | 8,3 | 5 | 7,6 |
| **Фарангиз** | 7,1 | 7 | 7,6 |

Изучение результатов организации тренинга представлены по шкале, которая характеризует стремление студентов к поиску возможностей развлечения через интернет. В соответствии с результатами, мы отмечали, что

многие студенты рассматривают Интернет как средство постоянного развлечения ( от 8,4 до 11,9 баллов). Часто студентов (32, 3 %) показали некоторые средние показатели: от 4,2 до 8,3 баллов. Значительная часть студентов (57,1%) отметила низкие показатели интернет-зависимости ( от 0,2 до 4,1 балла). Подводя общий итог проведенной работы можно отметить, что исследуемая группа студентов находится на среднем уровне интернет-развлечений, а следовательно интернет-зависимости.

В рамках проводимого эксперимента, мы изучали вопрос об использовании студентами для развлечений и других не социально важных действий социальные сети Интернета. Результаты изучения показали, что 23, 6% студентов достаточно сильно привязаны к социальным сетям (от 6 до 9 баллов). Однако большая часть студенческого сообщества (56,8%) демонстрирует средний уровень интернет-зависимости в социальных сетях (от 3,8 до 7 баллов). Особенно отрадно было наблюдать наличие низких показателей зависимости (18,6%) – от 0 до 3, 8 баллов.

Анализируя все показатели в целом, можно отметить, что они сосредоточены в средних значениях.

В ходе изучения особенностей интернет-зависимости для нас было особенно важно, как студенты используют Интернет для профессионально-учебных целей. В этой связи, мы отмечали, что 75,8% (от 6,8 баллов до 10 баллов) демонстрировали высокий уровень использования Интернета. Достаточно большое число студентов демонстрировали средний уровень использования ресурсов Интернета (24, 2%) студентов. Очевидно, что учебный процесс в вузе не оставляет студентам ничего другого как использовать Интернет по целям приобретения профессиональных знаний, поскольку с низким уровнем мы не обнаружили.

Таким образом, результаты изучения использования Интернета по разным шкалам показали, что в одних случаях студенты достаточно зависимы от интернета (использование его ресурсов для подготовки к профессиональному

обучению), в других эта зависимость не носила положительного действия и социальные сети часто рассматриваются как способ организации развлечений.

Сравним результаты в экспериментальной группе (ЭГ) -начальные и конечные срезы по параметрам-мотивам: «Поиск ресурсов для развлечения», «Использование социальных сетей Интернета», «Приобретение профессиональных знаний».

По шкале «Приобретение профессиональных знаний» были выделены: высокие показатели (7-10 баллов)- у 23,8 % студентов, средние показатели (4-6,9баллов) - у 57,2% студентов, низкие показатели (0-3,9 баллов)- 19% студентов. Таким образом, группа показала средний уровень направленности на овладение профессией, т. е. стремление овладеть профессиональными знаниями и сформировать профессионально важные качества.

По шкале «использование социальных сетей Интернета» были выделены: высокие показатели

(7-10 баллов)- у 76,2% студентов, средние показатели (4- 6,9баллов) - у 23,8 % студентов, низкие показатели (0-3,9 баллов)- не обнаружены в группе.

Таким образом, группа показала высокий уровень направленности на использование компьютера для коммуникации в социальных сетях.

Сравним результаты в экспериментальной группе (ЭГ) по параметрам-мотивам: «Поиск ресурсов для развлечения», «Использование социальных сетей Интернета», «Приобретение профессиональных знаний».

С целью достоверности сдвига значений в зависимых выборках используем t -критерий Стьюдента для зависимых измерений. Критерий для связанных выборок имеет следующую формулу:

$$t = \left|\frac{Md}{\sigma d \div \sqrt{n}}\right| \quad \left|\frac{Md}{\sigma d \div \sqrt{n}}\right|,$$

где Md-среднее арифметическое разностей индивидуальных значений, σd-стандартное отклонение значений разностей.

Количество степеней свободы: df=n-1

Параметр - мотив «Приобретение профессиональных знаний». Сформулируем статистические гипотезы: Н0: сдвиг между показателями начальных и конечных срезов (параметр - «приобретение знаний») недостоверен. Н1: сдвиг между показателями начальных и конечных срезов (параметр «приобретение знаний») достоверен.

Вычисляем значения t эмп и df

**Таблица 9. - Вычисление достоверности сдвига (параметр «Приобретение профессиональных знаний»)**

| n | начальный срез (xi) | конечный срез(yi) | di = yi-xi | di-Md | (di-Md)² |
|---|---|---|---|---|---|
| **Аваз** | 11,3 | 12,5 | 1,1 | -0,08 | 0,0080 |
| **Амир** | 7,7 | 7,1 | -0,5 | -1,88 | 3,5720 |
| **Ардамахер** | 7,3 | 7,7 | 0,7 | -0,68 | 0,4751 |
| **Абрия** | 3,5 | 7,1 | 3,5 | 2,32 | 5,3351 |
| **Анузарат** | 9,7 | 9,3 | 0 | -1,30 | 1,6651 |
| **Бахора** | 7,7 | 7,6 | 0 | -1,30 | 1,6651 |
| **Воджида** | 7,1 | 8,3 | 1,3 | -0,08 | 0,0082 |
| **Бехбуди** | 7,7 | 9,5 | 1,7 | 0,53 | 0,2690 |
| **Бободжон** | 7,7 | 7,7 | 0 | -1,30 | 1,6651 |
| **Гамзода** | 0 | 3,5 | 3,7 | 2,33 | 5,3351 |
| **Гуландом** | 8 | 10,6 | 1,7 | 0,52 | 0,2611 |
| **Варозод** | 2 | 7,2 | 4,5 | 2,81 | 8,4641 |
| **Вахид** | 3 | 3,5 | 0,5 | -0,70 | 0,4751 |
| **Гулизира** | 7,6 | 9,5 | 1,7 | 0,54 | 0,2690 |
| **Динора** | 9,7 | 9,7 | 0 | -1,30 | 1,6631 |
| **Иклима** | 3,4 | 7,3 | 3,5 | 2,33 | 5,3363 |
| **Махфуза** | 8,5 | 8,5 | 0 | -1,30 | 1,6643 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Давлатер** | 7,5 | 7,6 | 0 | -1,30 | 1,6621 |
| **Ёрали** | 9,7 | 12,0 | 3 | 1,76 | 2,9251 |
| **Мохира** | 7,6 | 8,3 | 0,5 | -0,68 | 0,4731 |
| **Фарангиз** | 7,3 | 7,7 | 0 | -1,30 | 1,6642 |
| n=21 | | | ∑di = 26 | | ∑=44,7461 |

Md= ∑di / n=1,29 σd= √44,8461/ 21-1=√2,242305=1,4974.

df=21-1=20 tэмп = $\frac{1,29}{1,4974 \div \sqrt{21}} \frac{1,29}{1,4974 \div \sqrt{21}}$= 3,9478

Осуществим сравнение эмпирического и критического значений t. С помощью таблицы критических значений t -критерия Стьюдента (Мартин Д. Психологические эксперименты. СПб.,2002) определяем, что tкр для df=20 составляет 2,086 при p ≤ ≤ 0,05.

Таким образом, tэмп >> t кр (p ≤ ≤ 0,05) ≠> ≠> H0=>H1

То есть мы можем принять на уровне статистической значимости гипотезу о достоверности сдвига значений параметра - мотива «Приобретение профессиональных знаний» за год обучения.

Параметр - мотив «Поиск ресурсов для развлечения».

Сформулируем статистические гипотезы:

H0: сдвиг между показателями начальных и конечных срезов (параметр - «Поиск ресурсов для развлечения») недостоверен.

H1: сдвиг между показателями начальных и конечных срезов (параметр - «Поиск ресурсов для развлечения») достоверен.

Вычисляем значения tэмп и df.

**Таблица 10. - Вычисление достоверности сдвига (параметр – «Поиск ресурсов для развлечения»)**

| n | начальный срез (xi) | конечный срез(yi) | di = yi- xi | di-Md | $(di-Md)^2$ |
|---|---|---|---|---|---|
| Аваз | 5 | 5 | 0 | -1,32 | 1,7679 |
| Амир | 5 | 5 | 0 | -1,32 | 1,7679 |
| Ардамахер | 6 | 5 | 0 | -1,32 | 1,7669 |
| Абрия | 0 | 4 | 6 | 1,63 | 2,7897 |
| Анузарат | 4 | 5 | 4 | 1,65 | 2,7869 |
| Бахора | 5 | 4 | -4 | -4,32 | 18,7488 |
| Воджида | 5 | 6 | 4 | 1,66 | 2,7888 |
| Бехбуди | 6 | 7 | 2 | -0,32 | 0,1079 |
| Бободжон | 4 | 3 | 4 | 1,68 | 2,7849 |
| Гамзода | 5 | 3 | 2 | -0,32 | 0,1079 |
| Гуландом | 5 | 5 | 1 | -1,32 | 1,7679 |
| Варозод | 2 | 4 | 3 | 0,66 | 0,4479 |
| Вахид | 2 | 4 | 5 | 0,68 | 0,4479 |
| Гулизира | 9 | 9 | 1 | -1,32 | 1,7679 |
| Динора | 6 | 6 | 0 | -1,33 | 1,7688 |
| Иклима | 4 | 5 | 4 | 1,68 | 2,7888 |
| Махфуз | 7 | 10 | 2 | -0,32 | 0,1079 |
| Давлатер | 1 | 4 | 2 | -0,32 | 0,1079 |
| Ёрали | 9 | 9 | 5 | 0,69 | 0,4409 |
| Мохира | 3 | 5 | 1 | 0,68 | 0,4459 |
| Фарангиз | 2 | 5 | 8 | 2,66 | 7,1279 |
| n=21 | | | ∑di = 27 | | ∑=52,57 |

Md= ∑di / n=1,33 σd= √52,67/ 21-1=√2,6335=1,6228.

df=21-1=20 tэмп = $\frac{1,33}{1,6228 \div \sqrt{21}} \frac{1,33}{1,6228 \div \sqrt{21}}$ =3,7557

Осуществим сравнение эмпирического и критического значений t. С помощью таблицы критических значений t -критерия Стьюдента определяем, что tкр для df=20 составляет 2,086 при p $\leq \leq$ 0,05.

Таким образом, tэмп $>>$ tкр (p $\leq \leq$ 0,05) $\neq > \neq >$ H0=>H1

То есть мы можем принять на уровне статистической значимости гипотезу о достоверности сдвига значений параметра - мотива «Поиск ресурсов для развлечения» за год обучения.

Параметр-мотив «Поиск ресурсов для развлечений».

Сформулируем статистические гипотезы: H0: сдвиг между показателями начальных и конечных срезов (параметр «получение диплома») недостоверен

H1: сдвиг между показателями начальных и конечных срезов (параметр - «получение диплома») достоверен

Вычисляем значения tэмп и df

**Таблица 11. - Вычисление достоверности сдвига (параметр - «Использование социальных сетей»)**

| n | начальный срез (xi) | конечный срез(yi) | di = yi-xi | di-Md | $(di-Md)^2$ |
|---|---|---|---|---|---|
| Аваз | 6,5 | 6,5 | 0,5 | 0,65 | 0,3015 |
| Амир | 6,5 | 6,5 | 0,5 | 0,45 | 0,3015 |
| Ардамахер | 6,5 | 6,5 | 0,5 | 0,45 | 0,3015 |
| Ардамахер | 6,5 | 6,5 | 0,5 | 0,45 | 0,3015 |
| Анзурат | 6,5 | 6,5 | -1,0 | -0,65 | 0,9015 |
| Бахора | 6,5 | 6,5 | 0,5 | 0,75 | 0,3015 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Воджида | 6,5 | 6,5 | 0,5 | 0,45 | 0,3015 |
| Бехбуди | 9,5 | 9,5 | -1,5 | -0,55 | 0,2025 |
| Бободжон | 6,5 | 6,5 | -1,0 | -0,85 | 0,9015 |
| Гамзода | 6,5 | 6,5 | 0,5 | 0,65 | 0,3015 |
| Гуландом | 6,5 | 6,5 | -1,0 | -0,85 | 0,9015 |
| Варозод | 9,5 | 6,5 | -1,9 | -0,85 | 0,9015 |
| Вахид | 6,5 | 6,5 | 0,5 | 0,75 | 0,3015 |
| Гулизира | 9,5 | 7,5 | -1,0 | -0,85 | 0,9015 |
| Динора | 6,5 | 6,5 | 0,5 | 0,65 | 0,3015 |
| Иклима | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 0,65 | 0,3015 |
| Махфуза | 6,5 | 6,5 | 0,5 | 0,65 | 0,3015 |
| Давлатер | 5,5 | 6,5 | 1,5 | 1,65 | 2,4015 |
| Давлатер | 7,5 | 6,5 | -2,0 | -1,95 | 3,8015 |
| Мохира | 6,5 | 6,5 | 0,5 | 0,75 | 0,3015 |
| Фарангиз | 9,5 | 6,5 | -1,0 | -0,85 | 0,9015 |
| n=21 | | | ∑di = -11,10 | | ∑=15,4515 |

мd= ∑di / n= ‾‾0,55 σd= √15,4525/ 21-1=√0,772625=0,88.

df=21-1=20

tэмп =| $\frac{-0,55}{0,88 \div \sqrt{21}}$ | $\frac{-0,55}{0,88 \div \sqrt{21}}$ |= |- 2,867| =2,867

Осуществим сравнение эмпирического и критического значений t. С помощью таблицы критических значений t -критерия Стьюдента определяем, что tкр для df=20составляет 2,086 при p ≤ ≤ 0,05.

Таким образом, tэмп > tкр (p ≤ ≤ 0,05) ≠> ≠> H0=>H1

То есть мы можем принять на уровне статистической значимости гипотезу о достоверности сдвига значений параметра - мотива «Приобретение

профессиональных знаний» за год обучения.

В процессе анализа результатов опытно-экспериментальной работы мы осуществили повторную диагностику в обеих группах, чтобы получить объективный результат, указывающий на произошедшие перемены. Здесь важно было осуществить сравнительное исследование по таким параметрам как: использование студентами ресурсов интернета для подготовки к профессиональному обучению («Приобретение профессиональных знаний»); время и содержание работы студента в социальных сетях («Использование социальных сетей»); изучение особенностей использования ресурсов интернета для получения развлекательной информации («Поиск ресурсов для развлечений»).

Изучение этих параметров показало, что опытно-экспериментальная работа позволила значительно повлиять на содержание взаимодействия студентов с ресурсами Интернета. Другими словами, подтвердилась ранее принятая гипотеза об эффективности эксперимента, поскольку обнаружилось различие в значениях показателей снятых в разное время учебного года.

Фиксируя эти различия, нами было отмечено, что в группе ЭГ практически за полгода, число студентов по первому параметру превысило 9,5%. Это те студенты, которые рассматривают Интернет как средство пополнения своих учебно-профессиональных знаний. Кроме этого, было отмечено, что число студентов, не рассматривающих ресурсы интернета как средства приобретения знаний сократилось до 14,3%.

Вместе с тем, нами было отмечено, что ряд студентов (4,8%) большое внимание уделяют использованию социальных сетей интернета, в которых предпочитают коммуникацию с другими пользователями. Однако, эффективность эксперимента состояла и в том, что число таких студентов сократилось на 19%.

Аналогичные результаты мы получили, анализируя параметр использования ресурсов интернета для развлечений. Опыт показал, что в совокупности таких студентов около 18,5%.

Сравнивая результаты в группе КГ, мы отмечали незначительные изменения в позиции студентов в процессе использования ресурсов интернета по рассматриваемым параметрам. Зафиксированные незначительные положительные изменения, мы объясняли требованиями образовательного процесса в вузе.

Вместе с тем, в опытно-экспериментальной работе одной их ведущих идей, являлось идея использования формирующего эксперимента для психологической профилактики интернет-зависимости и использования ресурсов интернета для формирования положительной мотивации к приобретению новых профессиональных знаний. Мы полагали, что студенты с развитием у них субъектной позиции будут меньше стремиться к уходу в виртуальный мир компьютерных игр и других развлекательных ресурсов Интернета.

Основная область, в которой могут развиваться субъектная позиция – это область межличностных отношений.

Данный выбор исходит из положения, что ведущий вид деятельности в молодежной среде – общение со сверстниками. Исходя из этого, при наличии проблем во взаимодействии со сверстниками, повышая вероятность ухода молодого человека в зависимость от различных факторов, в том числе от ресурсов Интернета.

В основе разработанной программы лежит программа копинг-профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ для молодежи в том числе интернет-зависимости.

Цель программы: Профилактика интернет-зависимости у студентов с помощью развития субъектности в межличностных отношениях.

Задачи программы:

1) Актуализировать знания обучающихся о себе и обществе;

2) Развитие умения понимать собственные чувства и желания;

3) Развитие умения анализировать собственное поведения и поведения других людей;

4) Обучение приёмам урегулирования конфликтов и технологии решения трудных жизненных ситуаций;

5) Обучение способам саморегуляции и целеполагания.

Адресат коррекции: студенты педагогического института, филологического факультета Количество участников: 150 человек.

Средства коррекции: вербально-коммуникативные, экспрессивно-мимические.

Форма коррекции: групповая. Условия организации занятий:

10 занятий по 2 часа, 2 раза в неделю.

Типичная структура проводимого занятия:

1) организационный момент и приветствие;
2) конструирование цели проводимого занятия (на каждом занятии создание комфортной атмосферы и доверия);
3) организация деятельности группы: (начинается с осмысления каждым участником своей цели и роли в работе группы); ведущий занятия решает проблему вхождения каждого студента в деятельность, объясняет правила поведения каждого участника, правила предстоящих действий в игре;
4) интеллектуальная (ответы на вопросы) и физическая (подвижные игры) разминка; главная цель на этом этапе: сплочение группы, мобильность в действиях;
5) реализация основного содержания: использование упражнений, повышающих активность студентов: интеллектуальные упражнения, ролевые игры, конкурсы, активный рисунок и пр.); цель каждого упражнения соответствует теме проводимого занятия; содержание деятельности строится в доступной форме; атмосфера работы группы комфортная, деловая, настроенная на получение через деятельность максимальной информации;
6) окончание занятий; интеллектуальная разминка
7) подведение итогов занятия;

8) заключительные действия участников группы: анализ того, что постигнуто на занятии.

План проведения тренинга отображён в таблице 12.

**Таблица 12. – План тренинга по развитию субъектности у молодежи.**

| № П. п. | Блок | Содержание | Время | Материал, оборудование |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Знакомство | Упражнение «имя в движении»;<br>Упражнение «поиск общего»;<br>Упражнение «знакомство по парам»;<br>Упражнение «мозговой штурм»;<br>Упражнение «Постройтесь по…»;<br>Упражнение «групповой рисунок»;<br>Шеринг. | 90 мин | Ручки, фломастеры, маркеры, ватман, чистые листы |
| 2 | «Я – личность» | *Занятие 1*<br>Упражнение «Я никогда не…»;<br>Круглый стол на тему «Из чего состоит личность»;<br>Рисунок «Что мне нравится в себе»;<br>Упражнение «Скажи стоп»;<br>Игра «путаница». | 90 Мин. | Ручки, фломастеры, маркеры, ватман, чистые листы |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | *Занятие 2*<br>Вводная беседа;<br>Упражнение «Имена – качества»;<br>Лист «Как я сегодня себя чувствую»;<br>Упражнение «Зоопарк»;<br>Упражнение «Мои особенности и преимущества»;<br>Упражнение «Эхо»;<br>Упражнение «Зеркало»;<br>Рисунок «Карта моей души»;<br>Шеринг | 90<br>Мин. | |
| 3 | «Я и общество» | *Занятие 1*<br>Вводная беседа;<br>Упражнение «невербальное знакомство»;<br>Игра «кораблекрушение»;<br>Игра «слепые паровозики»;<br>Ролевые игры;<br>Шеринг. | 90<br>Мин. | Ручки, чистые листы, списки для раздачи к игре кораблекрушение |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | *Занятие 2*<br>Вводная беседа;<br>Упражнения «Вход - выход из круга»;<br>Круглый стол на тему «Проблемы между людьми»;<br>Игра «белые медведи»;<br>Ролевая игра;<br>Упражнение «Надписи на спине». | 90 Мин. | Фломастеры, маркеры, чистые листы, скотч |
| | | *Занятие 3*<br>Вводная беседа;<br>Игра «салки по трое»;<br>Круглый стол на тему «Мужчина и женщина»;<br>Упражнение «собака»;<br>Беседа по парам;<br>Упражнение «Вопросы на листочках». | 90 Мин. | Фломастеры, маркеры, ватман |
| 4 | «Я и проблемы» | *Занятие 1*<br>Вводная беседа;<br>Упражнение «Преодолей препятствие»;<br>Групповая беседа;<br>Упражнение «бурундуки»;<br>Ролевая игра;<br>Разработка рабочего листа «Что помогает разрешать трудные ситуации». | 90 Мин. | Ручки, чистые листы |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | Вводная беседа<br>Упражнение «Паровозики»;<br>Беседа на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями»;<br>Ролевая игра;<br>Упражнение «Поросята и котята»;<br>Лекция – беседа «Процесс решения проблемы»;<br>Упражнение «Пошаговое разрешение проблемы»<br>Шеринг. | 90<br>Мин. | |
| 5 | «Я и мои цели» | Вводная беседа;<br>Упражнение «Разгоняем паровоз»;<br>Упражнение «Волшебное зеркало»;<br>Упражнение «бабочкаледышка»;<br>Лекция-беседа ««Шаги постановки цели»; | 90<br>Мин | Ручки, фломастеры, маркеры, ватман, чистые листы |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Упражнение «шаги» постановки цели» Шеринг. | | |
| 6 | Заключение | Вводная беседа; Упражнение «Телетайп»; Упражнение «Заключительный общий рисунок»; Упражнение «Ладошка»; Упражнение «Ритм»; Прощание | 90 Мин | Ручки, фломастеры, маркеры, ватман, чистые листы |

Из результатов анализа результатов реализации данной психологической техники можно заключить, что интернет-зависимость студентов находится на среднем уровне. Здесь был выявлен самый низкий показатель по шкале принятия «Поиск ресурсов для развлечений» ценностей других среди шкал. Для большинства студентов вуза характерно пассивное отношение к использованию Интерента для поиска ресурсов для развлечений. По данным опроса студентов, у многих студентов преобладают пессимизм, неверие в необходимости использования ресурсов Интернета как средства развлечения. Вместе с тем, у большинства студентов участников реализованной программы преобладает стремление приобретения знаний использования ресурсов интернета для приобретения профессиональной информации, осуществить необходимое профессиональной действия за счет интрернет-ресурсов в более полной мере.

Реализация психологической техники показала, что студентам стало свойственно более масштабное вовлечение ресурсов или активизация механизмов интернет-зависимости.

В целом, анализируя особенности интернет-зависимости экспериментальной и контрольной групп, мы отмечали, что в контрольной наблюдалась средняя удовлетворенность студентов результатами

использования интернета как средств в повышения качества знаний, что значительно диссонансировало с экспериментальной группой.

## 2.3. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по организации психологической помощи по профилактике интернетзависимости у студенческой молодежи

На контрольном этапе эксперимента в экспериментальной и контрольной группах нами была осуществлена повторная диагностика уровня интернет-зависимости у студенческой молодежи. Мы применяли те же методики диагностики, что и на констатирующем этапе эксперимента. Полное описание методик диагностики представлено в приложении 2.

Приведем результаты диагностики уровней интернет-зависимости у студенческой молодежи экспериментальной и контрольной групп по трем методикам.

Результаты по методике «Тест на интернет-зависимость» (перевод теста К. Янг, выполненный и адаптированный В.А. Лоскутовой) представлены в

| Группа | Высокий уровень интернет- | Средний уровень интернет- | Низкий уровень интернет- |
|---|---|---|---|

таблице 13.

**Таблица 13. - Результаты исследования по методике «Тест на интернет-зависимость» (перевод теста К. Янг, выполненный и адаптированный В.А. Лоскутовой) в экспериментальной и контрольной группах на контрольном этапе эксперимента**

| испытуемых | зависимости | | зависимости | | зависимости | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | испытуемых (абс.) | испытуемыхв % | испытуемых(абс.) | испытуемыхв % | испытуемых (абс.) | испытуемых в % |
| Эксперимен-тальная группа | 7 | **22** | 7 | **22** | 18 | **56** |
| Контрольная группа | 12 | **37,5** | 12 | **37,5** | 8 | **25** |

По результатам методики «Тест на интернет-зависимость» (перевод теста К. Янг, выполненный и адаптированный В. А. Лоскутовой), где мы определяли критерии интернет-зависимости: неспособность контролировать время, проведенное в сети и пренебрежение деятельностью вне сети, оказалось, что в экспериментальной группе у 7 (22%) человек выявлен высокий уровень интернет-зависимости. В контрольной группе выявлено 12 (37,5%) студентов с высоким уровнем интернет-зависимости.

У испытуемых с высоким уровнем интернет-зависимости присутствует пренебрежение домашними делами; страдают успехи в учебе или работе; снижается производительность труда из-за увлечения Интернетом; присутствуют навязчивые мысли, ощущение предвкушения вновь оказаться в сети; пренебрежение сном, засиживаясь в Интернете допоздна; поражение в попытках сократить время, проводимое в интернете.

Со средним уровнем интернет-зависимости в экспериментальной группе 7 (22%) студентов, в контрольной группе 12 (37,5%) человек. Это говорит о том, что у пользователей Интернета есть значительные проблемы в повседневной жизни – частичное пренебрежение домашними делами; возникновение в редких

случаях проблем в учебе или работе; производительность труда из-за увлечения Интернетом частично снижается; эпизодичное желание как можно быстрее оказаться в сети; пренебрежение сном, засиживаясь в Интернете допоздна; количество времени, проведенное в сети, не всегда поддается контролю.

С низким уровнем интернет-зависимости в экспериментальной группе 18 (56%) студентов, в контрольной группе 8 (25%) студента. Это обычные интернет-пользователи, у них наблюдается отсутствие пренебрежения домашними делами; отсутствие проблем в учебе или работе; производительность труда из-за увлечения Интернетом не снижается; отсутствие желания оказаться как можно быстрее в сети; контроль за временем проведения в Интернете. Результаты по данной методике графически отражены на рисунке 5.

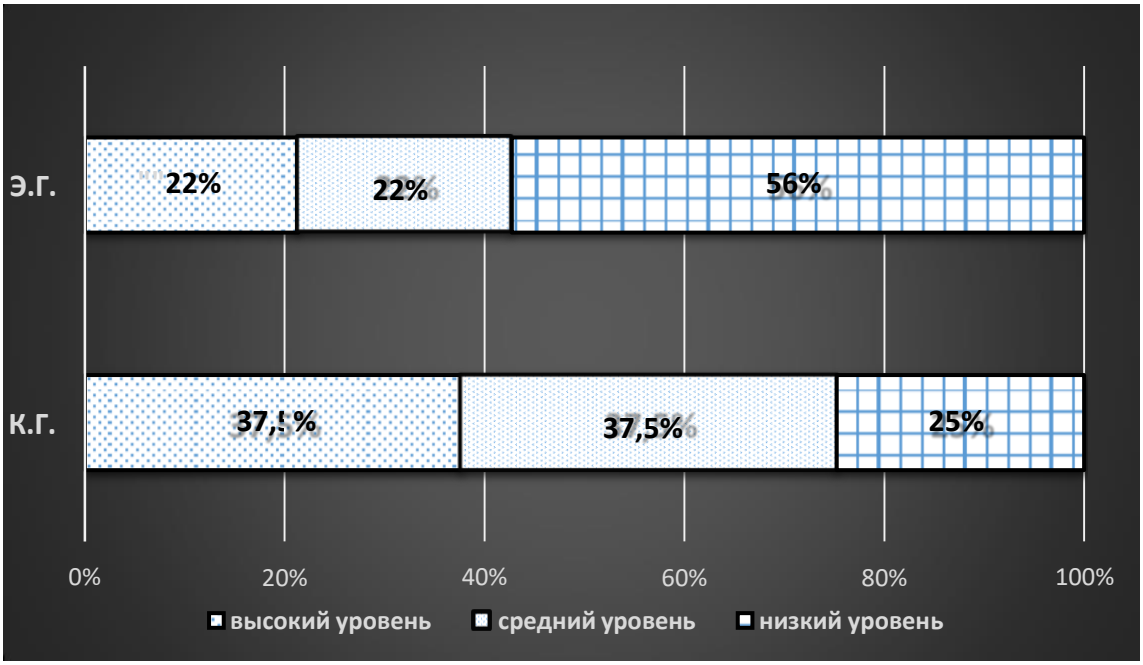


**Рис. 5. Уровни интернет-зависимости по результатам методики «Тест на интернет-зависимость» (перевод теста К. Янг, выполненный и адаптированный В.А. Лоскутовой) в экспериментальной и контрольной группах на контрольном этапе.**

Результаты по методике «Тест на интернет-зависимость» С.А. Кулакова представлены в таблице 14.

**Таблица 14. - Результаты исследования по методике «Тест на интернет-зависимость» С.А. Кулакова в экспериментальной и контрольной группах на контрольном этапе эксперимента**

| Группа испытуемых | Высокий уровень интернет-зависимости | | Средний уровень интернет-зависимости | | Низкий уровень интернет-зависимости | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | (абс.) | в % | (абс.) | в % | (абс.) | в % |
| Экспериментальнаягруппа | 5 | **16** | 8 | **25** | 19 | **59** |
| Контрольная группа | 12 | **37** | 13 | **41** | 7 | **22** |

На основании полученных данных по методике «Тест на интернетзависимость» С.А. Кулакова, где мы выявляли критерии интернетзависимости – неспособность контролировать время, проведенное в сети и нестабильность настроения во время пользования Интернетом, можно сделать вывод, о том, что в экспериментальной группе высокий уровень интернет-зависимости у 5 (16%) и в контрольной группе у 12 (37,5%) студентов. У испытуемых присутствует навязчивое желание быть в сети Интернет; потеря сна; во время пользования Интернетом уход от реальности, блокировка неприятных мыслей о своей жизни. Убеждение о том, что жизнь без сети станет скучной, безынтересной, пустой; пренебрежение работой, учебой, отдыхом, общением, из-за долгого пребывания в сети.

В экспериментальной группе средний уровень интернет-зависимости у 8 (25%) и в контрольной группе у 12 (37,5%) человек. Это говорит о частичном желании выходе в сеть, эпизодичной потере сна, блокировке неприятных

мыслей о своей жизни во время пребывания в Интернете. Убеждение о том, что жизнь без сети станет скучной, безынтересной, пустой; редкое ощущение апатии, чувства подавленности и нервозности, будучи вне сети

Низкий уровень интернет-зависимости в экспериментальной группе у 19 (59%), в контрольной группе у 8 (25%) студентов. Это обычные интернетпользователи. У испытуемых отсутствуют: потеря сна; неприятные мысли о своей жизни; убеждения о том, что жизнь без сети станет скучной, безынтересной, пустой. Графически результаты по данной методике представлены на рисунке 6.

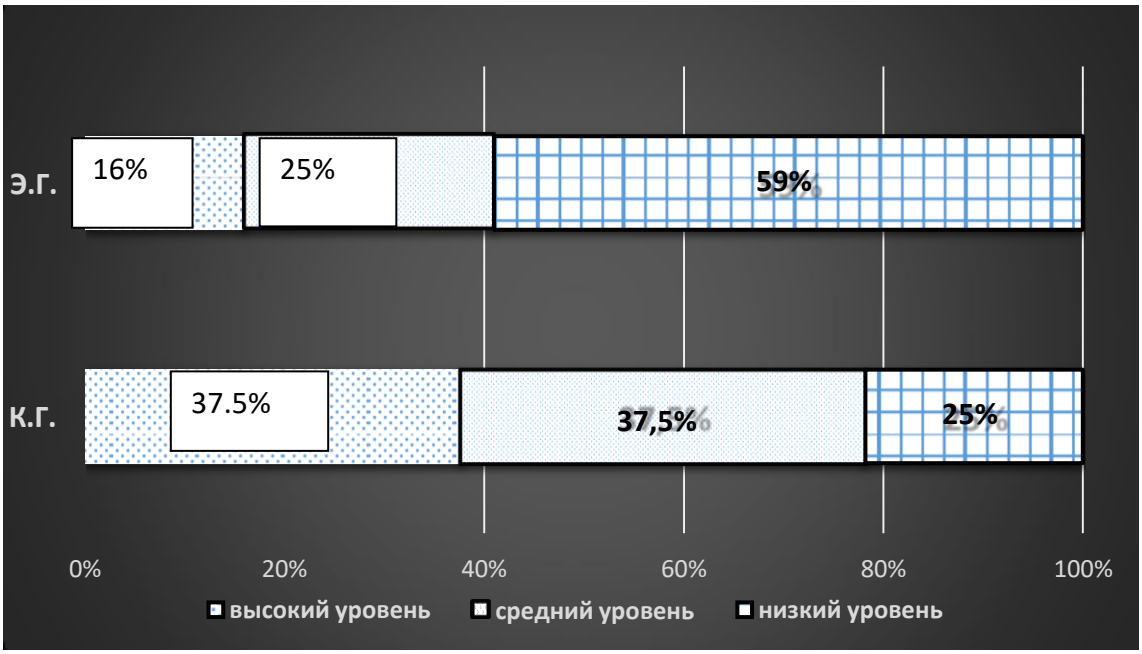


**Рис.6. Уровень интернет-зависимости по результатам методики «Тест на интернет-зависимость» С.А. Кулакова в экспериментальной и контрольной группах на контрольном этапе.**

Далее представим результаты по методике Д. Рассела и М. Фергюсона в таблице 15.

**Таблица 15. - Результаты исследования по методике «Тест на определение уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и**

**М. Фергюсона в экспериментальной и контрольной группах на констатирующем этапе эксперимента**

| Группа испытуемых | Высокий уровень интернет-зависимости | | Средний уровень интернет-зависимости | | Низкий уровень интернет-зависимости | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | испытуемых (абс.) | в % | испытуемых (абс.) | в % | испытуемых (абс.) | в % |
| Экспериментальная группа | 3 | **9,5** | 18 | **56,5** | 11 | **34** |
| Контрольная группа | 9 | **28** | 16 | **50** | 7 | **22** |

Обобщая полученные результаты по методике «Тест на определение уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона, где определяли критерий – чувство одиночества, компенсируемое общением в Интернете, можно сделать вывод о том, что в экспериментальной группе выявлено 3 (9,5%), в контрольной группе выявлено 9 (28%) студентов с высоким уровнем одиночества. Испытуемые ощущают чувство одиночества, им не хватает общения, они не способны раскрепощаться и общаться с окружающими людьми, социальные связи и отношения поверхностны, чувствуют себя изолированными, неполноценными, несчастными, с трудом заводят друзей.

В экспериментальной группе у 18 (56, 5%) и в контрольной группе у 15 (50%) студентов средний уровень одиночества. Испытуемые эпизодично ощущают чувство одиночества, им частично не хватает общения, они не всегда способны раскрепощаться и общаться с окружающими людьми, социальные связи и отношения поверхностны, периодически возникает 62 чувство изолированности от других людей, неполноценности, раскрываются только

перед близкими друзьями, с трудом заводят новые знакомства. В экспериментальной группе низкий уровень интернет-зависимости у 11 (34%) и в контрольной группе у 7 (22%) испытуемых. Испытуемые редко ощущают чувство одиночества; им хватает общения; умеют раскрепощаться и общаться с окружающими людьми; устойчивые социальные связи и отношения, крайне редко чувствуют себя несчастными; с легкостью заводят новые знакомства. Графически нами представлены результаты по данной методике на рисунке 7.

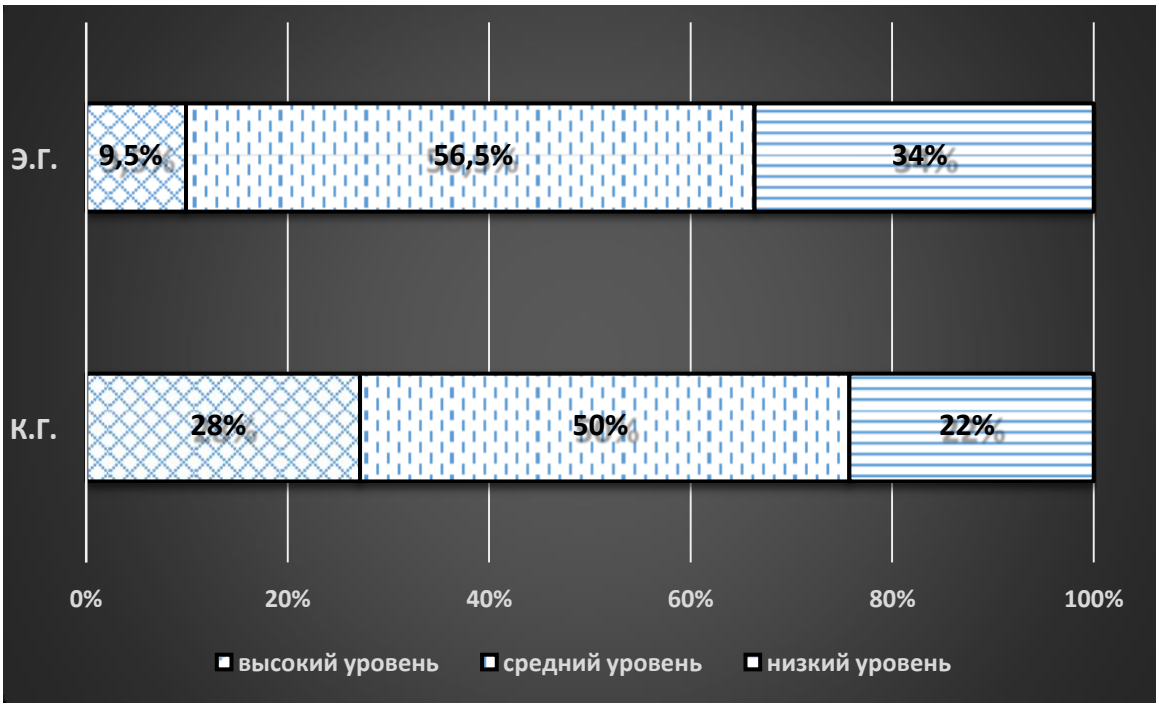


Рис. 7. Уровни интернет-зависимости по результатам методики «Тест на определение уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона в экспериментальной и контрольной группах на контрольном этапе.

В таблице 16 мы представили общие результаты по трём методикам.

**Таблица 16. - Общие результаты диагностики интернет-зависимости у студенческой молодежи в экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента**

| Испытуемые | Методики диагностики | | | Общий уровень интернетз |
|---|---|---|---|---|
| | «Тест на | «Тест на | «Тест на | |

| | интернетзависимость» (перевод теста К. Янг, выполненный и адаптированный В.А. Лоскутовой) (определение отношения к интернету) | интернетзависимость» С.А. Кулакова (определение отношения к интернету) | определение уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона (определение уровня одиночества, связанное с пребыванием в сети) | ависимости |
|---|---|---|---|---|
| Абдулалим | 22 б. низкий уровень | 19 б. низкий уровень | 31 б. средний уровень | Низкий уровень |
| Аминулло | 54 б. средний уровень | 35 б. низкий уровень | 36 б. средний уровень | Средний уровень |
| Зарина | 45 б. средний уровень | 39 б. средний уровень | 34 б. средний уровень | Средний уровень |
| Афшона | 13 б. низкий уровень | 17 б. низкий уровень | 12 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Ойша, | 22 б. низкий уровень | 24 б. низкий уровень | 16 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Тахмина | 26 б. низкий уровень | 24 б. низкий уровень | 23 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Барфина | 23 б. низкий уровень | 22 б. низкий уровень | 20 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Озода | 71 б. высокий уровень | 43 б. средний уровень | 36 б. средний уровень | Средний уровень |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Анбар | 28 б. низкий уровень | 27 б. низкий уровень | 26 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Азиз | 76 б. высокий уровень | 89 б. высокий уровень | 51 б. высок. уровень | Высокий уровень |
| Аниса | 22 б. низкий уровень | 22 б. низкий уровень | 12 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Самира | 79 б. высокий уровень | 84 б. высокий уровень | 53 б. высок. уровень | Высокий уровень |
| Бирахмона | 43 б. средний уровень | 49 б. средний уровень | 46 б. средний уровень | Средний уровень |
| Богигул | 28 б. низкий уровень | 31 б. низкий уровень | 26 б. средний уровень | Низкий уровень |
| Итоат | 22 б. низкий уровень | 22 б. низкий уровень | 32 б. средний уровень | Низкий уровень |
| Зайнаб | 69 б. высокий уровень | 77 б. высокий уровень | 32 б. средний уровень | Средний уровень |
| Мехр | 43 б. средний уровень | 22 б. низкий уровень | 19 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Носируддин | 39 б. средний уровень | 41 б. средний уровень | 35 б. средний уровень | Средний уровень |
| Дилхох | 25 б. низкий уровень | 28 б. низкий уровень | 19 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Кулянда | 21 б. низкий уровень | 28 б. низкий уровень | 33 б. средний уровень | Низкий уровень |
| Юсуф. | 23 б. низкий уровень | 26 б. низкий уровень | 12 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Майда | 78 б. высокий уровень | 82 б. высокий уровень | 53 б. высок. уровень | Высокий уровень |
| Зулмат | 23 б. низкий | 22 б. низкий | 20 б. низкий | Низкий |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | уровень | уровень | уровень | уровень |
| Билол | 39 б. средний уровень | 48 б. средний уровень | 38 б. средний уровень | Средний уровень |
| Навишта | 19 б. низкий уровень | 21 б. низкий уровень | 31 б. средний уровень | Низкий уровень |
| Овадан | 71 б. высокий уровень | 65 б. высокий уровень | 38 средний уровень | Средний уровень |
| Пахта | 22 б. низкий уровень | 22 б. низкий уровень | 12 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Байдак | 21 б. низкий уровень | 22 б. низкий уровень | 34 б. средний уровень | Низкий уровень |
| Шукрона | 28 б. низкий уровень | 27 б. низкий уровень | 35 б. средний уровень | Низкий уровень |
| Фирдеус | 22 б. низкий уровень | 37 б. средний уровень | 35 б. средний уровень | Низкий уровень |
| Нурмухаммад | 44 б. средний уровень | 47 б. средний уровень | 38 б. средний уровень | Средний уровень |

Исходя из полученных результатов, мы можем сделать вывод о том, что в экспериментальной группе 3 (10%) студентов с высоким уровнем интернет-зависимости, 10 (31%) человек со средним уровнем интернетзависимости, 19 (59%) студентов с низким уровнем интернет-зависимости. В таблице 12 мы представили общие результаты по трём методикам.

**Таблица 17. – Общие результаты диагностики интернет-зависимости у студенческой молодежи в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента**

| Испытуемые | Методики диагностики | | | Общий уровень интернетз |
|---|---|---|---|---|
| | «Тест на | «Тест на | «Тест на | |

| | интернетзависимость» (перевод теста К. Янг, выполненный и адаптированный В.А. Лоскутовой) (определение отношения к интернету) | интернетзависимость» С.А. Кулакова (определение отношения к интернету) | определение уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона (определение уровня одиночества, связанное с пребыванием в сети) | ависимости |
|---|---|---|---|---|
| Аваз | 48 б. средний уровень | 34 б. средний уровень | 47 б. высок. уровень | Средний уровень |
| Амир | 53 б. средний уровень | 55 б. средний уровень | 34 б. средний уровень | Средний уровень |
| Ардамехр | 20 б. низкий уровень | 22 б. низкий уровень | 33 б. средний уровень | Низкий уровень |
| Абрия | 49 б. средний уровень | 49 б. средний уровень | 24 б. низкий уровень | Средний уровень |
| Анзурат | 57 б. средний уровень | 52 б. средний уровень | 29 б. низкий уровень | Средний уровень |
| Бахора | 42 б. средний уровень | 46 б. средний уровень | 36 б. средний уровень | Средний уровень |
| Воджида | 79 б. высокий уровень | 77 б. высокий уровень | 55 б. высок. уровень | Высокий уровень |
| Бехбуди | 19 б. низкий уровень | 20 б. низкий уровень | 19 б. низкий уровень | Низкий уровень |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Бободжон | 79 б. высокий уровень | 84 б. высокий уровень | 48 б. высок. уровень | Высокий уровень |
| Гамза | 41 б. средний уровень | 45 б. средний уровень | 36 б. средний уровень | Средний уровень |
| Гуландом | 82 б. высокий уровень | 84 б. высокий уровень | 64 б. высок. уровень | Высокий уровень |
| Варозод | 79 б. высокий уровень | 86 б. высокий уровень | 49 б. высок. уровень | Высокий уровень |
| Вахид | 20 б. низкий уровень | 19 б. низкий уровень | 21 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Гулзира | 46 б. средний уровень | 41 б. средний уровень | 52 б. высок. уровень | Средний уровень |
| Динора | 24 б. низкий уровень | 20 б. низкий уровень | 24 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Иклима | 79 б. высокий уровень | 82 б. высокий уровень | 53 б. высок. уровень | Высокий уровень |
| Махфуза | 47 б. средний уровень | 41 б. средний уровень | 39 б. средний уровень | Средний уровень |
| Давлатёр | 86 б. высокий уровень | 88 б. высокий уровень | 40 б. средний уровень | Высокий уровень |
| Ёрали | 48 б. средний уровень | 40 б. средний уровень | 37 б. средний уровень | Средний уровень |
| Мохира | 48 б. средний уровень | 49 б. средний уровень | 36 б. средний уровень | Средний уровень |
| Назрия | 28 б. низкий уровень | 26 б. низкий уровень | 19 б. низкий уровень | Низкий уровень |
| Оиша | 85 б. высокий уровень | 87 б. высокий уровень | 59 б. высок. уровень | Высокий уровень |
| Интизор | 21 б. низкий | 20 б. низкий | 20 б. низкий | Низкий |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | уровень | уровень | уровень | уровень |
| Ислом | 89 б. высокий уровень | 87 б. высокий уровень | 41 б. средний уровень | Высокий уровень |
| Осуда | 49 б. средний уровень | 39 б. средний уровень | 35 б. средний уровень | Средний уровень |
| Рудоба | 76 б. высокий уровень | 89 б. высокий уровень | 36 б. средний уровень | Средний уровень |
| Рукия | 25 б. низкий уровень | 24 б. низкий уровень | 32 б. средний уровень | Низкий уровень |
| Кохир | 86 б. высокий уровень | 87 б. высокий уровень | 40 б. средний уровень | Высокий уровень |
| Максуд | 88 б. высокий уровень | 84 б. высокий уровень | 38 б. средний уровень | Высокий уровень |
| Сафия | 48 б. средний уровень | 39 б. средний уровень | 33 б. средний уровень | Средний уровень |
| Сайрам | 19 б. низкий уровень | 20 б. низкий уровень | 38 б. средний уровень | Низкий уровень |

Полученные результаты показали, что в контрольной группе 11 (34%) студентов с высоким уровнем интернет-зависимости, 13 (41%) человек со средним уровнем интернет-зависимости, 8 (25%) студентов с низким уровнем интернет-зависимости. Графически нами представлены результаты диагностики по общим уровням интернет-зависимости в экспериментальной и контрольной группах на рисунке 8.

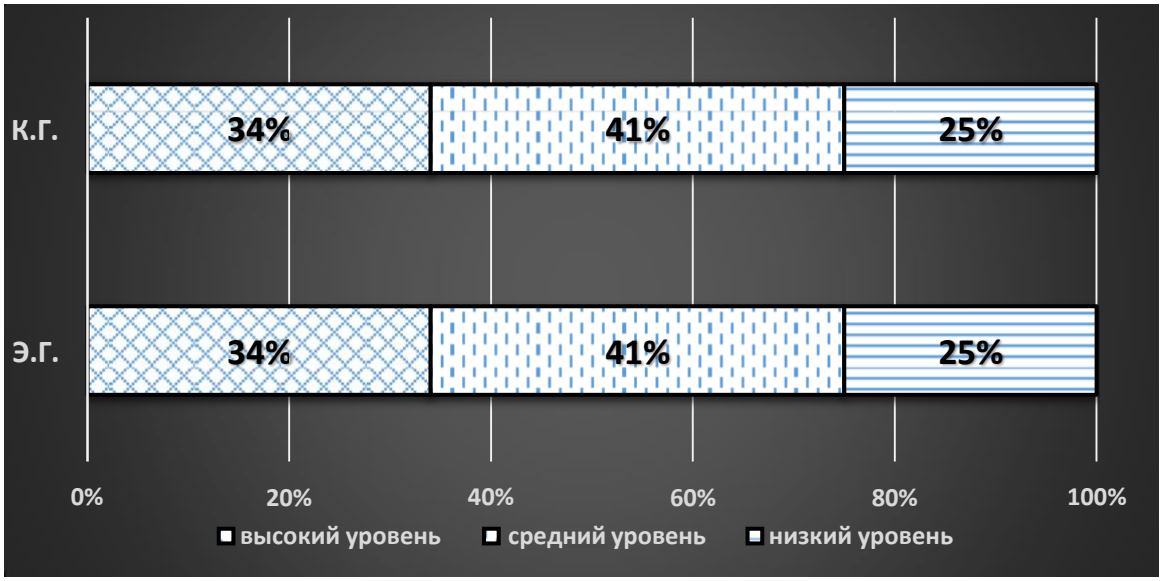


**Рис. 8. Уровни интернет-зависимости у студенческой молодежи в экспериментальной и контрольной группах (контрольный этап эксперимента).**

Сравним результаты исследования, констатирующего и контрольного этапов в экспериментальной и контрольной группе в таблице 18.

**Таблица 18. - Результаты исследования, констатирующего и контрольного этапов в экспериментальной и контрольной группах**

| Уровни интернет-зависимости | Экспериментальная группа | | | | Контрольная группа | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Констатирующий этап | | Контрольный этап | | Констатирующий этап | | Контрольный этап | |
| | (абс.) | | (абс.) | | (абс.) | | (абс.) | |
| Высокий уровень | 11 | **34** | 3 | **10** | 11 | **34** | 11 | **34** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Средний уровень | 13 | **41** | 10 | **31** | 13 | **41** | 13 | **41** |
| Низкий уровень | 8 | **25** | 19 | **59** | 8 | **25** | 8 | **25** |

С высоким уровнем интернет-зависимости в экспериментальной группе на констатирующем этапе было 11 студентов, что составляло 34%; на контрольном этапе исследования осталось 3 человек – 10%.

В контрольной группе с высоким уровнем интернет-зависимости на констатирующем этапе было 11 студентов, что составляло 34%; на контрольном этапе исследования результаты остались без изменений.

Со средним уровнем интернет-зависимости в экспериментальной группе на констатирующем этапе было 13 студентов, что составляло 41%; на контрольном этапе исследования снизилось количество испытуемых со средним уровнем интернет-зависимости - 10 человек, что составляло 31%. В контрольной группе на констатирующем этапе было 13 студентов, что составляло 41% со средним уровнем интернет-зависимости; на контрольном этапе исследования результаты остались прежними.

С низким уровнем интернет-зависимости в экспериментальной группе на констатирующем этапе было 8 студентов, что составляло 25%; на 71 контрольном этапе исследования стало 19 студентов, что составляло 59%.

В контрольной группе на констатирующем этапе было 8 студента, что составляло 25% с низким уровнем интернет-зависимости; на контрольном этапе исследования результаты остались без изменений.

Графически результаты уровней интернет-зависимости у студенческой молодежи в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем и контрольном этапах эксперимента отображены на рисунке 9.

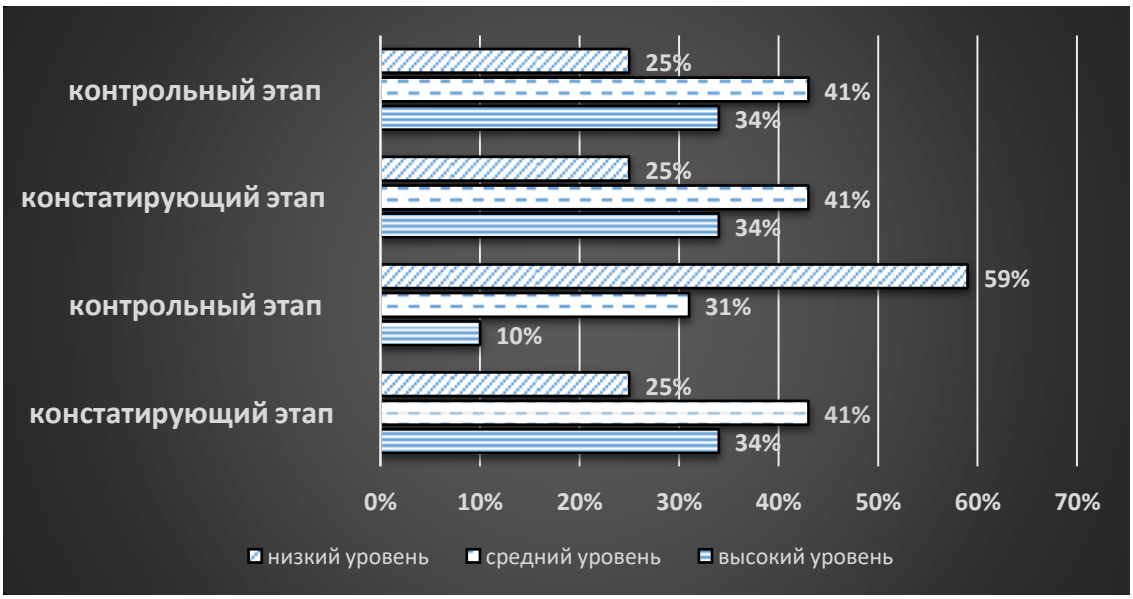


**Рис. 9. Уровни интернет-зависимости в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.**

Изменений в контрольной группе не произошло. Необходимости прибегать к методам математической статистики мы не видим, так как первичные и вторичные результаты показывают отсутствие значимых изменений в контрольной группе на контрольном этапе психологопедагогического эксперимента.

Для доказательства достоверности произошедших изменений в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой на контрольном этапе эксперимента мы применили критерий $\chi$ 2 . Формула его подсчета следующая:

$$\chi^2 = \sum_{k=1}^{m} \frac{(V_k - P_k)^2}{P_k}$$

Где Рк - результаты наблюдений до эксперимента;

Vк- результаты наблюдений, сделанные после эксперимента;

m – количество групп, на которые разделились результаты наблюдений. Рк - имеет следующие значения: 34%, 41%, 25%;

Переменная Vк- 10%, 31%, 59%.

Подставим эти значения в формулу и вычислим величину $\chi$ 2 :

$$\chi 2 = \frac{(10-34)^2}{34} + \frac{(31-41)^2}{41} + \frac{(59-25)^2}{25} = 65{,}68$$

Полученное нами значение $\chi 2$ – 65,68 больше соответствующего табличного значения т – 1 = 2 степеней свободы, составляющего 20,52 при вероятности допустимой ошибки меньше чем 0,001.

Следовательно, гипотеза о значимых изменениях, в экспериментальной группе подтвердилась: уровень интернет-зависимости в экспериментальной группе значительно снизился по сравнению с контрольной группой и это мы можем утверждать, допуская ошибку, не превышающую 0,001%.

Таким образом, на контрольном этапе эксперимента в экспериментальной и контрольной группах нами была осуществлена повторная диагностика уровня интернет-зависимости у студенческой молодежи.

По результатам диагностики на контрольном этапе исследования изменений в контрольной группе не произошло.

В экспериментальной группе произошли значимые изменения: с высоким уровнем интернетзависимости на констатирующем этапе было 11 испытуемых – 34%; на контрольном этапе исследования осталось 3 студента – 10%. Со средним уровнем интернет-зависимости на констатирующем этапе было 13 человек – 41%; на контрольном этапе исследования стало 10 студентов – 31%.

С низким уровнем интернет-зависимости на констатирующем этапе было 8 испытуемых – 25%; на контрольном этапе исследования осталось 19 студентов – 59%. По результатам математической статистики полученное нами значение $\chi 2$ – 65,68 больше соответствующего табличного значения m – 1 = 2 степеней свободы, составляющего 20,52 при вероятности допустимой ошибки меньше чем 0,001.

Таким образом, психологическая профилактика интернет-зависимости студенческой молодежи эффективна в условиях, когда психологический тренинг строится на основании коррекционно-развивающей программы,

направленной на реализацию цели психолого-профилактической работы: снижение уровня интернет-зависимости у студенческой молодежи посредствам социально-психологического тренинга и использование интернет ресурсов для повышения качества педагогического образования студентов. Опытно-экспериментальная работа показала, что исследование достигло цели, задачи исследования решены, а гипотеза получила полное подтверждение.

## Выводы по второй главе:

Во второй главе диссертации представлены процесс и результат констатирующего и формирующего экспериментов.

На констатирующем этапе исследования были выделены критерии интернет-зависимости у студенческой молодежи: неспособность контролировать время, проведенное в сети; пренебрежение деятельностью вне сети; нестабильность настроения во время пользования Интернетом; чувство одиночества, компенсируемое общением в Интернете.

Опираясь на выделенные критерии интернет-зависимости, были подобрали следующие показатели:

степень влияния увлеченности компьютером на социально-бытовые обязанности, учебу, работу;

проблемы контроля времени работы, отдыха, досуга и общения в сети Интернет;

увеличение количества времени пребывания за компьютером;

влияние сети Интернет на психофизическое развитие, режим сна и бодрствования;

изменение эмоционального состояния;

характер восприятия получаемого удовольствия во время пребывания в сети;

определение уровня одиночества, насколько человек ощущает себя одиноким; коммуникативные социальные проблемы с близкими людьми (членами семьи, социальной группой), связанные с увлеченностью Интернетом.

В зависимости от критериев и показателей мы отобрали следующие методики: «Тест на интернет-зависимость» (перевод теста К. Янг, выполненный и адаптированный В.А. Лоскутовой), «Тест на интернет-зависимости» С.А. Кулакова, «Тест на определение уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона.

По результатам методик оказалось, что в экспериментальной и контрольной группах: по 11 (34%) человек с высоким уровнем интернет-зависимости, по 13 (41%) студентов со средним уровнем интернет-зависимости, по 8 (25%) человек с низким уровнем интернет-зависимости.

Можно сделать вывод, что интернет-зависимость у 48 (75%) студентов в каждой группе находится на высоком и среднем уровнях – это свидетельствует о необходимости снижения уровня интернетзависимости.

На формирующем этапе нами была организована профилактическая работа по снижению уровня интернет-зависимости. На занятиях были реализовано средство профилактики интернет-зависимости, а именно – социально-психологический тренинг. Занятия со студентами проводились 1 раз в неделю по 60 мин.

У студентов происходило постепенное осознание влияния Интернета на психическое и физическое состояние, на взаимоотношения с окружающими; формирование представлений о последствиях интернет-зависимости, развитие умения принимать и оказывать поддержку, анализировать собственное состояние, понимать собственные чувства.

По результатам повторной диагностики на контрольном этапе исследования изменений в контрольной группе не произошло. В экспериментальной группе произошли значимые изменения: с высоким уровнем интернет-зависимости на констатирующем этапе было 11 испытуемых – 34%; на контрольном этапе исследования осталось 3 студента – 10%.

Со средним уровнем интернет-зависимости на констатирующем этапе было 13 человек – 41%; на контрольном этапе исследования стало 10 студентов – 31%. С низким уровнем интернет-зависимости на 75 констатирующем этапе было 8 испытуемых – 25%; на контрольном этапе исследования осталось 19 студентов – 59%.

Следовательно, если произошли значимые изменения в экспериментальной группе на контрольном этапе исследования, а именно уровень интернет-зависимости у студенческой молодежи снизился, значит гипотеза подтверждена.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе нами рассмотрены теоретические основы организации психологической помощи по профилактике интернетзависимости у студенческой молодежи. А также реализована психологическая помощь по профилактике интернет-зависимости у студенческой молодежи. Интернет-зависимость понимается как нехимическая зависимость, характеризующаяся уходом от реальной действительности и патологическим долгим пребыванием в сети Интернет.

Ряд специалистов считают, что интернет-зависимой личностью становится, тот, кто склонен к зависимому поведению. Склонность к зависимости от Интернета возникает и у людей с проблемами в межличностных отношениях. В Интернете за счет безопасности и анонимности, общение с незнакомыми людьми становится комфортным. В виртуальном мире не имеет значения внешние характеристики, статус, семейное положение, денежные ресурсы и др. Интернет помогает создать новый образ, помогает реализовать себя и свои потребности.

Интернет-зависимость приводит к искаженному восприятию собственной личности и искажению восприятия объективной реальности, что обязательно приводит к социальным, психологическим и физиологическим проблемам.

Интернет-зависимые люди пропадают в виртуальном мире, где ищут поддержку, социальное одобрение, компенсируют недостаток общения. Когда степень интернет-зависимости увеличивается, происходит изменение в личностных особенностях. Своевременное выявление интернет-зависимости у студенческой молодежи, позволяет предупредить изменение в личностных характеристиках.

В первой главе исследовании мы рассмотрели проблему интернетзависимости у студенческой молодежи, понятие и критерии интернетзависимости, особенности психологической помощи по предупреждению интернет-зависимости, описали основные аспекты

организации психологической помощи по профилактике интернет-зависимости у студенческой молодежи.

Выборочную совокупность исследования составили студенты Таджикского педагогического института в городе Пенджикенте. Всего в исследовании приняли участие 64 студента. Возраст участвующих в исследовании 19 – 22 лет. На констатирующем этапе исследования нами были выделены критерии и показатели интернет-зависимости у студенческой молодежи.

В зависимости от критериев и показателей мы подобрали диагностический комплект: «Тест на интернет-зависимость» (перевод теста К. Янг, выполненный и адаптированный В.А. Лоскутовой), «Тест на интернетзависимости» С.А. Кулакова, «Тест на определение уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона. Далее была проведена диагностика интернет-зависимости у студенческой молодежи. По результатам методик оказалось, что интернет-зависимость на констатирующем этапе исследования у 48 (75%) студентов в каждой группе находится на высоком и среднем уровнях – это свидетельствует о необходимости снижения уровня интернет-зависимости.

На формирующем этапе нами была организована профилактическая работа по снижению уровня интернет-зависимости. На занятиях было реализовано средство профилактики интернет-зависимости, а именно – социально-психологический тренинг. Занятия со студентами проводились 1 раз в неделю. Длительность занятия составляла 60 минут.

По результатам повторной диагностики на контрольном этапе исследования изменений в контрольной группе не произошло. В экспериментальной группе произошли значимые изменения, уровень интернет-зависимости снизился на 34%.

Для доказательства достоверности произошедших изменений в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой на контрольном этапе эксперимента мы применили методы математической 78 статистики ($\chi$ 2 критерий). Полученное нами значение $\chi 2$ – 65,68 больше

соответствующего табличного значения m – 1 = 2 степеней свободы, составляющего 20,52 при вероятности допустимой ошибки меньше чем 0,001. Следовательно, уровень интернет-зависимости в экспериментальной группе значительно снизился по сравнению с контрольной группой, что свидетельствовало о подтверждении гипотезы.

***На основании данных констатирующего и формирующего экспериментов, сделаны следующие выводы и рекомендации:***

1. Интернет-зависимость является формой зависимого поведения, связанного с использованием Интернета со смещением целей личности в виртуальную реальность, полным слиянием реальной действительности с виртуальной реальностью.

2. Развитие зависимого поведения у студентов осуществляется вследствие неполного разрешения кризиса встречи с взрослостью с развитием конфликта между самоидентичностью личности и предлагаемыми социальными ролями и формированием психологической изоляции; и вследствие привлекательности интернет-среды для разрешения данного кризиса.

3. Основными критериями интернет-зависимости являются: сложность контроля времени, проводимого в Интернете; лабильность настроения при его использовании; включение в различные виды деятельности в сети Интернет и пренебрежение деятельностью вне сети.

4. Эмоционально-волевая сфера личности интернет-зависимых студентов характеризуется высокими уровнями личностной тревожности, депрессии, агрессивности и враждебности и низкими показателями силы воли, стрессоустойчивости, самооценки и уверенности в себе. Для мотивационной сферы интернет-зависимых студентов характерно преобладание мотивации избегания неудач над мотивацией достижения успеха. Для коммуникативной сферы интернет-зависимых студентов характерны высокая степень одиночества и конфликтности.

5. При увеличении степени интернет-зависимости происходит усугубление изменений личностных характеристик интернетзависимых студентов, что

приводит к углублению их социальной дезадаптации и прогрессированию интернет-зависимости.

6. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов представляет собой комплексный процесс развития психологических характеристик личности, обеспечивающих ее устойчивость к зависимому поведению с формированием навыков здорового образа жизни для предупреждения развития и прогрессирования зависимости.

7. Основными направлениями психологической профилактики интернет-зависимости являются: информирование о механизмах воздействия сети Интернет на личность, причинах, механизмах развития, клинических проявлениях, методах диагностики и последствиях интернетзависимости; выработка стратегий высокофункционального поведения; развитие устойчивости к отрицательным социальным влияниям, формирование внутриличностных мотивов и системы ценностей, соответствующих здоровому образу жизни; развитие личностных ресурсов интернет-зависимых студентов с целью инициации их личностного роста; развитие навыков достижения личностных целей в реальной жизни и расширение круга альтернативной зависимому поведению деятельности студентов.

Перспективами дальнейшего исследования проблемы интернет-зависимости является анализ ее проявлений в других возрастных группах. Необходима разработка программ психологической профилактики в семье и на социальном уровне.

## БИБЛИОГРАФИЯ


1. Авруцкий Г.Я., Гурович И.Я., Громова В.В. Фармакотерапия психических заболеваний – М.: Медицина, 1974. – 472 с.
2. Айвазова, А. Е. Психологические аспекты зависимости / А. Е. Айвазова. - СПб.: Речь, 2003. – С.245
3. Афанасьев, О.Н. Компьютерная зависимость [Текст] / О.Н. Афанасьев, Е.А. Шаламова // Медицинская сестра. – 2015. – № 2. – С. 40 – 43.
4. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность // Гуманитарные исследования в Интернете /Под ред. А.Е. Войскунского. – М., Можайск-Терра, 2000, с.11-40
5. Бажин П. Шокирующая статистика Facebook // Игромания. – 2010. – № 10. – 123 – 146 с.
6. Байрамова, М.У. Механизм формирования интернет-зависимости [Текст] / М.У. Байрамова, И.К. Петров // Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Республики Крым «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова» – 2018. – № 1. – С. 119 – 123.
7. Бамматмурзаева, Д.М. Влияние интернет-зависимости на состояние функциональных систем организма [Текст] / Д.М. Бамматмурзаева, Р.Ю. Асадулаева // Успехи современного естествознания. – 2014. – № 6. – С. 113 – 117.
8. Богатырева И.Н., Хабарова Т.Ю., Чайкина Н.Н. Подростковые реакции, как фактор развития аддиктивного поведения [Электронный ресурс] //Центральный научный журнал. – URL: http://cscb.su/n/022401/022401005.htm (дата обращения: 11.02.2020).
9. Богачева Н.В., Войскунский А.Е. Когнитивные стили и импульсивность у геймеров с разным уровнем игровой активности и предпочитаемым типом игр // Психология. – 2015. – №1. – С. 29-53.

10. Богачева Н.В., Войскунский А.Е. Эмпирическое исследование взаимосвязи когнитивных стилей у геймеров // Право, экономика, психология. – 2015. – №2. – С. 36-39.
11. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович. М.: Директ-Медиа, 2010. - 612 с.
12. Большой психологический словарь / Сост. Б. Мещеряков, В. Зинченко.– СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с.
13. Бочанцева, Л.И. Теоретический аспект изучения психологических особенностей студенческой молодежи, имеющей неограниченный доступ к сети Интернет/ Л.И. Бочанцева, М. В. Киммель // Актуальные вопросы психологии. – 2017. - №13. – С. 1-8.
14. Братусь Б.С. Психологический анализ изменений личности при алкоголизме. – М.: Издательство Московского университета, 1974. – 96 с.
15. В Китае интернет-зависимых лечат электрошоком [Электронный ресурс] // SecurityLab. – URL: https://www.securitylab.ru/news/291773.php (дата обращения: 20.09.2019).
16. Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от интернета / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. — 2004. — Т. 25, № 1. С. 90–100.
17. Войскунский, А.Е. Диагностика зависимости от Интернета: сравнение методических средств / А.Е. Войскунский, О.В. Митина, А.А. Гусейнова [и др.] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – № 4(33). - С. 11 [Электронный ресурс]. - URL: http://mprj.ru (дата обращения: 15.06. принципы [Текст] / А.Е. Войскунский // Человек. – 2016. – № 1. – С. 36 – 49. 82019 г.)..
18. Войскунский, А.Е. Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете [Текст] / А.Е. Войскунский // Медицинская психология в России. – 2015. – № 4 (33) . – С. 6.
19. Грабаровская, Л.В. Профилактика и коррекция интернетзависимости в молодежной среде средствами психотерапевтической кинезиологии [Текст]

/ Л.В. Грабаровская, Ю.Л. Комарова // Приоритетные направления развития науки и образования: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. –2015. – № 4 (7). – С. 146 – 148.

20. Выгонский С.И. Обратная сторона Интернета. Психология работы с компьютером и сетью. — М.: Феникс, 2010. — 320 с.
21. Галаев С.В. Мотивация профессионального развития будущих педагоговпсихологов в условиях информатизации образования // Известия Саратовского университета. Новая серия, 2008. Т.8. Серия Психология. Педагогика. Вып 2. С. 72 - 76.
22. Галаев С.В., Александрова Н.А., Букушева А.В. Организация самостоятельной работы при ДО // Высшее образование в России. 2007. №10. С. 141 - 144.
23. Галяутдинова С.И., Ахмадеева Е.В. К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями // Вестник Башкирского университета. – 2013. – №1. – С. 232-235.
24. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. - М.: Смысл, Академия, 2006. - 336с.
25. Гордеева, Т. О. Мотивация учебной деятельности школьников и студентов: структура, механизмы, условия развития: дис. … д-ра психол. наук: 19.00.07: защищена 08.11.2013 / Гордеева Тамара Олеговна. — М., 2013.
26. Гордеева, Т. О. Опросник «Шкалы академической мотивации» / Т. О. Гордеева, О. А. Сычев, Е. Н. Осин // Психологический журнал. — 2014. — № 4 Т.35. С. 96–107.
27. Горковская М., Цой Д. В Южной Корее будут принудительно лечить игроманов [Электронный ресурс] // ZNAK. – URL: https://iz.ru/news/562405 (дата обращения: 20.09.2019).
28. Грецов А.Г., Азбель А.А. Психологические тесты для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2012. – 208 с.

29. Григорьева М.В. Психология взаимодействия школьника и образовательной среды // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2010. № 4. С. 93-94.
30. Гришина А.В. Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2014. – №4 – С.131-141.
31. Донцов, А.В. Психология интернет-зависимости [Текст] / А.В. Донцов // Развитие личности. – 2014. – № 1 . – С. 190 – 202.
32. Джагарян, К.А. Основные подходы к оказанию психологической помощи студентам с интернет-зависимостью [Текст] / К.А. Джагарян // Интернет Академия. – 2015. – № 3. – С. 20-29
33. Дрепа, М. И. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов. дис. … канд. Психол. Наук: 19.00.07: защищена 06.05.2010 /
34. Егоров А.Ю, Цыганков Б.Д., Малыгин В.Л. Патологическое влечение к азартной игре как модель нехимической зависимости (обзор) [Электронный ресурс] // NarCom. – URL: https://www.narcom.ru/publ/info/249 (дата обращения: 05.11.2019.)
35. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции [Электронный ресурс] // Поддержка в интернете университетских проектов Алексея Дедова. – URL: http://dedovkgu.narod.ru/bib/jegorov.htm (дата обращения: 15.01.2022).
36. Егоров А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. Журнал. – URL: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2015_4_33/nomer01.php (дата обращения: 15.01.2022).
37. Егоров, А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции [Текст] / А.Ю. Егоров // Медицинская психология в России. – 2015 . – № 4. – С. 1 – 17.

38. Ерышев О.Ф., Спринц А.М. Химические и нехимические зависимости – СПб.: СпецЛит, 2012. – 127 с.
39. Жичкина, А. Е. Пространство, населенное Другими / А. Е. Жичкина // Планета Интернет. - 1999. - № 16. - С. 76-81.
40. Жукова М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации // Вестник ЮУрГГПУ. – 2013. – №11. – С. 120-129.
41. Журавлева, А.Е. Основные направления реализации проекта «Психологическая профилактика аддиктивного поведения в студенческой среде» [Текст] / А.Е. Журавлева, О.А. Короткевич, Н.Г. Новак // Интегративный подход в профилактике зависимостей в молодежной среде. – 2017. – С. 108-113.
42. Журов В.А. Большая энциклопедия по психиатрии / В. А. уров. – 2-е изд. – М.: Джангар, 2012. – 864 с.
43. Завалишина, О.В. Профилактика и лечение интернет-зависимости за рубежом [Текст] / О.В. Завалишина // Педагогика и психология. – 2016. – № 4. – С. 37 – 38.
44. Заец, Н.А. Профилактика аддитивного поведения (на примере интернет зависимости) [Текст] / Н.А. Заец // Психологические науки. – 2016. – № 43. – С. 43 – 51.
45. Зальмунин, К.Ю. Химические и нехимические аддикции в аспекте сравнительной аддиктологии [Текст] / К.Ю. Зальмунин, В.Д. Менделевич // Журнал неврологии и психиатрии. – 2014. – № 2. – С. 3 – 8.
46. Зелимханова, Э.А. Влияние интернета на жизнь современной молодежи [Текст] / Э.А. Зелимханова // Актуальные проблемы современной науки: взгляд молодых ученых. – 2018. – С. 124 – 127.
47. Зимняя И.А. Педагогическая психология. - М.: Логос, 2004.- 384 с.
48. Злоупотребление психоактивными веществами [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. – URL: https://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/ru/ (дата обращения: 09.11.2019).

49. Змановская, Е. В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения) Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. В. Змановская. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
50. Иванов М. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека // Flogiston.ru. – 1999. – 56 – 78 с.
51. Иванов М.С. Формирование зависимости от ролевых компьютерных игр [Электронный ресурс] // Флогистон. – URL: http://flogiston.ru/articles/netpsy/gameaddict (дата обращения: 05.02.2020).
52. Иванова Н.А. Мотивация игроков в компьютерные игры и киберспорт // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – №11. – С. 321-325.
53. Ильченко, Е.С. Виды и типы профилактической работы в социально-педагогической работе [Текст] / Е.С. Ильченко // Образование в России: история, опыт, проблемы, перспективы. – 2014. – № 1.– С. 91 – 96.
54. Интернет в СНГ: динамика проникновения. Лето 2017 гг. [Электронный ресурс] // Фонд «Общественное мнение» [сайт]. [2003]. URL: http://fom.ru/SMI-i-internet/13783 (дата обращения: 21.11.2019).
55. Йоас Х. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития/ сост. и ред. А.Е. Войскунский М.: Акрополь, 2009. – 234 с.
56. Катков, А.Л. Интернет – зависимость: причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике [Текст] / Л.А. Катков, В.В. Титова, Д.Н. Чугунов // Педиатр. – 2014. – № 4. – С. 132 – 139.
57. Кириленко Н.П. Компьютерная зависимость: сущность и факторы возникновения как основы профилактики // сборник: Категория «социального» в современной педагогике и психологии материалы 3-й научно-практической конференции (заочной) с международным участием: в 2 частях. отв. редактор А.Ю. Нагорнова. Ульяновск, 2015. С. 175 - 181.
58. Клейберг, Ю.А. Девиантология: Словарь [Текст] / Ю.А. Клейберг. – М.: Тверской печатник, – 2014. – 68 с.

59. Комарова И.А. Аддиктивное поведение подростка: семейный конструкт [Электронный ресурс] // PsyJournals. – URL: https://psyjournals.ru/addictive_behavior/issue/46016_full.shtml (дата обращения: 30.04.2020).
60. Концепция развития психологической службы в системе образования в Республики Таджикистан на период до 2025 года: утв. Минобрнауки России от 19.12.2017 [Электронный ресурс] // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты РТ. – URL: https://legalacts.ru/doc/kontseptsija-razvitija-psikhologicheskoi-sluzhby-v-sistemeobrazovanija-v-rossiiskoi/ (дата обращения: 20.10.2019).
61. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология. – Новосибирск, Издательство «Олсиб», 2001 – 251с.
62. Котова, С.С Взаимосвязь интернет-зависимости с совладающим и отклоняющимся поведением учащейся молодежи [Текст] / С.С. Котова, И.И. Хасанова// Образование и наука. – 2017. – № 4. – С. 23 – 32.
63. Кох, М.Н. Интерент-зависимость: теоретический анализ понятия [Текст] / М.Н. Кох, Л.В. Сурженко // Инновационный центр развития образования и науки. – 2017. – №1. – С. 65 – 67.
64. Красноплахтова, Л. И. Интернет-зависимость как одна из главных проблем молодых людей студенческого возраста [Текст] / А.А.Мызин, Л.И. Красноплахтова // Исследование различных направлений современной науки. Материалы XXI Международной научно-практической конференции. - 2017. № 1. - С. 117-119.
65. Кудрявцев В. Интернет или «экологически чистый» наркотик // Воспитание школьников – 2009. – №5. – С. 23-25.
66. Кузнецова, Е.В. Интернет-зависимость у пользователей социальных сетей [Текст] / Е.В. Кузнецова, А.Х. Мингазов, Л.М. Муслимова // Вестник Совета молодых учёных и специалистов. – 2016. – № 4. – С. 92 – 94.
67. Кукес В.Г. Клиническая фармакология: учебник – М.: ГЭОТАРМедиа, 2018. – 1024 с.

68. Кулаков С.А. Психотерапия и психопрофилактика аддиктивного поведения у подростков. – М. – СПб.: Гардарика, 2003. – 470 с.
69. Курочкин В.М. Знакомьтесь: компьютер. – М.: Мир, 1989. – 240 с.
70. Лекции по наркологии. 2-е изд. / Под ред. Н.Н. Иванца. М.: Нолидж, 2000 – 448 с.
71. Лапин Н.И. Диагноз: интернет-зависимость [Текст] / Н.И. Лапин // Семья и школа. – 2015. – № 5/6. – С. 30.
72. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. М.: Смысл, 2003. 487 с.
73. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев — 2-е изд. — М.: Смысл, Серия: Психодиагностическая серия, 2006. — 22 с.
74. Литвинчук, О.С. Тренинговое занятие «В паутине социальных сетей»: психолого-педагогический инструментарий профилактики отрицательного влияния социальных сетей на развитие личности [Текст] / О.С. Литвинчук // Народное образование. – 2015. – № 3. – С. 41 – 44.
75. Личко А. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – СПб.: Питер, 2019. – 304 с.
76. Ловпаче, Ф.Г. Психологические особенности интернет-аддикции как актуальная проблема современного мира [Текст] / Ф.Г. Ловпаче // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2017. – № 1. – С. 91 – 96.
77. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: диссертация на соискание ученой степени кандидата медицинских наук (14.00.18); Новосибирская государственная медицинская академия. – Новосибирск, 2004. – 107 с.
78. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость - патология XXI века? / В. А. Лоскутова // Вопросы ментальной медицины и экологии. - 2000.-№1,-С. 11-13.
79. Макаренков А.П. Интернет-зависимость. Болезнь или новая стадия развития цивилизации? // Игромания. – 2003. – № 7 (106). – С. 221

80. Макушина О.П. Психология зависимости: Учебное пособие. – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. – 78 с.
81. Малыгин В.Л. Интернет-зависимое поведение. Клиника, проблемы диагностики. Подходы к профилактике и психологической коррекции [Электронный ресурс] // PsyJournals. – URL: https://psyjournals.ru/addictive_behavior/issue/46079_full.shtml (дата обращения: 22.03.2020).
82. Малыгин, В. Л. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики: Учебное пособие / В. Л. Малыгин. — М.: МГМСУ, 2011. 32 с.
83. Малышев И. В. Особенности стрессоустойчивости и адаптационных характеристик личности учащихся старших классов // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2012. Т. 1, вып. 1. С. 34 - 38.
84. Малышев И.В., Орлянская А.Р. Адаптационные возможности личности студентовспортсменов в условиях вузовского обучения // В мире научных открытий. 2015. № 7.1 (67). С. 512 - 524.
85. Малышев И.В., Султанова А.К. Влияние интернет-зависимости студентов на характеристики их социально-психологической адаптации и ценностных ориентаций личности // В мире научных открытий. 2014. №3.3 (51). С. 1571 - 1578.
86. Маслова, В.С. Проблема интернет – зависимости среди молодежи [Электронный ресурс] / В.С. Маслова. – Культура и образование, – 2015. – № 2. – http://vestnik-rzi.ru/2015/02/3307 (дата обращения: 12.12.2019).
87. Матусевич А.М. Актуальные проблемы профилактики наркомании // Молодой учёный. – 2016. – № 13. – С. 826-827.
88. Махат Н.М., Бактыбаева Л.К. Анализ степени развития компьютерной зависимости и ее влияния на зрение студентов. Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Республика Казахстан, г. Алматы, 2022. – С. 158.

89. Медведев С. Мании цифрового века [Электронный ресурс] // Радио Свобода. – URL: https://www.svoboda.org/a/28469786.html (дата обращения: 09.09.2019).
90. Межевникова, О.П. Интернет-зависимость молодёжи в условиях развития информационных технологий [Текст] / О.П. Межевникова // Гуманитарный трактат. – 2018. – № 23. – С. 34 – 37.
91. Менделевич В.Д Психология девиантного поведения. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2015. – 445 с.
92. Менделевич, В. Д. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) / В. Д. Менделевич, Р. Г. Садыкова // Вестник клинической психологии. - 2003. - № 2. - С. 153-158.
93. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения [Учебное пособие] / В. Д. Менделевич. – СПб.: Речь, 2018.
94. Мехтиханова Н.Н. Психология зависимого поведения: учебное пособие. – М.: ФЛИНТА, 2019. – 157 с.
95. Мехтиханова, Н. Н. Психология зависимого поведения [Учебное пособие] / Н. Н. Мехтиханова. –2-е изд. – М.: Флинта: МПСИ, 2008.
96. Мехтиханова, Н.Н. Психология зависимого поведения : учебное пособие / Н.Н. Мехтиханова; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2005 – 122 с.
97. Мирошниченко, Н.В. Особенности успеваемости студентов с различной степенью интернет зависимости [Текст] / Н.В. Мирошниченко // Современные проблемы развития одаренности детей и молодежи. – 2019. – С. 71 – 75.
98. Михайлова, В.В. Интернет-аддикции в современном обществе [Электронный ресурс] / В.В. Михайлова, О.Ю. Почтарь, Е.В. Ермолаева. – БМИК. – 2015. – http://cyberleninka.ru/article/n/internet-addiktsii-vsovremennom-obschestve (дата обращения: 11.02.2019).
99. Могилев, А.В. Анатомия компьютерной зависимости [Текст] / А.В. Могилев // Народное образование. – 2014. – № 9. – С. 241 – 245.

100. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с.
101. Мусалимова Р.С. Тестовые методики исследования компьютерной зависимости: практикум / Р.С.Мусалимова, Р.Р.Ахмадеев. – Уфа: Изд-во БГПУ 2013. – 60с
102. Мусалимова, Р.С. Краткая характеристика тестовых методов оценки интернет-зависимого поведения [Текст] / Р.С.Мусалимова, Р.Р.Ахмадеев // Вестник Брянского государственного университета. – 2015. – № 3. – С. 1-6.
103. Нижегородский студент убил приятеля из-за компьютерной игры и получил 9 лет колонии [Электронный ресурс] // ZNAK. – URL: https://www.znak.com/2019-02-26/nizhegorodskiy_student_ubil_priyatelya_iz_za_kompyuternoy_igry_i_poluchil _9_let_kolonii (дата обращения: 20.09.2019).
104. Носов Н.А. Манифест виртуалистики. – М.: Путь, 2011. – 17 с.
105. О государственном регулировании деятельности по организации и проведению азартных игр и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации [Электронный ресурс] // КонсультантПлюс. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_64924/ (дата обращения: 16.03.2020).
106. Осницкий А.К. Определение характеристик социальной адаптации // Журнал практического психолога. – 2021. – №1. – С.54-64.
107. Осницкий А.К. Регуляторный опыт, субъектная активность и самостоятельность человека. Часть 1 [Электронный источник] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2009. – №5(7). – 81 URL: http://psystudy.ru/index.php/num/2009n5-7/221-osnitsky7.html (дата обращения: 25.01.2021).
108. Пашкевич, О.И. Профилактика интернет-зависимости [Текст] / О.И. Пашкевич // Мастерство-онлайн. – 2016. – № 1. – С. 23 – 36.

109. Полутина Н.С. Актуальные направления исследований в психологии компьютерной игры // Интеграция образования. – 2010. – №4 – С. 93-97.
110. Попов Д. С. Создатели виртуальных миров: социальные характеристики //Интеллигенция в мире современных коммуникаций. М.: РГГУ, 2009.
111. Приймак, Е.В. Интернет зависимость студентов: превенция и коррекция [Текст] / Е. В. Приймак // Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. – 2015. - № 2 – С. 1-6.
112. Профилактика патологических форм зависимого поведения / под ред. О.В. Зыкова. – М.: Общественный благотворительный фонд «Благотворительный фонд «Нет алкоголизму и наркомании», 2019. – 342 с.
113. Психоаналитические термины и понятия Словарь / под ред. Мур Б.Э., Фаин Б.Д. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 304 с.
114. Психолого-педагогическая профилактика компьютерной игромании у обучающихся / сост. А.А. Закаблукова, Т.А. Мирнова, Л.П. Капустина, М.А. Чуйкова. – Белгород: Областное государственное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медикосоциальной помощи «Белгородский региональный центр психолого-медикосоциального сопровождения», 2016. – 114 с.
115. Пушкина Т.Ф. Некоторые вопросы профилактики компьютерной зависимости у подростков // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №59. – С. 447-450.
116. Пятницкая И.Н. Злоупотребление алкоголем и начальная стадия алкоголизма. – М.: Медицина. – 1988. – 286 с.
117. Радионова М.С., Есаулова К.С., Фоменко А.Ю., Шленская Н.М. Семейные факторы, определяющие чрезмерную вовлеченность старших подростков в видеоигровую деятельность // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. – 2020. – №1. – С. 134-139.
118. Рассадина, Т.А. Интернет-зависимость: информационно-коммуникативный аспект [Текст] / Т.А. Рассадина // Известия высших учебных заведений. – 2015. – № 3. – С. 98 – 103.

119. Сериева, М. М. Интернет-зависимость / М. М. Сериева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 28 (132). — С. 831-833. — URL: https://moluch.ru/archive/132/36819/ (дата обращения: 23.07.2022).
120. Сетко, Н.П. Гигиеническая характеристика факторов риска развития интернет-зависимости у студентов медицинского образовательного учреждения высшего образования [Текст] / Н.П. Сетко, Е.В. Булычева, А.Г. Сетко, К.А. Пархета // Оренбургский государственный медицинский университет – 2019. – № 2. – С. 68-72.
121. Симатова О.Б. Психологические механизмы формирования аддиктивного поведения [Электронный ресурс] // CYBERLENINKA. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-mehanizmy-formirovaniyaaddiktivnogo-povedeniya (дата обращения: 30.11.2019).
122. Симатова, О. Б. Психологические механизмы формирования аддиктивного поведения / О. Б. Симатова // Вестник ЧитГУ. - 2008. - № 1. - С. 83-92.
123. Сирота Н.А. Профилактика наркомании и алкоголизма: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению психологии. – М.: Академия, 2008. – 174 с.
124. Соломзес Дж.А., Чебурсон В., Сколовский Г. Наркотики и общество. – М.: ООО «Иллойн» – 1998. – 192 с.
125. Стороженко, Т.А. «Уход от реальности» [Текст] / Т.А. Стороженко // ГЕО. – 2015. – № 11. – С. 104 – 105.
126. Тимофеев С.Б. К вопросу о влиянии компьютерных игр на развитие личности // Социология сегодня. – 2017. – С. 11-13.
127. Тимощенко, И.И. Актуальные проблемы интернет-зависимости [Текст] / И.И. Тимощенко // Цивилизация знаний: Российские реалии. Труды семнадцатой международной научной конференции. – 2016. – №1. – С. 494 – 496.
128. Тихомиров О. К. Психология компьютеризации / О. К. Тихомиров. - Киев: Знание, 1988. – 122 с.

129. Фадеева Е.В., Цветкова О.В., Макаров А.В. Изучение распространённости интернет-зависимости и зависимости от компьютерных игр в студенческой среде // Наркология. – 2013. – №2. – С. 96-103.
130. Федин А.В. Увлечённость современных подростков компьютерными играми: степень выраженность аддиктивных тенденций [Электронный источник] // Студенческий сетевой научно-практический журнал «RatioetNatura». – 2020. – №2. – URL: https://rationatura.ru/sites/default/files/2021-03/uvlechennost-sovremennykh-podrostkovkompyuternymi-igrami.pdf (дата обращения: 25.05.2021).
131. Федоркина, А.П. Виртуальное и реальное в психологическом пространстве современного человека [Текст] / А.П. Федоркина // Мир психологии. – 2015. – № 4. – С. 104 – 111.
132. Хёйзинга Й. HomoLudens, Статьи по истории культуры. / Пер. с гол. Д.В. Сильвестрова – М.: Прогресс – Традиция, 1997. — 416 с.
133. Худяков А.В., Урсу А.В., Старченкова А.М. Компьютерная игровая зависимость, клиника, динамика и эпидемиология [Электронный ресурс] // CyberLeninka. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kompyuternayaigrovaya-zavisimost-klinika-dinamika-i-epidemiologiya (дата обращения: 30.02.2020).
134. Чаплюк А. Правда об онлайн-зависимости // Игромания. – 2006. – № 3. – 24 – 28 с.
135. Черемошкина, Л.В., Никишина, Н.А. Эффективность и нейропсихологические аспекты мнемических способностей активных киберигроков // Вестник Российского гуманитарного научного фонда. – 2008. – №3. – С. 176-184.
136. Четвериков Д.В. Психологические механизмы и структура аддиктивного поведения личности: диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук (19.00.01); ОмГПУ. – Омск, 2002. – 385 с.
137. Чухрова, М.Г. Новый способ диагностики интернет-зависимости [Текст] / М.Г. Чухрова, С.В. Пронин, А.В. Авер // Новосибирский государственный педагогический университет. – 2015. – С. 165 – 169.

138. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психологический журнал – 1999. – № 1. – С. 86-102
139. Шаповалова, И.С. Влияние интернет-коммуникаций на поведение и интеллектуальное развитие молодежи [Текст] / И.С. Шаповалова // Социологические исследования. – 2015. – № 4. – С. 148 – 151.
140. Шевчук М. Психолог сравнил обвинения игр в повышении насилия с обвинением бананов [Электронный ресурс] // Игромания. – URL: https://www.igromania.ru/news/85080/Psiholog_sravnil_obvineniya_igr_v_povysh enii_nasiliya_s_obvineniem_bananov.html (дата обращения: 05.10.2019).
141. Эльконин Д.Б., Драгунова Т.В., Боцманова М.Э., Захарова А.В. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. – М.: Просвещение, 1967. – 360 с.
142. Энциклопедический словарь Ф.А. Брокгауза и И.А. Ефрона. – М.: Терра, 1995 – 476 с.
143. Юнель, С.А. К вопросу об интернет-зависимости среди студенческой молодежи [Текст] / С. А. Юнель // ПГУ им. С. М. Кирова. - 2015. – С. 167 – 173.
144. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с. 6C51 Gamingdisorder [Электронныйресурс] // ICD-11 (Mortalityand Morbidity Statistics). – URL: https://icd.who.int/dev11/lm/en#/http%3A%2F%2Fid.who.int%2Ficd%2Fentity%2F1448597234 (дата обращения: 20.10.2019).
145. Янг К. Клинические аспекты интернет-зависимого поведения // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – № 4(33). – С. 2 [Электронный ресурс]. - URL: http://mprj.ru (дата обращения: 15.06.2019 г.).
146. Янг, К. С. Диагноз - интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернет. - 2000. - № 2. - С. 24-29.

147. Ярмедова, С.Ф. Модель профилактики интернет-зависимости в молодежной среде [Текст] / С.Ф. Ярмедова // Астраханская государственная медицинская академия – 2014. – С. 101 – 102.
148. Custer P., Linnoil M., Loren V., Ro A. Personality factors and pathological gambling// ActaPsychiatr. Scand. – 1989. – №1. – С. 37-39.
149. Ferguson C.J. The Muddled Science of Internet Gaming Disorder [Электронный ресурс] // HUFFPOST. – URL: https://www.huffpost.com/entry/the-muddled-science-of-internet-gamingdisorder_b_9405478?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAAK9sYEXUbO5YTg_Wuh28mPDxYXD 7JMDdeMG-9N-CcwCQmCxDrMCnWStgF4mgLPXbgXBuOpuxjIdsMEaaCEVQR864SWr_OIlZsIcGQ9O4eMS3_uxm1Q6mQzHBc_RH6y9DhuprlWxM5S_COINCFd2x2SNzFNBFAsj2-7rvY7cVR_ (Дата обращения: 05.02.2020).
150. Gentile D.A., Swing E.L., Lim Ch.G., Khoo A. Video game playing, attention problems, and impulsiveness: Evidence of bidirectional causality // Psychology of Popular Media Culture. – 2012. – №1. – С. 62-70.
151. Green S., Bavelier D. Action computer game modifies visual selective attention // Nature. – 2003. – С. 534-537
152. Green S., Bavelier D. Action-Video-Game experience alters the spatial resolution of vision // Psychol Sci. – 2007. – №18. – С. 88-94.
153. Marlatt G.A., Baer J.S., Donovan D.M., Kivlahan, D.R. Addictive behaviors: etiology and treatment // Annual Review of Psychology. – 1988. – №39. – С. 223-252.
154. Wales M. Trump and Republicans once again link video games with gun violence [Электронный ресурс] // EUROGAME. – URL: https://www.eurogamer.net/articles/2019-08-06-trump-and-republicans-onceagain-link-video-games-with-gun-violence-following-weekends-shootings (дата обращения: 05.10.2019).

155. Yee N. Motivations for Play in Online Games // CyberPsychology and Behavior. – 2007. – №9. – С. 772-775.
156. Koh K. A master plan for prevention and treatment of Internet addiction [Text] // Keynote at the first International Congress on Internet Addiction Disorders. - Milan, Italy. –2014

## Список публикаций

## соискателя ученой степени кандидата психологических наук

### *1. Научные статьи, опубликованные в рецензируемых журналах, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией при Президенте Республики Таджикистан и ВАК РФ:*

**[**1-А**]** **Ансоров Н.Н. Петрусевич А.А.** Взаимосвязь ценностных ориентаций личности и ее интернет-зависимости.//Вестник Института развития образования (ISSN 2617-5320) № 4 (40), 2022. – С. 144 – 148.

**[**2-А**]** **Ансоров Н.Н**. Прогностическая модель структуры личностных особенностей субъектов с интернет-зависимостью/// Интернет-журнал «Мир науки» 2021, Том 5, №3 http://mir-nauki.com/PDF/301PSMN521.pdf

**[**3-А**]** **Ансоров Н.Н.** Психологический портрет личности интернет-зависимого студента//Вестник Томского государственного университета, 2021, № 4(93). С. 75 – 81

**[**4-А**]** **Ансоров Н.Н.** Готовность личности к самоопределению в информационном поле деятельности как психолого-педагогическая проблема// Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова, 2020, Том 15, №4. С. 346 – 350

### *2. Научные статьи, опубликованные в других изданиях:*

**[**5-А**]** **Ансоров Н.Н.** Особенности психолого-педагогической профилактики интернет- ависимости у подростков [Текст] / Н.Н. Ансоров // Психологическое здоровье личности: теория и практика: сборник научных трудов по материалам VI Всероссийской научно-практической конференции. – Ставрополь, 2019. – С. 18-21

**[**6-А**]** **Ансоров Н.Н.** Показатели тревожности и депрессии у лиц студенческого возраста, зависимых от Интернета [Текст] / Н.Н. Ансоров // Общество и личность: интеграция, партнерство, социальная защита: материалы II Международной научно-практической конференции. - Шымкент: Шымкентский педагогический университет, 2019. - С. 109 - 112.

**[**7-А**]** **Ансоров Н.Н.** Проблемное использование интернета: новый термин или новый подход к последствиям использования информационных технологий [Текст] / Н.Н. Ансоров // Ярмарка научно-практических инициатив. Материалы

XVII межрегиональной научно-практической конференции. – Пермь, 2020. – С. 101-104

**[**8-А**]** **Ансоров Н.Н.** Социально-психологические аспекты студенческой Интернет-аддикции [Текст] / Н.Н. Ансоров // Психология психических состояний: теория и практика (13-15 ноября 2021 г., Алматы, Республика Казахстан) материалы Первой Международной научно-практической конференции. - Ч. I. - Алматы: ЗАО «Новое знание», 2020. - С. 303 - 307.

**[**9-А**]** **Ансоров Н.Н.** Личностные особенности Интернет-зависимых студентов [Текст] / Н.Н. Ансоров // Современное гуманитарное знание о проблемах социального развития: материалы научно-практической конференции Психологическое здоровье современного студенчества. - Омск: НОУ ВПО СКСИ, 2020. - С. 145 - 153.

[10-А] **Ансоров Н.Н.** Интернет-зависимость как преграда развития личности: сборник трудов конференции [Текст] / Н.Н. Ансоров // Кооперация и предпринимательство: состояние, проблемы и перспективы: сборник научных трудов V Международная конференция молодых ученых, аспирантов, студентов и учащихся. – Чебоксары: ИД «Среда», 2021. – С. 75-77.

[11-А] **Ансоров Н.Н.** Родительский контроль как фактор, оказывающий влияние на развитие интернет-зависимости (обзор современных зарубежных лонгитюдных исследований) [Текст] / Н.Н. Ансоров // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования: сборник статей по материалам XLVIII Междунар. научно-практической конференции. – Москва, 2021. – С. 51-55.