ТАДЖИКСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
В ГОРОДЕ ПЕНДЖИКЕНТЕ

На правах рукописи

УДК – 159.9
ББК – 88.3
А – 71

АНСОРОВ НЕЪМАТУЛЛО НИЁЗМУХАМАДЗОДА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

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

ПЕНДЖИКЕНТ – 2023

Работа выполнена на кафедре педагогики и психологии Таджикского педагогического института в г. Пенджикенте

Научный руководитель:	**Петрусевич Аркадий Аркадьевич** -доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и психологии Таджикского педагогического института в городе Пенджикенте
Официальные оппоненты:	**Мухамедова Дилбар Гафурджановна**-доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой общей психологии Национального университета Узбекистана. **Абдурахмонов Гулруз Нурмахмадович-к**андидат психологических наук, главный специалист отдела инновации и технологии обучения Академии образования Таджикистана
Ведущая организация:	**Таджикский национальный университет**

Защита состоится 20 мая 2023 года в 11-00 часов на заседании объединенного диссертационного совета 6D.КОА-25 при ГОУ «ХГУ им. академика Б.Гафурова» и Таджикском педагогическом институте в городе Пенджикенте (735700, Республика Таджикистан, Согдийская область, город Худжанд, пр. Мавлонбекова 1).

С диссертацией можно ознакомиться в центральной библиотеке ГОУ «ХГУ им. академика Б.Гафурова» и на сайте www.hgu.ti

Автореферат разослан «____»_____ 2023 г.

Ученый секретарь диссертационного совета,
кандидат филологических наук Шарифова Г.Х.

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 (χ 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. JI. 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 вируальную 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 Н-критерия Крускала-Уоллиса и Т-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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Теоретические основания психологической профилактики интернет-зависимости студентов»** представлен анализ зависимости и интернет-зависимости молодежи в психологической науке, дана характеристика процесса психологической профилактики интернет-зависимости студенческой молодежи, выявлены условия развития жизнестойкости личности в процессе психологической профилактики интернет-зависимости студентов.

Теоретический анализ психологической профилактики интернет-зависимости человека позволяет рассмотреть искомое явление дифференцировано со всех сторон. В психологической науке в целом сложилось определенное мнение о понятии «зависимость». Чаще всего под

ним понимают состояние человека, при котором он испытывает сильное желание совершить определённое действие для снятия негативных последствий от злоупотребления данным действием. То есть, как отмечает М.С. Иванов, 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.

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. Психическую зависимость рассматривают как первую фазу в формировании физической зависимости, однако в случаях нехимической аддикции, она является единственно возможной (А.Е. Войскунский). В таком случае, интернет-зависимость следует рассматривать как психическую зависимость со всеми, вытекающими последствиями.

Рассматривая механизмы формирования психологической зависимости Б.С. Братусь описывает один из наиболее значимых, это «сдвиг мотива на цель». «Сдвиг мотива на цель, пишет известный психолог, 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». В свою очередь, М.С. Иванов 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. Кроме этого механизма Л.В.Грабаровская называет в качестве механизма зависимости повышенный уровень 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».

Одной, из наиболее часто встречающихся зависимостей, сегодня называют интернет-зависимость. Это вид зависимости, которая 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. (Л.И. Бочанцева).

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. Примерно те же результаты можно увидеть в исследованиях других авторов (М.И. Дрепа).

В психологической и медицинской науке выявлено, что содержательные особенности интернет-зависимости людей значительно повторяются в других зависимостях химического и 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 (С.И.Выгонский). То есть, одной из значимых интернет-зависимостей является компьютерная зависимость, в которой видное место занимает компьютерная игра.

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 интернет зависимостью 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.

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.

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 (Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В.). 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» (Афанасьев, О.Н.).

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 (Богачева Н.В., Войскунский А.Е.). 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.

Согласно многим психологическим концепциям (Р. Бенедикт,К. Левин, 3. Фрейд, Э. Эриксон) психическое развитие студента носит кризисный характер, выражающийся в развитии кризиса идентичности с возникновением конфликта между самоидентичностью личности студента и предлагаемыми социальными ролями.Одним из проявлений неполного разрешения кризиса встречи с взрослостью является нарушение процесса адаптации студента. Своеобразной формой адаптации студента к сложной жизненной реальности является зависимость, проявляющаяся в сосредоточенности на узконаправленной сфере деятельности при игнорировании остальных и в форме бегства от реальных проблем в некий иллюзорный мир.

После приобретения способности к манипуляциям с Интернетом в жизни студенчества автоматически возникла дополнительная реальность, которая называется «виртуальной». Виртуальная реальность создает иллюзию удовлетворения большинства потребностей студента, предлагая легко доступные, очевидные

преимущества перед реальностью за счет возможности создания нового образа «Я», проигрывания различных социальных ролей, возможности анонимных социальных контактов и свободного доступа к большому количеству информации.

Таким образом, анализ источников, посвященных проблеме зависимого поведения, позволил заключить, что в основе его формирования лежит чередование эмоционального напряжения и положительных эмоциональных ощущений, возникающих в результате применения агента зависимости с фиксацией позитивной связи с данным агентом как со способом преодоления трудностей. В результате данной фиксации формируется сверхценное эмоциональное отношение к объекту зависимости, что приводит к превращению его в цель зависимого поведения.

Приоритетным направлением в решении проблем студенческого зависимого поведения является профилактика. Оптимальным местом осуществления профилактической работы являются образовательные учреждения. В исследованиях М.У.Байрамовой, Д.М.Бамматмурзаевой, И.Н.Богатырева, Т.Ю.Хабаровой, Н.Н.Чайкиной, отмечается, что под профилактической работой понимают комплекс социальных, психологических, педагогических и медицинских мер, направленных на устранение или ослабление каких-либо неблагоприятных факторов. 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.

В этой связи, профилактика интернет-зависимости рассматривается в науке как 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.

Анализ отечественной и зарубежной литературы позволил выделить основные направлениямя профилактики интернет-зависимости: 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 реальной практике, как отмечает А.Ю. Егоров, при работе с интернет-зависимой молодежью выделяют пять этапов профилактической работы: *Первый этап* – диагностический. Сущность его заключается в том, что нужно преодолеть психологические барьеры личности и специалист должен найти мотивацию двигаться вперед, помочь выявить связь между чрезмерным использованием компьютера и проблемами в семье, на работе, учебе и т.д.

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. Задача психолога показать успех преодоления данной зависимости другими людьми. *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. *Этап коррекции семейных и социальных отношений*. Этот этап наступает, когда человек начинает контролировать свое поведение. Цель – предотвратить возможность возникновения срыва. На данном этапе психолог работает совместно как с интернет-зависимым, так и с его членами семьи. *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. Следует отметить, что данные этапы профилактической работы по преодолению интернет-зависимости у молодежи динамичны, и продолжительность этапов индивидуальна.

Однако, 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.

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.

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».

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

Во второй главе «**Практическая реализация психологической помощи по профилактике интернет-зависимости у студенческой молодежи»** осуществлена диагностика качеств личности студентов, отражающих склонность к интернет-зависимости, проведена опытно-экспериментальная работа в организации психологической помощи по профилактике интернет-зависимости у студенческой молодежи, осуществлен анализ результатов опытно-экспериментальной работы по организации психологической помощи по профилактике интернет-зависимости у студенческой молодежи.

Учитывая тот факт, что изучение психологических характеристик личности интернет-зависимых студентов является важнейшим условием при определении направлений психологической профилактики зависимости у студентов, в рамках данного этапа исследования проводилось выявление интернет-зависимых студентов, установление степени их зависимости и

осуществлялась психодиагностика показателей эмоционально–волевой, мотивационной и коммуникативной сфер их личности.

При изучении эмоционально-волевой сферы личности интернет-зависимых студентов исследовались уровень личностной тревожности, депрессии, воли, стрессоустойчивости, самооценки личности, уверенности в себе, агрессивности и враждебности. Для характеристики мотивационной сферы личности изучались уровни мотивации достижения успеха и избегания неудач.

Коммуникативная сфера личности оценивалась по уровням конфликтности и одиночества. В исследовании приняли участие 287 студентов в возрасте от 18 до 25 лет. На основании теста на интернет-зависимость К. Янг все испытуемые были разделены на две группы: опытную и контрольную.

В контрольную группу вошли 137 студентов (47,7%), не имеющие интернет-зависимости. Экспериментальную группу составили 150 студентов

Для изучения роли Интернета в жизни студентов анализировались основная цель, частота и длительность его использования; частота превышения запланированного времени пребывания в Интернете; пренебрежения личными делами в связи с пребыванием в сети и частота недовольства окружающих виртуальной жизнью студента.

Анализ эмпирических данных позволил заключить, что Интернет играет важную роль в жизни современной молодежи. Это подтверждается каждодневным посещением ими глобальной сети Интернет (44%), очень частым превышением времени пребывания в Интернете (в среднем 10 - 20 часов в неделю), пренебрежением личными делами в связи с пребыванием в Интернете (35 %), частым недовольством окружающих количеством времени, проводимым студентом в Интернете (45%).

Ежедневное посещение студентами сети Интернет свидетельствует об их патологической увлеченности глобальной сетью и стремлении к замещению реальной жизни виртуальной, что выражается в стремлении студентов проводить в Интернете все возрастающие промежутки времени и неспособности спрогнозировать время завершения конкретного сеанса работы. Тот факт, что основной целью использования интернетсреды у 45% опрошенных студентов является общение, свидетельствует о наличии у интернет-зависимых студентов трудностей в формировании и успешном осуществлении межличностного общения в реальной жизни.

Изучение эмоционально-волевой сферы личности позволило сделать вывод, что при увеличении степени интернет-зависимости происходит возрастание уровней личностной тревожности, депрессии, агрессивности и враждебности и снижение показателей силы воли, стрессоустойчивости, самооценки и уверенности в себе. Выявленные показатели эмоционально-волевой сферы интернет-зависимых студентов указывают на предрасположенность к увеличению использования ими интернет-среды за счет возможности конструирования новой виртуальной личности, получения

эмоциональной поддержки и признания, достижения целей путем их смещения в виртуальную реальность.

Для мотивационной сферы интернет-зависимых студентов выявлено преобладание мотивации избегания неудач над мотивацией достижения успеха, что обуславливает наличие у них трудностей в процессе социальной адаптации. Оценка коммуникативной сферы личности интернет-зависимых студентов показала высокую степень одиночества и конфликтности. Показатели коммуникативной сферы личности интернет-зависимых студентов свидетельствуют о наличии у интернет-зависимых студентов трудностей в формировании и успешном осуществлении межличностного общения и о компенсаторном характере общения посредством Интернета.

Выявленные характеристики эмоционально-волевой, мотивационной и коммуникативной сфер личности Интернет-зависимых студентов и усугубление их изменений при увеличении степени зависимости обусловили необходимость разработки и апробации программы профилактики Интернет-зависимости с целью предотвращения прогрессирования зависимости.

Целью программы профилактики интернет-зависимости у студентов явилось развитие системного подхода к профилактике чрезмерного использования Интернета у студентов с социально-нравственным их оздоровлением, созданием условий для формирования у них мотивации здорового образа жизни и подготовкой к самореализации в обществе в качестве полноценных граждан.

Разработанная программа профилактики интернет-зависимости у студентов включала три основных компонента:

1. Образовательный компонент, включавший информирование о механизмах воздействия сети Интернет на человека, о причинах, клинических проявлениях, методах диагностики и последствиях интернет-зависимости. Целью данного компонента являлось стремление научить студента понимать и осознавать, что происходит с человеком при развитии интернет-зависимости.

2. Психологический компонент, включавший изменение психологических характеристик интернет-зависимых студентов; создание благоприятного доверительного климата в коллективе и их психологическую адаптацию. Целью реализации данного компонента выступала психологическая поддержка студента; помощь в преодолении чувства тревоги, депрессии; формирование уверенности в себе, адекватной самооценки, стрессоустойчивости, нацеленности на успех в достижении поставленных целей.

3. Социальный компонент, представляющий помощь в социальной адаптации студентов, развитии у них умений принятия решений, противостояния негативному влиянию, межличностного общения, мотивов и навыков здорового образа жизни.

Разработанная программа профилактики включала 11 занятий. Длительность каждого из занятий составляла 180 мин. Каждое занятие

последовательно реализовывало образовательные, социальные и психологические цели профилактики интернет-зависимости студентов.

Вместе с программой профилактики интернет-зависимости студентов в формирующем эксперименте была реализована программа копинг-профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ для молодежи в том числе интернет-зависимости. Ее идея исходила из предположения, что один из наиболее значимых видов деятельности в молодежной среде – общение со сверстниками.

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. Количество участников: 150 человек. Разработанная программа профилактики включала 10 занятий, длительность каждого из занятий составляла 60 мин, 1 раз в неделю. Последнее занятие было посвящено подведению итогов реализации предлагаемых обеих программ и закреплению полученных результатов. Апробация этих программ осуществлялась среди студентов с легкой степенью зависимости.

Для оценки эффективности программы профилактики интернетзависимости до начала и после завершения ее реализации проводилась психодиагностика уровня интернет-зависимости и показателей эмоционально-волевой, мотивационной и коммуникативной сфер личности студентов, участвующих в программе, и сравнение полученных данных между собой и с данными студентов, не участвующих в ней.

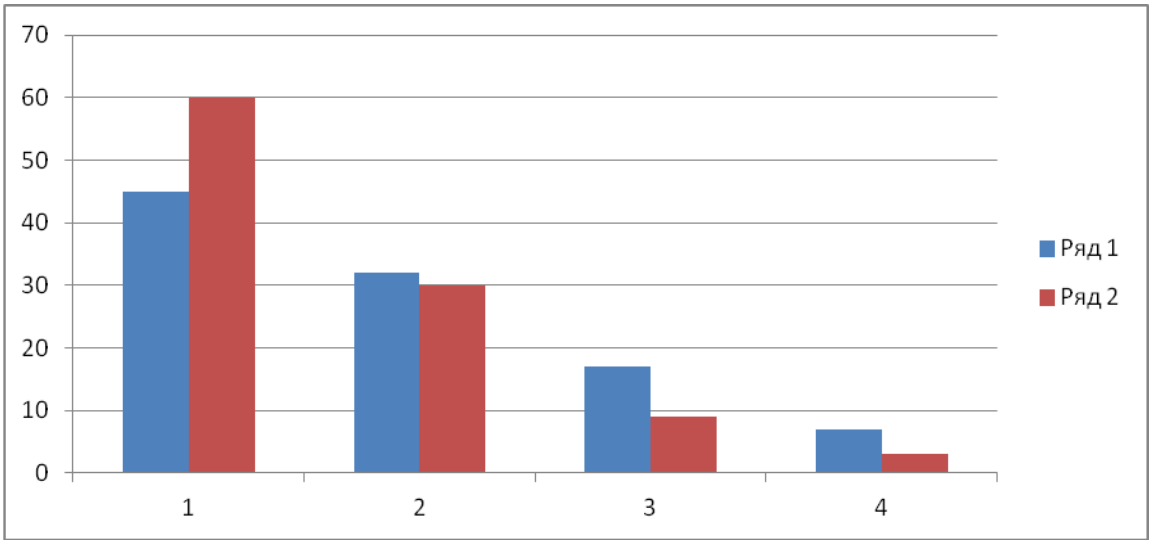


Рис. 1. Результаты данных выявления у студентов Интернет-зависимости *(экспериментальная группа)*

Ряд 1 – до эксперимента. Ряд 2 – после эксперимента

1 – отсутствие риска развития Интернет-зависимости; 2 - стадия увлеченности; 3 - риск развития зависимости; 4 - наличие зависимости

Анализ эффективности разработанной программы профилактики интернет-зависимости показал, что в экспериментальной группе была достигнута положительная динамика снижения уровня интернетзависимости с изменением показателей эмоционально-волевой сферы личности, выражающихся в снижении уровней личностной тревожности, депрессии, и повышении уровней силы воли, жизнестойкости, самооценки и уверенности в себе.

Динамика показателей эмоционально-волевой сферы сопровождалась общей гармонизацией личности, выражающейся в формировании активной жизненной позиции, адекватной самооценки, самоуважения и самопринятия. Происходило повышение степени адаптации студентов к изменяющимся условиям окружающей среды; повышение удовольствия от выполняемой деятельности, чувства собственной значимости и необходимости; уменьшение общей напряженности; сужение круга индивидуально значимых стрессоров и повышение устойчивости к их воздействию с формированием адекватных моделей поведения.

Изменения показателей мотивационной сферы личности участвующих в программе студентов, проявлялись в повышении уровня мотивации достижения успеха и снижении уровня мотивации избегания неудач, что способствовало самореализации студентов, эффективному целеполаганию, формированию навыков достижения поставленных целей и общей нацеленности на успех.

Изменение показателей коммуникативной сферы личности студентов, участвующих в программе, проявлялись в снижении уровней конфликтности и одиночества, что способствовало формированию у них эффективных умений межличностного общения. Среди студентов, не участвующих в программе, наблюдалось повышение интереса к деятельности в сети Интернет и дальнейшее прогрессирование интернет-зависимости. Отмечаемые изменения сопровождались негативными тенденциями в эмоционально-волевой, мотивационной и коммуникативной сферах личности. Полученные результаты позволили сделать вывод об эффективности предлагаемой программы для психологической профилактики интернет-зависимости у студентов.

В заключении диссертации, 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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕДЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ОТРАЖЕНЫ В СЛЕДУЮЩИХ ПУБЛИКАЦИЯХ:

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.

ДОНИШКАДАИ ОМӮЗГОРИИ ТОҶИКИСТОН ДАР
ШАҲРИ ПАНҶАКЕНТ

Ба ҳукми дастнавис

УДК – 159.9
ББК – 88.3
А – 71

АНСОРОВ НЕЪМАТУЛЛО НИЁЗМУҲАМАДЗОДА

ПЕШГИРИИ ПСИХОЛОГИИ ИНТЕРНЕТ-ВОБАСТАГИИ ҶАВОНОНИ ДОНИШҶӮ

АВТОРЕФЕРАТИ
диссертатсия барои дарёфти дараҷаи илмии номзади илмҳои психологӣ аз рӯи ихтисоси 19.00.01 - илмҳои психологӣ (19.00.01 – психологияи умумӣ, психологияи шахсият, таърихи психология)

ПАНҶАКЕНТ – 2023

Диссертатсия дар кафедраи педагогика ва психологияи Донишкадаи омӯзгории Тоҷикистон дар шаҳри Панҷакент иҷро карда шудааст.

Роҳбари илмӣ:	**Петрусевич Аркадий Аркадевич** -доктори илмҳои педагогӣ, профессор, мудири кафедраи педагогика ва психологияи Донишкадаи омӯзгории Тоҷикистон дар шаҳри Панҷакент
Муқарризони расмӣ:	**Муҳамедова Дилбар Ғафурхоновна**-доктори илмҳои психологӣ, профессор, мудири кафедраи психологияи умумии Донишгоҳи миллии Узбекистон. **Абдураҳмонов Гулруз Нурмаҳмадович**-номзади илмҳои психологӣ, сармутахассиси шӯъбаи инноватсия ва технологияи таълими Академияи таҳсилоти Тоҷикистон.
Муассисаи пешбар:	**Донишгоҳи миллии Тоҷикистон.**

Ҳимоя санаи 20 майи соли 2023 соати 11-00 дар ҷаласаи Шӯрои муштараки 6D.КОА-25 назди МДТ «Донишгоҳи давлатии Хуҷанд ба номи ак. Б.Ғафуров» ва Донишкадаи омӯзгории Тоҷикистон дар шаҳри Панҷакент (735700, Ҷумҳурии Тоҷикистон, вилояти Суғд, шаҳри Хуҷанд, гуз. Мавлонбеков 1) баргузор мегардад.

Бо диссертатсия дар китобхонаи марказии МДТ «Донишгоҳи давлатии Хуҷанд ба номи ак. Б.Ғафуров» ва сомонаи www.hgu.tj шинос шудан мумкин аст.

Автореферат санаи «____»_____ соли 2023 тавзеъ карда шуд.

Котиби илмии Шӯрои диссертатсионӣ,
номзади илмҳои филологӣ Шарифова Г.Ҳ.

МУҚАДДИМА

Мубрамияти мавзӯи таҳқиқот. Ҷаҳони муосирро кунин бе Интернет тасаввур кардан номумкин аст – он ба қисми ҷудонашавандаи ҳаёти инсон табдил ёфт. Интернет – ин манбаи маълумот, иттилоот, хабар, воситаи дастраси азхудкунии дониш, малака ва маҳорат, ёвари ҳама ҷанбаҳои ҳаёти рӯзмарра мебошад [4]. Истифодабарандаи аз ҳама фаъоли интернет ҷавонон мебошанд. Ҷавонон ба Интернет барои ҷустуҷӯи ахборот, боздиди почтаи электронӣ, муошират дар шабакаҳои иҷтимоӣ (facebook, вконтакте, twitter, одноклассники, whatsapp, viber ва диг.), хариди онлайн, дарёфти маълумоти зарурӣ барои кор ё таҳсил ва бисёр масъалаҳои дигар пайваст мешаванд.

Айни замон ҷавонони муосир ҷаҳд мекунанд бо кӯмаки “Торнамои ҷаҳонӣ” худро дарёбанд ва муаррифӣ намоянд. Аз ин рӯ барои яке Интернет воситаи муошират аст, барои дигарон воситаи пешниҳоду амалӣ сохтани ғояҳои худ, сеюмӣ мехоҳад бо бозингарӣ, ҷой додани сабту наворҳои худ, худро муаррифӣ созад ва ғайра.

Муоширати виртуалӣ инсонро аз дунёи аслӣ дур сохта, ӯро ба олами рӯёҳо ворид месозад ва бо ин танҳоиву эҳсоси ноқисиро ба ӯ талқин месозад. Интернет-фазо имкон медиҳад, ки камбудиву мушкилиҳои шахсӣ пинҳон карда шаванд, на ислоҳ. Дар воқеият ҳаёти инсон аз муоширати зинда, фаъолнокӣ, мақсадгузорӣ ва қобилияти расидан ба мақсад, худинкишофёбӣ дар фаъолияти касбӣ, пайдо намудани мавқеи худ дар ҷомеа ва ғайра иборат мебошад [21].

Интернет ба инсоният хеле манфиат овард, вале шумораи зиёди одамон натавонистанд онро оқилона истифода намоянд ва “Торнамои ҷаҳонӣ” ҳаёти онҳоро зери назорат гирифт. Интернет-фазои кушод ҷавонони зиёдеро фурӯ бурд ва ба оқибатҳои манфӣ: фирор аз воқеият, зарари ҷисмонӣ ва психологӣ ба саломатӣ, маҳдуд гаштани доираи ҳавасҳо ва муошират, тағйиротҳои куллӣ дар самтҳои коммуникатсионӣ, эҳсосӣ-иродавӣ, ҳавасмандӣ овард [35].

Бо зиёд шудани шуҳрати бозиҳои компютерӣ байни ҷавонон, зангҳо оид ба пайдо шудани вобастагӣ ба чунин намуди машғулият зиёд шуданд, ки ин вобастагӣ дар рафтори бадкирдориву таҷовузгаровӣ ва хоҳиши беназорати “дар бозӣ будан” ошкор мешавад. Ин тамоюлро ҳангоми азназаргузаронии рӯзномаҳо дидан мумкин аст. Хабарҳои зиёд оид ба бадахлоқиву таҷовузкории вобастагон аз бозиҳои интернетӣ мебошад. Ба ин мақола дар сомонаи ZNAK бо сарлавҳаи «Донишҷӯи колеҷи педагогӣ барои бозии компютерӣ шиносашро қатл кард ва 9 сол аз озодӣ маҳрум шуд”мисол шуда метавонад [37]. Дар сомонаҳои хабарӣ азҷумла ташвиши як қатор давлатҳоро

оид ба фаъолнокии паҳншавии вобастагӣ аз бозиҳои компютерӣ ва интернетро мушоҳида кардан мумкин аст.

Ин падидаҳо аз он гувоҳӣ медиҳанд, ки ҷамъияти муосир оид ба масъалаи таъсири бозиҳои компютерӣ ба тафаккур ва рафтори инсон дар изтироб аст, вале на ҳама аъзоёни ҷамъият ақидаи бузургӣ ва паҳн шудани масъалаи вобастагии компютериро дастгирӣ мекунанд [67].

Чун иртиҷоъ ба шадид шудани ҳолат дар атрофи бозиҳои компютериро дар пешниҳоди гуруҳбандии байналхалқии омории беморихо ва масъалаҳои бо саломатӣ алоқаманд (ва ё ГББ 11) дар соли 2019 дидан мумкин аст. Гуруҳбандии мазкур харобшавӣ аз бозиро чун вайроншавии рафтори бо бозӣ алоқаманд дохил намудааст [64]. Дар системаи таҳсилот низ маъслаи вобастагӣ (аддиксия) тавзеҳ дода шудааст. Дар ҳуҷҷати дигар - «Консепсияи рушди хадамоти психологӣ дар системаи маориф дар Ҷумҳурии Тоҷикистон дар давраи то соли 2030» – яке аз вазифаҳои хадамоти психологӣ ташкил ва гузаронидани чорабиниҳои ислоҳ ва пешгирӣ дар самти рафтори аддиктивӣ барои гуруҳҳои гуногуни синнусолии хонандагон пешбинӣ шудааст [22]. Ҳамзамон, ҷомеаи илмии психологӣ ва тиббӣ ба хориқаи вобастагӣ аз бозиҳои компютерӣ мавқеи ягонаи худро надорад.

Дар байни масъалаҳои асосии ҳалнашуда масъалаҳои зеринро ҷудо намудан мумкин аст: масъалаи тафриқаи мафҳумҳои «вобастагӣ» ва «аддиксия» [8,30], гуруҳбандии психологии бозиҳои компютерӣ [42], набудани меъёри ягона барои ошкор сохтани вобастагӣ аз бозиҳои компютерӣ [66]. Шароитҳои муосирро, ки экстремалӣ ва ба пайдо шудани вобастагӣ аз Интернет мусоидаткунанда номидан мумкин аст ва дар онҳо шахсият инкишоф меёбад, ба ҳисоб гирифта, гуфтан мумкин аст, ки таҳқиқоти хориқаи ҳаётан устувор будан мубрам аст. Ҳаётан устувор будан қобилияти шахсиятро ба муқобилият ба интернет-вобастагӣ ва расидан ба мақсад муайян намуда, ба инкишофи мутобиқ мусоидат мекунад. Ҳаётан устувор будан метавонад аз ҳисоби ғайриқобил будани инсон ба гузариш аз ҳолати стрессӣ суст бошад, ки дар баъзе ҳолатҳо ба худкушӣ оварда мерасонад. Доро будани ин сифат ҳамамалии инсонро бо муҳити атроф таъмин намуда, ба ҳалли масъалаҳои ҳаётан муҳим мусоидат мекунад ва ба шахсият маҷмӯи тамоюли арзишӣ-маъногӣ, қобилияти расидан ба мақсад ва ҳалли вазифаҳои ҳаётиро ато месозад.

Дараҷаи коркарди илмии мавзӯи таҳқиқот.

Бо омӯзиши хориқаи ҳаётан устувор будан чунин муаллифон, аз қабили С. Мадди, С. Кобейс, Д. А. Леонтев, Л. А. Рассказова, С. В. Книжникова, Т. В. Наливайко ва дигарон машғул шудаанд. Раванди асосии психологии синни наврасӣ ташаккули худогоҳӣ, образи устувори «Ман» мебошад. Ин аз он

вобаста аст, ки дар ин син ҷаҳонбинӣ, дарки олами ботинии худ ташаккул меёбад. Таҳқиқоти алоқаҳои муштараки тамоюли арзишмандӣ ва ҳаётан устувор будан дар синни наврасӣ ба диди он кӯмак мекунанд, ки муҳиммияти таҳқиқот чӣ андоза иҷтимоан дуруст аст.

Гуфтаҳои болоро хулоса намуда, оид ба муҳиммияти масъалаи интернет-вобастагӣ, вобастагӣ аз бозиҳои компютерӣ барои ҷамъият, инчунин харобӣ ва гуногунтаркибии асоси донишҳои назариявӣ ва амалӣ дар ин масъала гуфтан мумкин аст.

Бо омӯзиши интернет-вобастагӣ дар илми психология А. К. Голдберг, М. Гриффитс, А. Е. Войскунский, В. А. Лоскутова, В. Д. Менделевич, М. Орзак, К. Янг ва дигарон машғул шудаанд. Мафҳуми интернет-вобастагӣ»-ро А.К. Голдберг ҷорӣ намудааст.

К. Янг марҳила ва сабабҳои ин намуди вобастагиро таҳия намуда, инчунин саволномаеро тартиб додааст, ки интернет-вобастагиро муайян мекунад. Доктор М. Озарк нишонаҳои вобастагӣ аз Интернетро ҷудо кард. М. Гриффитс назарияеро пешниҳод кард, ки интернет-вобастагӣ дар асоси дигар шаклҳои рафтори вобастагӣ ташаккул меёбад.

Олимони рус (А. Е. Войскунский, В. Д. Менделевич, В. А. Лоскутова) гуруҳбандии интернет-вобастагӣ ва дастури пешгирии вобастагии мазкурро пешниҳод намуданд. Дар қисми назариявӣ ва амалии таҳқиқот ба таҳияҳои муаллифони зикршуда такя карда шудааст.

Муҳиммияти мавзӯи таҳқиқот якум, бо зиёдшавии шумораи интернет-вобастаи ҷавонони донишҷӯ, дуюм, бо он, ки ҷалби зиёд ба Интернет ба саломатии психикӣ ва ҷисмонии ҷавонони донишҷӯ таъсири манфӣ мерасонад, сеюм, зарурати дарёфти воситаҳои пурсамари пешгирии интернет-вобастагӣ дар ҷавонони донишҷӯ, муайян карда мешавад.

Таҳлили адабиёти психологӣ-педагогӣ имкон дод, ки **ихтилофот** байни:

- бартарии миқдори зиёди ҷавонони донишҷӯ байни истифодабарандагони Интернет ва маълумотнокии суст оид ба натиҷаи манфии ҳамкорӣ дар фазои интернет;
- зарурати расонидани кӯмаки психологӣ ба ҷавонони донишҷӯ, ки интернет-вобастаанд ва нокифоя будани барномаҳои ислоҳӣ-пешгирикунанда оид ба бартараф ва пешгирии будубош дар шабакаи Интернет маълум карда шавад.

Ихтилофоти мазкур проблемаи таҳқиқотро муайян намуданд: воситаҳои самараноки ташаккули кӯмаки психологӣ оид ба пешгирии интернет-вобастагии ҷавонони донишҷӯ чӣ гунаанд?

Проблема ва ихтилофот **мавзӯи таҳқиқотро** муайян намуданд: «Пешгирии психологии интернет-вобастагии ҷавонони донишҷӯ».

Робитаи таҳқиқоти диссертатсионӣ бо барномаҳо (лоиҳаҳо ва мавзуъҳои илмӣ).

Мавзӯи тахқиқоти мазкур дар доираи амалигардонии нагшаи дурнамои илмӣ-тадқиқотии кафедраи педагогика ва психологияи Донишкадаи омӯзгории Тоҷикистон дар ш.Панҷакент барои солҳои 2016-2020 дар мавзуи “ Таҳсилоти муосир ва технологияҳои педагогии инноватсионӣ” ва дастурҳои асосии “Стратегияи миллии рушди маорифи Ҷумҳурии Тоҷикистон дар давраи то соли 2030” иҷро шудааст.

ТАВСИФИ УМУМИИ КОР

Мақсади таҳқиқот – таҳия ва бо роҳи озмоиш тафтиши самаранокии кӯмаки психологӣ оид ба пешгирии интернет-вобастагии ҷавонони донишҷӯ.

Объекти таҳқиқот: интернет-вобастагии ҷавонони донишҷӯ.

Предмети таҳқиқот: раванди ташаккули пешгирии психологии интернет-вобастагии ҷавонони донишҷӯ.

Фарзияи таҳқиқот. Пешгирии психологии интернет-вобастагии ҷавонони донишҷӯ самаранок буда метавонад, **агар**:

- интернет-вобастагӣ чун яке аз шаклҳои рафтори каҷравӣ, ки бо вобастагӣ аз ҳолатҳои беруна дар дуршавӣ аз қабули олами ҳақиқӣ ҳамроҳӣ мешавад, баррасӣ карда шавад;
- бо донишҷӯёни аз интернет вобаста истифодаи мунтазами тренингҳои иҷтимоӣ-психологӣ, ки ба самти ҳавасмандкунанда ва коммуникативии шахсият таъсир намуда, истифодаи зиёди Интернетро аз тарафи онҳо паст мекунад;
- ба раванди таълимии макотиби олӣ таҳия ва ҷорӣ намудани барномаи ислоҳӣ-инкишофдиҳандаи ба паст сохтани пуризтиробӣ, агрессивнокӣ, руҳафтодагии шахсӣ, баланд кардани ирода, ба ҳаёт устуворнокӣ ва боварӣ ба худ, равонашуда.

Вазифаҳои таҳқиқот. Мутобиқи мақсади гузошташуда ва фарзияи пешниҳодшуда вазифаҳои зерини таҳқиқот муайян карда шуданд:

1. Омӯхтани асосҳои назариявии ташаккули кӯмаки психлогӣ оид ба пешгирии интернет-вобастагии ҷавонони донишҷӯ.

2. Интихоби маҷмӯи ташхисӣ ва гузаронидани ташхис.

3. Муайян намудани заминаҳои иҷтимоӣ-фарҳангӣ ва психологии рушди вобастагӣ аз бозиҳои компютерӣ дар донишҷӯён.

4. Татбиқи барномаи ислоҳӣ-инкишофии пешгирии психологии интернет-вобастагӣ дар ҷавонони донишҷӯ.

5. Тасниф додани натиҷаҳои ташаккули кӯмаки психологӣ оид ба пешгирии интернет-вобастагӣ дар ҷавонони донишҷӯ.

Асоси методологии таҳқиқот муносибати шахсӣ-фаъолнокие мебошад, ки равшан сохтани мазмуни фаъолияти субъектҳои таҳсилотро дар пешгирии интернет-вобастагии донишҷӯён имкон медиҳад (К. А. Абулханова-Славская, А. Н. Леонтев, С. Л. Рубинштейн, Д. Б. Элконин ва дигарон).

Сарчашмаҳои таҳқиқот: Асарҳои илмии олимони файласуф, психологҳо, педагогҳо оид ба масъалаҳои интернет-вобастагии донишҷӯён, мониторинги сифати пешгирии интернет-вобастагии донишҷӯён ва баҳодиҳии сифати пешгирии психологии интернет-вобастагии донишҷӯён дар шароити таҳсилоти касбии Ҷумҳурии Тоҷикистон. Манбаъҳои таҳқиқот маводҳои директивии Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон аз рӯи масъалаи таҳқиқшаванда; таҷрибаи педагогии олимони таҳқиқотчӣ, инчунин таҷрибаи педагогӣ ва муҳаққиқии муаллиф ба ҳисоб меравад.

Асосҳои назариявии таҳқиқот инҳоянд:

- консепсия дар самти рушди интернет-вобастагӣ (А. Е. Войскунский, А. К. Голдберг, В. А. Лоскутова, Е. Р. Роджерс, К. Янг ва дигарон);
- ғоя ва назарияи психологияи ватанӣ ва хориҷӣ оид ба дарки мазмуни сабабҳо, механизмҳои ташаккул, меъёрҳо ва марҳилаҳои рафтори интернет-вобаста (А. Ю. Егорова, В. Д. Менделевич, М. Орзак, Т.А. Рассадина ва дигарон);
- таҳқиқотҳои хусусиятҳои психологии ҷавонон, ки ба рушди рафтори вобастагӣ дар онҳо мусоидат мекунад (Г. С. Абрамова, Н. А. Горбач, А. В. Денисов, Л. Г. Нефедовская ва дигарон);
- таҳқиқотҳо оид ба ташаккули кори пешгирӣ бо одамони вобаста аз Интернет (А. Е. Войскунский, А. Е. Журавлева, О. В. Завалишина, Н. А. Заец, Е. В. Приймак, С. Ф. Ярмедова ва дигарон).
- Таҳқиқотҳо дар самти пайдоиш ва рушди интернет-вобастагӣ (Е. Бен-Артзи, Т. Ю. Болбот, А. Е. Войскунский, И. Гамбургер, И. Голдберг, М. Д. Гриффите, А. Ю. Егоров, А. Е. Жичкина, С. Каплан, А. В. Котляров, Н. А. Кузнетсова, В. А. Лоскутова, М. Орзак, Е. А. Петрова, Р. Роджерс, И. В. Чудова, Н. А. Шапира, Л. Н. Юрева, К. С. Янг);

Барои ҳалли масъалаҳои гузошташуда ва тафтиши фарзияи пешниҳодшуда чунин усулҳои таҳқиқот истифода шудаанд:

1. Усулҳои назариявӣ: таҳлили адабиёти илмӣ оид ба проблемаи таҳқиқот.

2. Усулҳои эмпирикӣ: озмоиши психологӣ-педагогӣ, тестиронӣ.

Методҳои таҳқиқот: Тест ба интернет-вобастагӣ (тарҷумаи тести К. Янг, ки аз тарафи В.А. Лоскутова иҷро ва мутобиқ карда шудааст),

Тести ба интернет-вобастагии С.А. Кулакова,

Тест ба муайян сохтани сатҳи ҳиссиёти субъективии танҳоии Д. Рассел ва М. Фергюсон.

3. Усулҳои коркарди маълумотҳо: таҳлили миқдорӣ ва сифатӣ бо истифодаи усулҳои омори математикӣ (χ 2 критерий).

Ташхиси таснифоти психологии шахсияти донишҷӯёни интернет-вобаста бо ёрии маҷмӯи методикаҳо амалӣ карда шуд, ки онҳо ба 4 гуруҳ тақсим шуда буданд:

Методикаҳои ба муайян намудани нақши Интернет дар ҳаёти донишҷӯ ва ташхиси сатҳи интернет-вобасгӣ равонашуда:

А. Саволномаи Е. А. Щепилина «Дарки Интернет».

Б. Тести ба интернет-вобастагии К. Янг дар тағйироти В. А. Бурова.

2. Методикаҳои ба омӯзиши самти эҳсосотӣ-иродавии шахсият равонашуда:

А. Ҷадвали баҳодиҳии сатҳи изтироби шахсии Ч. Д. Спилбергер ва Ю. Л. Ханин.

Б. Тести Н. Н. Обозов «Худбаҳодиҳии қувваи ирода».

В. Тести Славко Пенчев «Худбаҳодиҳии устуворӣ ҳангоми стресс».

Г. Методикаи таҳқиқоти худбаҳодиҳии шахсияти С. А. Будасси.

Д. Тести Райдас «Боварӣ ба худ».

Е. Ҷадвали руҳафтодагии Бек.

Ж. Методикаи ташхиси нишондиҳандаҳо ва шаклҳои таҷовузи А. Басс ва А. Дарки.

Методикаҳои ба омӯзиши самти коммуникативии шахсият равонашуда:

А. Методикаи ташхиси сатҳи эҳсосоти субъективии танҳоии Д. Рассел ва М. Фергюсон.

Б. Тести С. М. Емелянов «Худбаҳодиҳии низоъноки».

Методикаҳои ба омӯзиши самти ҳавасмандии шахсият равонашуда:

А. Методикаи ташхиси ҳавасмандии комёбӣ ва тарси нобарории А. А. Реан.

Пойгоҳи ташкилӣ ва таҷрибавии таҳқиқот: маҷмӯи интихобии таҳқиқотро донишҷӯёни Донишкадаи омӯзгории Тоҷикистон дар шаҳри Панҷакент ташкил доданд. Ҳамагӣ дар таҳқиқот 287 донишҷӯ ва 52 нафар омӯзгорон иштирок карданд.

Навоварии илмии таҳқиқот:

- хусусиятҳои пурмазмуни интернет-вобастагии донишҷӯён чун яке аз намудҳои аддиксия, ки дар кӯшиши рафтан аз ҳаёти воқеӣ ва гузариши мақсадҳои ҳаётии шахсият ба ҳақиқати виртуалӣ, ошкор карда шудаанд;
- асосҳои иҷтимоӣ-дерминистии интернет-вобастагии донишҷӯён чун буҳрони вохӯрӣ бо камолот ва ҷолибияти интернет-захираҳо дар раванди ҳамкорӣ бо олами воқеӣ ва виртуалӣ муайян карда шудаанд;
- манбаъҳои иҷтимоӣ-психологии истифодаи патологии интернет-захираҳо аз тарафи донишҷӯён: дарёфти қонеъгардонии талаботи иҷтимоӣ дар муошират, ҷой доштани талабот дар худинкишофёбӣ ва эътирофшавӣ, хоҳиши дохилшавӣ ба гуруҳҳо аз рӯи рағбат, амалисозии талаботи дарккунӣ, баррасӣ карда шудаанд;
- самаранокии мазмун ва шакли барномаи ислоҳӣ-мукаммалсозии коста намудани интернет-вобастагии донишҷӯён (тренинг, суҳбат-машварат, тестиронӣ, ислоҳи психологӣ, ҳамроҳии психологӣ) равонашуда, таҳия ва санҷида шудаанд;
- алоқаи муштарак байни тамоюли арзишҳо ва ҳаётан устувор будан аз интернет-вобастагӣ дар давраи наврасӣ ошкор карда шудааст ва аз он вобастааст, ки ҷавонон бо синнусол зиёдтар ба арзишҳои иҷтимоӣ рӯй оварда, аз ин сабаб ҳаётан устувор будани онҳо бо ҷалби иҷтимоии онҳо алоқаманд аст.

Аҳамияти назариявии таҳқиқот дар васеъ намудани фаҳмиши илмӣ оид ба роҳҳои мукаммалсозии пешгирии психологии интернет-вобастагии донишҷӯён, оид ба хусусиятҳои амалӣ сохтани он дар фаъолияти амалии психолог буда, маҳз аз инҳо иборат аст:

- муқаррароти консептуалии асосҳои методологии пешгирии психологии донишҷӯёнро дар асоси муносибати шахсӣ-фаъолнокӣ муайянкунанда *ошкор карда шудаанд;*
- заминаҳои назариявии пайдоиши интернет-вобастагӣ дар донишҷӯён ва мазмуни шаклҳои он *муайян карда шудаанд*;
- сохтори мафҳумӣ-дараҷавии илмии психологӣ аз ҳисоби таҳлили моҳияти мафҳуми «интернет-вобастагии донишҷӯён» ва зоҳир шудани он дар амалияи рафтор *ганӣ гардонида шудааст*;
- таснифоти асосии психологии шахсияти донишҷӯёни аз интернет вобаста *ошкор карда шудааст*, ки дар самтҳои ҳавасмандӣ, муоширатӣ, изтироби шахсӣ, таҷовузкорӣ ва нобоварӣ ба худ, ба қувваи худ зоҳир мешавад;

- мафҳуми иҷозати «буҳрони нопурра бо балоғат» чун яке аз асосҳои интернет-вобастагии донишҷӯён *шарҳ дода шудааст;*
- имкониятҳои пурмазмуни барномаи ислоҳӣ-мукаммалкунандаи ба косташавии интернет-вобастагии донишҷӯён равонашуда, *ҷудо ва асоснок карда шудаанд*.

Аҳамияти амалии таҳқиқот дар он аст, ки самтҳои асосии пешгирии психологии интернет-вобастагии донишҷӯён муайян карда шудаанд, ки: суҳбатҳо оид ба таъсири манфии интернет-вобастагӣ, оид ба таъсироти манфӣ ба фаъолияти муносибатҳои иҷтимоӣ, оид ба набудани инкишофи шахсӣ дар раванди истифодаи зиёди интернет-захираҳо; таҳия ва амалисозии барномаи ислоҳӣ-мукаммалсозандаи ба дар донишҷӯён коркарди эҳсосоти меъёр ҳангоми кор дар фазои интернетӣ, инкишофи ирода ва далелҳои устувори маънавии рафтор дар ҷомеа, дар инкишофи далелҳои пуарзиши рафтор ба онҳо марбут шудаанд.

Хулоса ва натиҷаҳои таҳқиқот метавонанд дар фаъолияти пешгирӣ ва машваратии психологи муассисаҳои таълимӣ, марказҳои психологии кор бо ҷавонони нишонаҳои интернет-вобастагӣ дошта, истифода шаванд.

Мутобиқати диссертатсия ба шиносномаи ихтисоси илмӣ.

Диссертатсия ба мундариҷаи бандҳои зерини шиносномаи ихтисоси 19.00.01 – Психологияи умумӣ, психологияи шахсият, таърихи психология (илмҳои педагогӣ ва психологӣ) мувофиқат менамояд.

Муқаррароти ба ҳимоя пешниҳодшаванда:

1. Пешгирии психологии интернет-вобастагии донишҷӯён ин маҷмӯи чорабиниҳои ба пешгирии пайдоиши мазкур равонашуда буда, яке аз шаклҳои аддиксия мебошад ва дар истифодаи бемаҳдуди интернет-захираҳо, кӯшиши рафтан аз ҳаёти воқеӣ ва гузаронидани мақсадҳои ҳаётии шахсӣ ба воқеияти виртуалӣ, дар он сохтани шахсияти нав, бо ивази шахсияти воқеӣ ба виртуалӣ ва дар ин самт пурра сохтани таркиботи норасои ҳаётӣ зоҳир мешавад.

2. Асосҳои иҷтимоӣ-дерминистии интернет-вобастагии донишҷӯён ба ҳисоб мераванд:

- ҷой доштани низоъ байни худмутобиқат ва муносибатҳои бавуҷуд оянда ва нақшҳои иҷтимоӣ дар фазои воқеӣ, ки дар худ гирифтор шудани иҷтимоӣ-психологии шахсиятро ба вуҷуд меорад;
- ҷолибияти интернет-захираҳо, ки ба ҳалли буҳрон байни худмутобиқатӣ ва нақшҳои пешниҳодшавандаи иҷтимоӣ ва дастрасӣ ба имконияти сохтани ин нақш дар фазои виртуалӣ мусоидат мекунад;

3. Таркиби маҷмӯи чорабиниҳои ба пешгирии психологии интернет-вобастагӣ равонашуда бояд зуҳуроти асосии падидаи баррасишаванда:

истифодаи зиёди интернет-захираҳо, набудани беҳбудии иҷтимоӣ-психологии шахсият, ҷустуҷӯи қонеъгардонии талаботи иҷтимоӣ ба муошират, ба худкорӣ ва эътирофёбӣ, ба хоҳиши дохилшавӣ ба гуруҳҳо аз рӯи рағбат, амалисозии талаботи дарксозиро ба ҳисоб гирад;

4. Низоми кор аз рӯи пешгирии психологии интернет-вобастагӣ чун шарти бартарафсозии вобастагии баррасишаванда баромад намуда, як қатор самтҳои фаъолияти психологӣ бо донишҷӯён: суҳбатҳои машвараті оид ба хусусиятҳои таъсири Интернет ба шахсият, оқибатҳои интернет-вобастагӣ, таъсирҳои манфии иҷтимоӣ; фаъолияти ташхисӣ ва ислоҳкунанда бо донишҷӯёни ба интернет-вобастагӣ моил, омӯзонидани стратегияҳои пурсамари рафторӣ (маҳорати муошират, мустақилона ҳал намудани масъалаҳои ҳаётӣ, дарёфти дастгирӣ ва дӯстон, амалҳои самаранок дар ҳолатҳои ғайриоддӣ)-ро дар бар мегирад.

5. Низоми фаъолияти психолог оид ба пешгирии психологии интернет-вобастагии донишҷӯён омили психологӣ-педагогии паст намудани вобастагии матлуб мебошад, ки дар донишҷӯён ба инкишофи дарки амиқи хусусиятҳои истифодаи интернет-маълумот, кам кардани вақти истифода аз интернет-фазо, кам кардани вобастагии онҳо, азхудкунии малакаҳои амалҳо ва рафтори самаранок, малакаҳои пурсамари муошираті байниҳамдигарӣ; мақсадгузории пурсамар; баланд бардоштани саҳти муошират, худбаҳодиҳӣ, боварӣ ба худ ва ҳаётан устувор будан, мусоидат мекунад.

Эътимоднокӣ ва асоснокии натиҷаҳои бадастомадаи таҳқиқот бо муттасилии натиҷаҳо дар марҳилаҳои гуногуни таҳқиқот; риояи шартҳои асосии методологии илми психология; истифодаи усулҳо ва тартиботи таҳқиқотии ба предмет ва вазифаҳои таҳқиқот ҷавобгӯ; истифодаи усулҳои дурусти коркарди маълумотҳои оморӣ бо истифодаи Н-меъёри Крускал-Уоллис ва Т-меъёри Вилкоксон ва коркарди компютерии натиҷаҳои бадастомада дар барномаи STATISTIKA ver. 6.0; аҳамияти омории натиҷаҳои дастрасшуда; тасдиқи санҷишии муқаррароти асосии таҳқиқот, таъмин карда мешавад.

Саҳми шахсии довталаби дараҷаи илмӣ дар иштироки бевоситаи ӯ дар тамоми марҳалаҳои таҳқиқот: банақшагирӣ, интихоб ва асоснок намудани мавзӯъ, таҳияи сохтори диссертатсия, муайян кардани ҳадаф, вазифаҳо, объект ва предмети таҳқиқот, ҷустуҷӯй ва дарёфти адабиёти зарурӣ оид ба мавзӯи таҳқиқот, ҷамъоварӣ ва муназзам намудани маълумоти озмоишӣ ва коркарди онҳо, таҳлили натиҷаҳои коркарди маълумоти озмоишӣ, омода ва интишор кардани мақолаҳои илмӣ, иштирок дар

ҳамоишҳои илмӣ, ҷамъбасти натиҷаҳои таҳқиқот ва навиштани диссертатсия инъикос ёфтааст.

Тасвиб ва амалисозии натиҷаҳои таҳқиқот бо роҳи интишори маводҳо амалӣ карда шуданд. Барномаи таҳияшудаи пешгирии психологии интернет-вобастагии донишҷӯён, натиҷаҳои бадастомада ва хулосаҳои таҳқиқоти диссертатсионӣ дар омӯзиши фанҳои «Асосҳои дастгирии психологӣ ва кӯмак ба донишҷӯёни донишкада», «Низоми тренингҳои психологии кафедраи педагогика ва психологияи Донишкадаи омӯзгории Тоҷикистон дар шаҳри Панҷакент»; дар курси лексияҳо ва машғулиятҳои амалии кафедраи педагогика ва психологияи Донишкадаи омӯзгории Тоҷикистон дар шаҳри Панҷакент ва ҳамчунин дар фаъолияти Мактаби олимони ҷавони Донишкадаи омӯзгории Тоҷикистон дар шаҳри Панҷакент амалӣ карда шудааст.

Тасвиб ва амалисозии натиҷаҳои диссертатсия. Муҳтавои асосии диссертатсия, ҳамчунин натиҷаҳои таҳқиқот дар шакли маърӯзаву муаррифиҳо дар конференсияҳои сатҳашон ҷумҳуриявӣ ва байналмилалии назариявӣ ва амалии Донишкадаи омӯзгории Тоҷикистон дар ш. Панҷакент, МДТ «ДДХ ба номи академик Б.Ғафуров» пешниҳод гардиданд. Натиҷаҳои таҳқиқот дар конференсияҳое, ки дар ш. Душанбе, ш.Хуҷанд, ш. Панҷакент баргузор шуданд, ироа гардидаанд.

Интишорот аз рӯйи мавзӯи диссертатсия. Мӯҳтаво ва мундариҷаи асосии диссертатсия дар 11 мақолаи илмӣ, аз ҷумла 4 мақолаи илмии дар маҷаллаҳои тақризшаванда, ки аз тарафи КОА назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Вазорати маорифи ФР ба қайдгирифта шудааст, инъикос ёфтаанд.

Сохтор ва ҳаҷми диссертатсия. Диссертатсия аз муқаддима, ду боб, хулоса, рӯйхати адабиёт иборат аст. Ҳаҷми корро 154 саҳифа чопи компютерӣ ташкил медиҳад. Дар кори диссертатсионӣ 18 ҷадвал ва 9 расм ҷой дода шудаанд.

МАЗМУНИ АСОСИИ ДИССЕРТАТСИЯ

Дар боби якум **«Асосҳои назариявии пешгирии психологии интернет-вобастагии донишҷӯён»** таҳлили вобастагӣ ва интернет-вобастагии ҷавонон дар илми психология пешниҳод шудааст, тавсифи

раванди пешгирии психологии интернет-вобастагии ҷавонони донишҷӯ дода шудааст, шартҳои инкишофи устувории шахсият ба ҳаёт дар раванди ин пешгирӣ ошкор шудааст.

Таҳлили назариявии пешгирии психологии интернет-вобастагии инсон имкон медиҳад, ки падидаи додашуда ҳаматарафа баррасӣ карда шавад. Дар илми психологӣ умуман нуктаи назари муайяне оид ба мафҳуми “вобастагӣ” ҷой дорад. Бисёртар зери ин мафҳум ҳолати инсонро мефаҳманд, ки дар он ҳолат инсон хоҳиши сахти иҷрои амали муайянро барои бартараф сохтани оқибатҳои манфӣ аз сӯиистифодаи амали мазкур дорад. Яъне, чуноне, ки М.С. Иванов зикр мекунад, вобастагӣ - ин ҳолатест, ки дар он инсон талаботро ба иҷрои маҷмӯи амалҳо барои бартараф сохтани оқибатҳои ҷисмонӣ ва психикии иҷроиши зиёди онҳо, ҳис мекунад. Дар ин ҳолат инсон ба вазъияти “давраи сарбаста” меафтад, ки дар он қонеъ сохтани талабот ба пайдоиши такрории он дар шакли боз ҳам вазнинтар оварда мерасонад.

Ҷой доштани вобастагӣ имкони ба ҳолати ҷисмонӣ ва психологии инсон таъсир расонданро дошта, мутобиқан вобастагии ҷисмонӣ ва психикии ӯро ташаккул медиҳад. Вобастагии ҷисмонӣ чун вобастагии ҳақиқӣ дар тиб баррасӣ шуда, аз одат кардани организм ба дохилшавии моддаҳои гуногун: моддаҳои психофаъолӣ, тиббӣ ва ғайра, иборат аст. Вобастагии психикиро чун марҳилаи аввали ташаккули вобастагии ҷисмонӣ баррасӣ менамоянд, вале ҳангоми аддиксияи ғайрихимикӣ, он ягона имконпазир мебошад (А. Е. Войскунский). Дар ин сурат, интернет-вобастагиро чун вобастагии психикӣ бо ҳама оқибатҳои он, баррасӣ намудан лозим аст.

Механизмҳои ташаккули вобастагии психологиро баррасӣ намуда, Б.С. Братус яке аз муҳимтарини онро чун “ҷеҷонидани сабаб ба мақсад” тасвир мекунад. Ӯ менависад: “Ҷеҷонидани сабаб ба мақсад механизмест, ки дар он воситаи истифодашаванда ва ё амали иҷрошаванда дигар воситаи дарёфти эҳсосот набуда, ба инсони вобаста мақсади асосӣ мешавад. Дар оянда, ин мақсад дар системаи ҳавасмандӣ мавқеи аз ҳама муҳимро ишғол намуда, ҳаёти ӯ пурра ба воситаи дарёфти предмети вобастагӣ мубаддал мегардад”. Дар навбати худ М.С. Иванов хоҳиши рафтан аз воқеиятро ба сифати механизми ташаккули вобастагии психологӣ пешниҳод мекунад.хоҳиши мазкур сабаби асосии даркнашавандаи контакт бо объекти аддиктивӣ мебошад. Инсон ба истифодаи объекти вобастагӣ аз он сабаб шурӯъ мекунад, ки аз нобарорӣ ва мушкилоти дар ҳаёти воқеӣ буда гурезад ва дар худ ба ин амал одат пайдо мекунонад. Ғайр аз ин механизм, Л.В. Грабаровская ба сифати механизми вобастагӣ сатҳи баланди изтиробро дар шахси вобаста ном мебарад. “Инсони сатҳи баланди изтироб дошта, зиёдтар аз дигарон мехоҳад аз дунё ва эҳсосоти манфӣ дур бошад, ки ба ин агенти аддиктивӣ кӯмак мерасонад. Бо ин амал инсон аз изтироб каме ҳам бошад дам мегирад”.

Яке аз вобастагиҳои зиёд назаррас дар ҳаёти имрӯза вобастагӣ аз интернет мебошад. Ин намуди вобастагӣ ба гуруҳи вобастагиҳои техникӣ шомил аст, яъне объекти онро воситаҳои гуногуни техникӣ ташкил медиҳанд. Вобастагӣ аз интернет на танҳо намуди конкретии вобастагӣ, балки гуруҳи вобастагиҳоест, ки ҳар яки он ба воситаи интернет амалӣ карда

мешавад. Чунин вобастагиҳо интернет-геймблинг (вобастагӣ аз қиморбозиҳо дар фазои интернет); интернет-гейминг (вобастагӣ аз онлайн-бозиҳо); интернет-корпарастӣ (амалисозии корпарастӣ бо ёрии интернет) ва ғайраҳо ба ҳисоб мераванд (Л.И. Бочансева).

Имрӯз фоизи дақиқи паҳншавии интернет-вобастагӣ дар Тоҷикистон муайян нест, вале оид ба ин масъала таҳқиқоти Сериева М.М.-ро бояд зикр намуд. Дар натиҷаи таҳқиқоти ӯ аз 3500 шахси тестиронишуда 24% онҳо дар марҳилаи сарҳадии рушди вобастагӣ қарор доранд. Тақрибан чунин натиҷаҳоро дар таҳқиқотҳои муаллифони дигар низ дидан мумкин аст (М.И. Дрепа).

Дар илмҳои психологӣ ва тиббӣ муайян шудааст, ки хусусиятҳои таркибии интернет-вобастагии одамон аз дигар вобастагиҳо самти химикӣ ва ғайрихимикӣ нисбатан такроршавандаанд. Ба онҳо дохил намудан мумкин аст: 1) кашиши психологӣ ба интернет-фазо ва ҷустуҷӯи имкониятҳои истифодаи фазои рақамӣ; 2) нооромӣ ва изтироб ҳангоми дастрас набудани фазои виртуалӣ; 3) норозигии озодшавӣ аз контенти виртуалӣ новобаста аз талаботҳои иҷтимоӣ ва дигар; 4) истифодаи интернет-фазо ва рафтан ба воқеияти виртуалӣ (С. И. Вигонский). Аз ин бармеояд, ки яке аз интернет-вобастагиҳои муҳим вобастагии компютерӣ мебошад, ки дар он мавқеи махсусро бозиҳои компютерӣ ишғол мекунанд.

Чуноне дар боло зикр шуд, вобастагӣ - ин талаботи савдоият ба истифодаи моддаҳо бо одаткунӣ ба онҳо ва бо нишонаҳои физиологӣ ва психологӣ мебошад. Лекин дар ҳолати интернет-вобастагӣ одатан ягон хел модда мавҷуд нест, зеро таснифи вобастагии мазкур дигар аст. Новобаста аз ин нишонаҳои психологӣ ва физиологӣ бисёр аёнанд. Вобастагӣ самтҳои когнитивӣ, эҳсосотӣ-иродавӣ, ҳавасмандии шахсиятро нобуд карда, алоқаҳои иҷтимоиро вайрон мекунад – маҷмӯи рафторҳои вобастагӣ ташаккул меёбад.

Дар раванди тағйирёбии ҳолати психологии ҳангоми интернет-аддиксия ба вуҷуд оянда инсони ҷавон рафтан аз воқеиятро дарк намекунад. Воқеияти нави ӯ тафаккурашро пуррра фаро гирифта, ғояи асосӣ мешавад. Инсон вақти зиёди худро дар шабакаи Интернет гузаронида,аллакай қуваи иродааш ба саривақт бозистодан намерасад ва хоҳиши ба Интернет пайваст шудан ҳар дафъа зиёд шудан мегирад. Одамони интернет-вобаста, чун қоида, бо ҳамсолон ва намояндагони ҷинси муқобил муносибат карданашон мушкил буда, онҳо дар ҷомеа худро бегона ҳис мекунанд.

Ба меъёрҳои интернет-вобастагӣ дохил намудан мумкин аст: надоштани қобилияти назорати вақти дар шабака гузаронидашуда; ноустувории кайфият ҳангоми истифодаи Интернет; беаҳамиятӣ ба фаъолияти берун аз шабака, ҳисси танҳоӣ, ки бо муошират дар Интернет ҷуброн карда мешавад (Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смислова О.В.). сабабҳои интернет-вобастагӣ - дар характери шахсият, хусусиятҳои тарбия, дар фирор аз нобарориҳо, дур шудан аз стрес ва мушкилоти ҳаёти рӯзмарра, ки аз онҳо интернет-вобастагӣ халос намекунад, балки боз ҳам зиёдтар “ақлро тира месозад” (Афанасев, О.Н.).

Шахсият дар Интернет-фазо аз рӯи нишондиҳандаҳои зерин фаъолнокӣ нишон медиҳад:

- дастрасии маълумот ва шароити мусоид дар дарёфти маълумот дар Интернет;

- дар шабакаи Интернет имкони дарёфти ҳамсуҳбат аз рӯи ҳавасҳо;

- муошират ва имкони баёни фикри хкд дар гуруҳҳои гуногуни виртуалӣ, ки мақом ва статуси иҷтимоӣ медиҳад;

- имкони нишон додани худ дар намудҳои гуногуни фаъолият – бозиҳо, муошират дар шабакаҳои иҷтимоӣ, селфи, видеоблог;

- имкони гузаронидани амалҳои муайян бо пинҳон доштани маълумот дар бораи худ.

Дар натиҷаи омӯзиши устуворӣ ба стрес дар ҷавонони интернет-вобаста, набудани қобилияти гузаронидани вазниниҳои зеҳнӣ ва эсҳосотӣ ошкор карда шуд. Одамони ҷавоне, ки стресро гузаронида наметавонанд, кӯшиш мекунанд, ки дар олами виртуалӣ паноҳ баранд, то он ки минтақаи ҳаловати худро вайрон накунанд (Богачева Н.В., Войскунский А.Е.). ба ақидаи М.И. Дрепа, сабаби асосии интернет-вобастагии ҷавонон дарк накардани он аст, ки инсон дар марҳилаи ҳаёти камолот қарор дорад, пайдоиши инфантилизм, ки дар натиҷа он ба буҳрон ва низои дохилӣ оварда мерасонад, олами Интернет бошад, фазои қулай барои сохтани воқеияти ҳавасҳо ва ҳалли буҳрон мебошад. Дар ҷамъият ҷавонон метавонанд олами маънавӣ, мавқеи ҷамъиятӣ-иқтисодӣ ва ҷамъиятӣ-сиёсии худро ташаккул диҳанд. Ҷавонони ба инфантилизм, фирор аз нобарориҳо майл дошта, дар ҷамъият мавқеи худро ёфта наметавонанд, аз ин рӯ гуруҳи мазкур ба намудҳои гуногуни вобастагиҳо зиёдтар майл дорад.

Мутобиқи консепсияҳои зиёди психологӣ (Р. Бенедикт, К. Левин, З. Фрейд, Э. Эриксон) рушди психологии донишҷӯ характери буҳронӣ дошта, он дар рушди буҳрони худшиносӣ бо пайдоиши низоъ байни худшиносии шахсияти донишҷӯ ва нақшҳои пешниҳодшавандаи иҷтимоӣ, инъикос мешавад. Яке аз падидаҳои ҳалли нопурраи буҳрони вохӯрӣ бо камолот вайроншавии раванди адаптатсияи донишҷӯ мебошад. Шакли ба худ хоси адаптатсияи донишҷӯ ба воқеияти мураккаби ҳаётӣ вобастагӣ ба ҳисоб меравад, ки дар диққат ба самти маҳдуди фаъолият бо бекор кардани фаъолиятҳои дигар ва дар шакли фирор аз мушкилоти воқеӣ ба сӯи олами виртуалӣ, падидор мешавад.

Пас аз азхудкунии қобилияти истифодаи Интернет, дар ҳаёти донишҷӯён воқеияти иловагие пайдо шуд, ки “виртуалӣ” ном дорад. Воқеияти виртуалӣ хаёлоти қонеъгардонии талаботҳои зиёди донишҷӯро ташкил дода, бартариҳои тездастрасшаванда ва осону оддиро аз ҳисоби ташаккули “Ман”-и нав, иҷроиши нақшҳои гуногуни иҷтимоӣ, имкони муоширати иҷтимоии пинҳонӣ ва дастрасии озод ба миқдори зиёди маълумот, пешниҳод мекунад.

Ҳамин тавр, таҳлили манбаъҳои ба масъалаҳои рафтори вобастагӣ бахшида шуда, имкон дод хулоса карда шавад, ки дар асоси ташаккули он пайдарпаии ҷараёни эҳсосотӣ бо ҳиссиётҳои мусбӣ, ки дар натиҷаи барқарорсозии алоқаи мусбӣ бо агенти мазкур чун воситаи бартарафсозии мушкилиҳо, пайдо мешавад. Дар натиҷаи пайвастии мазкур муносибати

пуарзиши эҳсосотӣ ба объекти вобастагӣ ташаккул меёбад, ки ба табдили он ба мақсади рафтори вобастагӣ оварда мерасонад.

Самти бартаридошта дар ҳалли мушкилоти рафтори вобастагии донишҷӯён пешгирӣ ба ҳисоб меравад. Макони беҳтарини амалисозии фаъолияти пешгирӣ муассисаҳои таҳлимӣ мебошанд. Дар таҳқиқотҳои М. У. Байрамова, Д. М. Бамматмурзаева, И. Н. Богатирева, Т. Ю. Хабарова, Н. Н. Чайкина, зикр шудааст, ки зери фаъолияти пешгирӣ маҷмӯи чораҳои иҷтимоӣ, психологӣ, педагогӣ ва тиббӣ дар назар аст, ки ба бартарафсозӣ ва суст сохтани омилҳои манфии пайдошаванда, дар назар аст. Пешгирӣ ба системаи чораҳои андешидашаванда ва объекти таъсирраси огоҳишаванда тақсим мешавад. Пешгирӣ аз рӯи системаҳои чораҳои андешидашаванда истифодаи чораҳои психологӣ-педагогӣ, иҷтимоӣ, ҳуқуқӣ, тиббӣ, иҷтимоӣ-фарҳангӣ ва ғайраро нисбати шахсияти номутобиқ пешбинӣ мекунад. Пешгирӣ аз рӯи объекти таъсирраси огоҳишаванда умумӣ, бе объект, дар шакли шахсияти алоҳида ва ё гуруҳи одамон, инчунин хусусӣ, ба бартарафсозии номутобиқати гуруҳҳо ва шахсони муайян, буда метавонад.

Вобаста ба ин, пешгирии интернет-вобастагӣ дар илм чун огоҳии мушкилотҳои рафторӣ баррасӣ мешавад, ки бо ғайриқобил будани инсон барои саривақт тарк кардани Интернет ва инчунин хоҳиши ҳамеша онҷо будан ва хоҳиши сахти ба онҷо ворид шудан, алоқаманд аст. Вобаста аз дараҷаи интернет-вобастагӣ дар фаъолияти пешгирӣ чораҳои бартарафсозӣ, пешгирӣ ва ё қатъ кардани шакли мазкури вобастагӣ, истифода мешавад. Фаъолияти пешгирии интернет-вобастагӣ дар асоси консепсияи рушди устувори ҳавасмандии тарзи ҳаёти солими чӣ психикӣ ва чӣ ҷисмонӣ ва рушди хусусиятҳои фардӣ, сохта мешавад. То он даме, ки фард худ имконияти тағйирдиҳии худро дарк накунад, ягон усули пешгирӣ кӯмак расонида наметавонад.

Таҳлили адабиёти ватанӣ ва хориҷӣ имкон дод, то самтҳои асосии пешгирии интернет-вобастагӣ ҷудо карда шавад: хабардор сохтани ҷавонон оид ба қоидаи дурусти рафтор дар шабакаи Интернет, нишонаҳо, сабабҳо, усулҳои ташхис ва оқибатҳои вобастагӣ; коркарди стратегияи хеле фаъоли рафтор; ташаккули устуворӣ ба омилҳои манфии иҷтимоӣ; рушди сабабҳои дохилишахсӣ ва арзишҳо; васеъ намудани доираи фаъолият; ташаккули малакаҳои ҳамалоқагӣ бо ҷомеа ва ноилшавӣ ба мақсади гузошташуда дар ҳаёти воқеӣ.

Дар амалияи воқеӣ, чуноне ки А. Ю. Егоров зикр мекунад, ҳангоми кор бо ҷавонони интернет-вобаста фаъолияти пешгириро ба панҷ марҳила тақсим мекунанд: *Марҳилаи якум* – ташхисӣ. Моҳияти ин марҳила дар он аст, ки монеаҳои психологии шахсият бояд бартараф карда шавад ва мутахассис бояд ҳавасмандие ёбад, ки шахсиятро ба пеш ҳаракат кунонад, дар ошкорсозии алоқа байни истифодаи зиёди компютер ва мушкилотҳо дар оила, кор, таҳсил ва ғайра, кӯмак намояд.

Марҳилаи иттилоотӣ-омӯзишӣ. Шахси интернет-вобаста ба тағйиротҳо омодааст, вале қарори ӯ қатъият надорад. Мақсади ин марҳила – ин дарк намудани мушкилӣ бо ёрии машғулиятҳои омӯзишӣ мебошад.

Мушкилотҳоро дар роҳи тағйирёбӣ ва инчунин лаҳзаҳои хушӣ нишон додан зарур аст. Вазифаи психолог нишон додани комёбии одамони дигар дар бартараф кардани вобастагии мазкур мебошад. Дар *марҳилаи тағйирёбии стратегияҳои рафторӣ* омодасозии интернет-вобаста ба тағйирдиҳии рафтори худ шуруъ мешавад. Инсон ба амалҳои воқеӣ омода буда, мақсади ӯ - назорати рафтори худ дар сари компютер аст. *Марҳилаи ислоҳи муносибатҳои оилавӣ ва иҷтимоӣ* он замон оғоз мешавад, ки инсон рафтори худро назорат карда метавонад. Мақсад – пешгирии имконияти сар задани хавфи бозгашт. Дар ин марҳила психолог якҷоя чӣ бо шахси интернет-вобаста ва чӣ бо аъзоёни оилаи ӯ кор мебарад. Марҳилаи бартарафсозии интернет-вобастагӣ. Ин марҳила он гоҳ оғоз мешавад, ки интернет-вобастагӣ аллакай бартараф шудааст. Аллакай вақти дар шабака гузаронида шударо назорат кардани худи шахс, психолог ва ё аъзоёни оилаи ӯ зарурат надорад.

Нақшаи барқарорсозӣ дар муносибат бо одамони атроф, фаъолияти касбӣ ва таълимӣ ташкил карда мешавад. Зикр кардан лозим аст, ки марҳилаҳои болозикри фаъолияти пешгирӣ барои бартарафсозии интернет-вобастагии ҷавонон тағйирёбанда буда, давомнокии марҳилаҳо вобаста аз ҳар як ҳолат, фарқ мекунад.

Лекин моҳияти марҳилаҳои фаъолияти пешгирӣ дар манъи пурраи дастрасии Интернет набуда, танҳо дар ба танзимоварии кори инсон дар фазои Интернет мебошад. Самаранокии нокифояи кӯмаки психологӣ оид ба пешгирии интернет-вобастагӣ бо он алоқаманд аст, ки пайвандони шахсияти интернет-вобаста ва худи ӯ нишонаҳоеро ба ҳисоб намегиранд, ки бо интернет-аддиксия алоқаманданд. Мутахассис метавонад ба аъзоёни оила барои дарки муҳиммияти фаъолияти пешгирӣ бо шахси интернет-вобаста, кӯмак кунад. Барои ин бояд бо оила кор карда, корҳои фаҳмондадиҳӣ гузаронида шавад.

Проблемаи рафтори инсон дар фазои интернет дар замони муосир хеле мубрам аст, ки бо вазъи номуайяни иқтисодӣ, сиёсӣ, барзиёдии иттилоот ва тез шудани набзи ҳаёт дар ҷаҳони муосир баён карда мешавад. Барои он ки ҳама иттиллооти ҷойдоштаи гуногунро аз худ карда, ба ҷомеаи муосир ҳамроҳ шуда, худро нишон додан, ба инсон зарур аст, ки дар худ малакаҳои ҳалли пурсамари масъалаҳоро машқ кунад ва он хусусиятҳои шахсиро дошта бошад, ки барои худро муваффақона нишон додан, кӯмак намоянд.

Аз назари С. Мадди, яке аз сифатҳои инсони муосир ба ҳаёт устувор будани ӯст. Ин сифат ба захираи ботинӣ дахл дошта, ҳаёти инсонро тағйир дода, ба азнавдарккунии он, ба нигаҳдории саломатии ҷисмонӣ, психикӣ ва иҷтимоӣ мусоидат мекунад, ба мақсади ҳаёт дар ҳама ҳолат ва шароит арзиш меафзояд.

Мафҳуми ба ҳаёт устуворӣ ба маънии проблематикаи нигаҳдории худ аз майли дар интернет-фазо зиёд истодан, истифода мешавад. Ба ҳаёт устуворӣ омодагиро ба иҷрои амал, ки инсонро ба дигаргун сохтани ҳолатҳои стресноки ҳаётӣ ҳавасманд мекунад, қайд месозад. Муносибати инсон ба тағйиротҳо, имконоти ӯ аз истифодаи захираҳои ботинӣ, ки ба самаранок

истифодабарии онҳо кӯмак мекунанд, муайянмесозад, ки шахсият то чӣ андоза ба ҳалли мушкилиҳо ва тағйиротҳои рӯзмарра қобил аст.

Набудани назорат шахсиятро суст ва аз ҳолати интихоб вобаста мегардонад. Ҳангоме ки ҷой доштани он шахсиятро дар ин интихоб озод месозад, аз он ки шахсият худ ояндаи ҳаёташро месозад [33]. Албатта, чуноне ки Т. О. Гордеева зикр мекунад, хавфи муайяни роҳ додан ба хатогӣ ҷой дорад. Вале "…доштани таҷриба ва дониш ба шахсият кафолат медиҳад, ки интихоби ӯ ба маҳдудият аз интернет-вобастагӣ хизмат менамояд.

Инсон дар шароити интихоб ҳамеша ба таҷрибаи ҳаётии худ такя мекунад. Ҳамзамон, худи ҳаёт шарти асосии азхудкунии он мебошад. Аз ин рӯ, ҷой доштани хатарҳо лазҳаи муҳим дар азхудкунии таҷрибаи зарурии ҳаётӣ ба ҳисоб меравад. Ба ҳаёт устувории шахсият, ки дар раванди интихобҳои хатарнок аз худ карда мешавад, ба пайдо шудани боварии инсон ба қобилияти азхудкунии таҷрибаи мусбӣ ва ташаккули чунин сифати шахсӣ чун худсамаранокӣ, хизмат мекунад.

Дар боби дуюм **"Иҷроиши амалии кӯмаки психологӣ оид ба пешгирии интернет-вобастагӣ дар ҷавонони донишҷӯ"** ташхиси сифатҳои шахсии донишҷӯён, ки майли онҳоро ба интернет-вобастагӣ инъикос мекунад, амалӣ карда, кори таҷрибавӣ-озмоишӣ оид ба ташаккули кӯмаки психологӣ оид ба пешгирии интернет-вобастагӣ дар ҷавонони донишҷӯ гузаронида шуда, таҳлили натиҷаҳои кори таҷрибавӣ-озмоишӣ оид ба ташаккули кӯмаки психологӣ оид ба пешгирии интернет-вобастагӣ дар ҷавонони донишҷӯ амалӣ карда шудааст.

Нуктаи шарти асосӣ будани омӯзиши таснифоти психологии шахсияти донишҷӯёни интернет-вобастаро ҳангоми муайян сохтани самти пешгирии психологии вобастагӣ дар донишҷӯён, ба назар гирифта, дар доираи марҳилаи мазкури таҳқиқот ошкорсозии донишҷӯёни интернет-вобаста , муайянсозии дараҷаи вобастагии онҳо гузаронида шуда, ташхиси психологии нишондиҳандаҳои самтҳои эҳсосотӣ-иродавӣ, ҳавасмандӣ ва муоширатии шахсияти онҳо, амалӣ карда шуд.

Ҳангоми омӯзиши самти эҳсосотӣ-иродавии шахсияти донишҷӯёни интернет-вобаста, сатҳи изтироби шахсӣ, депресия, ирода, ба стрес тобоварӣ, худбаҳодиҳии шахсият, боварӣ ба худ, агресивнокӣ ва душманӣ, таҳқиқ карда шуданд. Барои таснифоти самти ҳавасмандии шахсият сатҳи ҳавасмандӣ ба ноилшавӣ ба комёбӣ ва фирор аз нобарориҳо омӯхта шудаанд.

Самти муоширатии шахсият аз рӯи сатҳи низоъноки ва танҳоӣ баҳодиҳӣ карда шудааст. Дар таҳқиқот 287 донишҷӯи синни аз 18 то 25-сола иштирок карданд. Дар асоси тести К.Янг оид ба интернет-вобастагӣ ҳамаи озмоишшавандагон ба ду гуруҳ: таҷрибавӣ ва назоратӣ тақсим карда шуданд.

Ба гуруҳи назоратӣ 137 нафар (47,7%) донишҷӯи интернет-вобастагӣ надошта дохил шуданд. Гуруҳ озмоишӣ аз 150 нафар донишҷӯ иборат буд.

Барои омӯзиши нақши Интернет дар ҳаёти донишҷӯён мақсади асосӣ, зудӣ ва мудовамати истифодаи он; зудии гузаштани вақти банақшагирифташудадар Интернет; баромадан аз баҳри корҳои худ бо

сабаби будубош дар шабака ва зудии норозигии атрофиён нисбати ҳаёти виртуалии донишҷӯ, таҳлил карда шуданд.

Таҳлили маълумотҳои эмпирикӣ имкон дод хулоса карда шавад, ки Интернет дар ҳаёти ҷавонони муосир нақши муҳимеро мебозад. Ин бо ҳузури ҳаррӯзаи онҳо дар шабакаи Интернет (44%), зиёдшавии муттасили вақти будубош дар Интернет (ба ҳисоби миёна 10-20 соат дар ҳафта), баромадан аз баҳри корҳои худ бо сабаби будубош дар шабака (35%), зудии норозигии атрофиён нисбати миқдори вақти дар шабака гузаронидани донишҷӯ (45%), тасдиқ карда шудааст.

Ташрифи ҳамарӯзаи Интернет аз тарафи донишҷӯён аз иштиёқмандии патологии онҳо ба шабакаи ҷаҳонӣ ва рағбати ивази ҳаёти воқеӣ ба виртуалӣ, ки ба рағбати донишҷӯён ба миқдори вақти ҳардафъа зиёдшаванда дар Интернет ва ғайриқобилӣ ба нақшагирии ҷамъбасти вақти конкретии корӣ дар он, гувоҳӣ медиҳад. Он нукта, ки мақсади асосии истифодаи интернет-фазо аз тарафи 45% донишҷӯёни дар пурсиш иштирокнамуда муошират мебошад, гувоҳӣ медиҳад, ки донишҷӯёни интернет-вобаста дар ташаккул ва амалисозии босамари муоширати дутарафа дар ҳаёти воқеӣ мушкилӣ доранд.

Омӯзиши самти эҳсосотӣ-иродавии шахсият имкон дод, то хулоса карда шавад, ки ҳангоми зиёдшавии дараҷаи интернет-вобастагӣ баландшавии сатҳи изтироб, депрессия, агресивнокӣ ва душмании шахсӣ ба амал омада, нишондиҳандаҳои қувваи ирода, ба стрес устуворӣ, худбаҳодиҳӣ ва боварӣ ба худ паст мешавад. Нишондиҳандаҳои ошкоршудаи самти эҳсосотӣ-иродавии донишҷӯёни интернет-вобаста гувоҳӣ медиҳанд, ки ин тоифа ба зиёдкунии истифодаи интернет-фазо аз ҳисоби сохтани шахсияти нави виртуалӣ, дарёфти дастгирӣ ва шуҳрати эҳсосотӣ, дастрасӣ ба мақсад бо роҳи гузариш ба воқеияти виртуалӣ, моилият доранд.

Барои самти ҳавасмандии донишҷӯёни интернет-вобаста зиёд будани ҳавасмандии фирор аз нобарориҳо бар ҳавасмандии ноилшавӣ ба комёбӣ ошкор карда шуд, ки дар онҳо ҷой доштани мушкилиҳоро дар раванди мутобиқшавии иҷтимоӣ нишон медиҳад. Баҳодиҳии самти муоширатии шахсияти донишҷӯёни интернет-вобаста дараҷаи баланди танҳоӣ ва низоъноки онҳоро нишон дод. Ҳамзамон ин нишондиҳандаҳо гувоҳи онанд, ки ин тоифа дар ташаккул ва амалисозии бобарори муоширати дутарафа мушкилӣ доранд ва муошират ба воситаи Интернет танҳо василаи ҷубронкунии ин мушкилӣ аст.

Таснифоти ошкоршудаи самтҳои эҳсосотӣ-иродавӣ, ҳавасмандӣ ва муоширатии шахсияти донишҷӯёни интернет-вобаста ва шиддатнокии тағйирёбии онҳо ҳангоми зиёдшавии дараҷаи вобастагӣ зарурати таҳия ва корандозии барномаи пешгирии интернет-вобастагиро бо мақсади бартарафсозии зиёдшавии вобастагӣ ба миён овард.

Мақсади барномаи пешгирии интернет-вобастагӣ дар донишҷӯён рушди муносибати системавӣ ба пешгирии истифодаи бемеъёри Интернет аз тарафи донишҷӯён бо беҳгардонии иҷтимоӣ-маънавии онҳо, ташкили шароитҳо ба ташаккули ҳавасмандии онҳо ба тарзи ҳаёти солим ва омоданамоӣ ба худамалисозӣ дар ҷомеа ба сифати шаҳрвандони солим, ба ҳисоб меравад.

Барномаи таҳия шудаи пешгирии интернет-вобастагии донишҷӯён се таркиботи асосиро дорост:

1. Таркиботи таълимӣ, ки иттилоотонӣ оид ба механизмҳои таъсиррасонии шабакаи Интернет ба инсон, сабабҳо, падидаҳои клиникии он, усулҳои ташхис ва оқибатҳои интернет-вобастагиро дар худ дорад.

2. Таркиботи психологӣ, ки тағйирёбии таснифоти донишҷӯёни интернет-вобаста; ташкили муҳити озод ва боварибахш дар ҷомеа ва мутобиқшавии психологии онҳо, пешбинӣ намудааст. Мақсади амалисозии таркиботи мазкур дастгирии психологии донишҷӯ; кӯмак дар бартарафсозии ҳисси изтироб, депресия; ташаккули боварӣ ба худ, худбаҳодиҳии дақиқ, устуворӣ ба стрес, рӯоварӣ ба комёбӣ дар расидан ба мақсадҳои худ, мебошад.

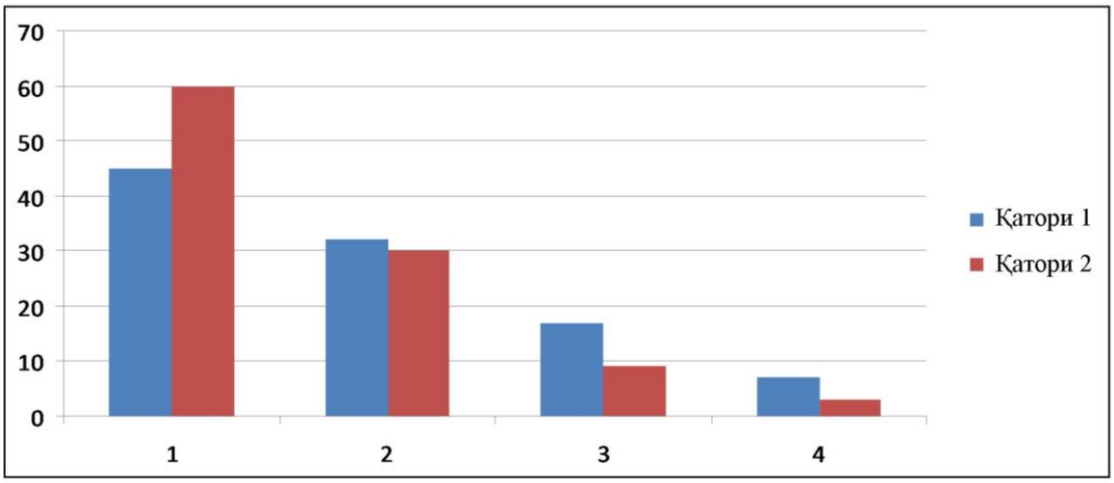
3. Таркиботи иҷтимоӣ, ки кӯмак ба мутобиқшавии иҷтимоии донишҷӯён, дар онҳо рушди маҳорати қабули қарорҳо, муқобилият ба таъсири манфӣ, муошират тарафайн, ҳавасмандӣ ва малакаҳои тарзи ҳаёти солимро пешниҳод мекунад.

Барномаи таҳия шудаи пешгирӣ аз 11 машғулият иборат буд. Мудовамати ҳар як машғулият 80 дақиқаро ташкил дод. Ҳар як машғулият пайдарҳам мақсадҳои таълимӣ, иҷтимоӣ ва психологии пешгирии интернет-вобастагии донишҷӯёнро амалӣ намуд.

Якҷоя бо барномаи пешгирии интернет-вобастагии донишҷӯён дар озмоиши ташаккулёбӣ барномаи копинг-пешгирии истифодаи маводи мухаддир ва дигар моддаҳои психотропӣ барои ҷавонон ва алалхусус донишҷӯён амалӣ карда шуд. Ғояи он дар фарзияе буд, ки яке аз намудҳои фаъолият дар муҳити ҷавонон – ин муошират бо ҳамсолонашон аст.

Мақсади барнома: “Пешгирии интернет-вобастагии донишҷӯён бо ёрии рушди субъектнокӣ дар муносибатҳои тарафайн”. Мақсади барнома: 1) Оммавӣ сохтани дониши омӯзандагон оид ба худ ва ҷомеа; 2) Рушди маҳорати дарки ҳиссиёт ва хоҳишҳои худ; 3) Рушди маҳорати таҳлили рафтори худ ва одамони атроф; 4) Омӯзиши усулҳои танзими низоъҳо ва технологияҳои ҳалли ҳолатҳои мушкили ҳаётӣ; 5) Омӯзиши усулҳои худтанзимкунӣ ва ҳадафгузорӣ. Миудори иштирокчиён: 150 нафар. Барномаи таҳияшуда аз 10 машғулият иборат буда, мудовамати ҳар яки машғулият 60 дақиқаро ташкил дода, он дар як ҳафта 1 рӯз гузаронида мешуд. Машғулияти охирин ба натиҷагирӣ аз амалишавии ҳарду барнома ва мустаҳкамкунии натиҷаҳои бадастомада бахшида шуд. Озмоиши ин барномаҳо байни донишҷӯён бо вобастагии сабук аз Интернет гузаронида шуд.

Барои баҳодиҳии самаранокии барномаҳои пешгирии интернет-вобастагӣ то оғоз ва пас аз интиҳои роҳандозии он ташхиси психологии сатҳи интернет-вобастагӣ ва нишондиҳандаҳои самтҳои эҳсосотӣ-иродавӣ, ҳавасмандӣ ва муоширатии шахсияти донишҷӯёни дар барнома иштироккунанда ва муқоисаи маълумотҳо байни якдигар ва бо маълумотҳои донишҷӯёни дар озмоиш иштирок накарда, гузаронида шуд.



Расми 1. Натиҷаҳои маълумотҳои ошкорсозии интернет-вобастагӣ дар донишҷӯён *(гуруҳи озмоишӣ)*

Қатори 1 – то озмоиш. Қатори 2 – пас аз озмоиш

1 – хавфи рушди интернет-вобастагӣ ҷой надорад; 2 – марҳилаи моилӣ; 3 – шавфи рушди вобастагӣ; 4 – ҷой доштани вобастагӣ

Ташкили самаранокии барномаи таҳияшудаи пешгирии интернет-вобастагӣ нишон дод, ки дараҷаи мусбии пастшавии сатҳи интернет-вобастагӣ бо тағйирёбии нишондиҳандаҳои самти эҳсосотӣ-иродавӣ, ки дар пастшавии сатҳи изтироби шахсият, депресия ва баландшавии сатҳи қувваи ирода, ба ҳаёт устуворӣ, худбаҳодиҳӣ ва боварӣ ба худ, дар гуруҳи озмоишӣ ба даст омад.

Баландшавии нишондиҳандаҳои самти эҳсосотӣ-иродавӣ бо беҳшавии ҳолати шахсият, ки дар ташаккули мавқеи фаъоли ҳаётӣ, худбаҳодиҳии дақиқ, худҳурматкунӣ ва худқабулкунӣ инъикос мешавад, ба назар мерасид. Баландшавии дараҷаи мутобиқшавии донишҷӯён ба шароитҳои тағйирёбандаи муҳити атроф; баландшавии ҳаловат аз фаъолияти худ, ҳисси муҳиммият ва зарурати худ; камшавии ҷараёни умумӣ; камшавии доираи аҳамиятноки стрессорҳо ва баландшавии устуворӣ ба таъсири онҳо бо ташаккули намунаҳои ҷавобии рафтор, мушоҳида мешуд.

Тағйирёбии нишондиҳандаҳои самти ҳавасмандии шахсияти донишҷӯёни дар барнома иштирокдошта, дар баландшавии сатҳи ҳавасмандии ноилшавӣ ба комёбӣ ва пастшавии сатҳи ҳавасмандии фирор аз нобарориҳо ба назар мерасид, ки дар худнишондиҳии донишҷӯён, ҳадафгузории пурсамар, ташаккули малакаҳои ноилшавӣ ба мақсадҳои гузошташуда ва рӯоварии умумӣ ба комёбӣ, намоён буданд.

Тағйирёбии нишондиҳандаҳои самти муоширатии шахсияти донишҷӯёни дар барнома иштирокдошта дар пастшавии сатҳи нозоъноқӣ ва танҳоӣ аён шуд, ки ба ташаккули малакаҳои муоширати дутарафа дар онҳо мусоидат намуд. Байни донишҷӯёни дар барнома иштирок надошта зиёдшавии рағбат ба фаъолият дар шабакаи Интернет ва хуруҷи интернет-вобастагӣ ба назар мерасид. Тағйиротҳои зикршаванда бо тамоюли манфӣ

дар самтҳои эҳсосотӣ-иродавӣ, ҳавасмандӣ ва муоширатии шахсият сурат мегирифтанд. Натиҷаҳои ба даст омада имкон доданд, оид ба самаранокии барномаи пешниҳодшаванда барои пешгирии психологии интернет-вобастагӣ дар донишҷӯён, хулоса карда шавад.

Дар хулосаи диссертатсия, дар асоси маълумотҳои озмоишҳои муқаррар ва ташкилшуда, хулосаҳо ва тавсияҳои зерин бароварда шуданд:

1. Интернет-вобастагӣ шакли рафтори вобаста буда, бо истифодаи Интернет бо гузариши мақсадҳои шахсият ба воқеияти виртуалӣ, якҷояшавии пурраи воқеият бо воқеияти виртуалӣ, алоқаманд аст.

2. Рушди рафтори вобаста дар донишҷӯён дар натиҷаи ҳалли нопурраи буҳрони рӯбарушавӣ бо камолот, бо рушди низоъ байни худшиносии шахсият ва нақшҳои пешниҳошавандаи иҷтимоӣ ва ташаккули маҳдудияти психологӣ; дар натиҷаи ҷолибияти интернет-фазо барои ҳалли буҳрони мазкур, амалӣ мешавад.

3. Нишонаҳои асосии интернет-вобастагӣ инҳоянд: мураккабии назорати вақти дар Интернет гузаронидашаванда; бесуботии кайфият ҳангоми истифодаи Интернет; пайвастшавӣ ба намудҳои гуногуни фаъолият дар шабакаи Интернет ва беаҳамиятӣ ба фаъолиятҳои берун аз он.

4. Самти эҳсосотӣ-иродавии шахсияти донишҷӯёни интернет-вобаста бо сатҳи баланди изтироби шахсӣ, депрессия, агресивнокӣ ва душманӣ, нишондиҳандаҳои пасти қувваи ирода, устуворӣ ба стрес, худбаҳодиҳӣ ва боварӣ ба худ, тасниф меёбад. Барои самти ҳавасмандии донишҷӯёни интернет-вобаста бартарии ҳавасмандии фирор аз нобарориҳо бар ҳавасмандии ноилшавӣ ба комёбӣ, хос аст. Барои самти муоширатии донишҷӯёни интренет-вобаста дараҷаи баланди танҳоӣ ва низоъноки хос мебошад.

5. Ҳангоми баландшавии дараҷаи интернет-вобастагӣ шиддатнокии тағйиротҳои таснифоти шахсияти донишҷӯёни интернет-вобаста ба назар мерасад, ки ба тақвияти номутобиқати иҷтимоӣ ва зиёдшавии интернет-вобастагии онҳо мерасонад.

6. Пешгирии психологии интернет-вобастагӣ дар донишҷӯён раванди маҷмӯии рушди таснифоти психологии шахсият буда, устувории ӯро ба рафтори вобаста бо ташаккули малакаҳои тарзи ҳаёти солим барои пешгирии рушд ва зиёдшавии вобастагӣ, таъмин менамояд.

7. Самтҳои асосии пешгирии психологии интернет-вобастагӣ инҳоянд: иттилоотонӣ оди ба тартиби таъсири шабакаи Интернет ба шахсият, сабабҳо, тартиби рушд, падидаҳои клиникӣ, усулҳои тишхис ваоқибатҳои интернет-вобастагӣ; коркарди стратегияи рафтори хеле фаъол; рушди устуворӣ ба таъсирҳои манфии иҷтимоӣ, ташаккули сабабҳои ботинии шахсият ва системаи арзишҳо, ки ба тарзи ҳаёти солим мутобиқанд; рушди захираҳои шахсияти донишҷӯёни интернет-вобаста бо мақсади ташкили инкишофи шахсияти онҳо; рушди малакаҳои ноилшавии шахсият ба мақсадҳо дар ҳаёти воқеӣ ва васеъ сохтани доираи алтернативӣ ба рафтори вобастаи фаъолияти донишҷӯён.

Имкониятҳои минбаъдаи омӯзиши мушкилоти интернет-вобастагӣ таҳлили зоҳиршавии онҳо дар гуруҳҳои дигари синнусолӣ мебошад. Таҳияи барномаҳои пешгирии психологӣ дар оила ва сатҳи иҷтимоӣ зарур аст.

МУНДАРИҶАИ АСОСӢ ВА НАТИҶАҲОИ ТАҲҚИҚОТ ДАР ИНТИШОРОТИ ЗЕРИН ИНЪИКОС ШУДААНД:

1. Мақолаҳои илмӣ дар маҷаллаҳои тақризие, ки КОА назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистан ва КОА ФР тавсия кардааанд:

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

[4-М**]** **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. Маколаҳое, ки дар дигар нашрияҳо ба табъ расидаанд:

[5-М**]** **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-М**]** **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-М**]** **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-М**]** **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-М] **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-М] **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-М] **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.

АННОТАЦИЯ

диссертации Ансорова Неъматулло Ниёзмухамадзода «Психологическая профилактика интернет-зависимости студенческой молодежи» на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.01 – Общая психология, психология личности, история психологии (педагогические и психологические науки)

Ключевые слова: интернет-зависимость, аддикция, психологическая профилактика, информационные технологии, проблемное использование интернета.

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. 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.

Целью исследования является разработка и экспериментальная проверка эффективности организации психологической помощи по профилактике интернет-зависимости у студенческой молодежи.

Научная новизна исследования состоит в выявлении содержательных особенностей интернет-зависимости студентов как один из видов аддикции, проявляющейся в стремлении к уходу от реальной жизни и смещением жизненных целей личности в вируальную реальность; определении социально-дерминистских оснований интернет-зависимости студентов как кризис встречи со взрослостью и аттрактивностью интернет-ресурсов в процессе взаимодействия с реальным и виртуальным миром; рассмотрении социально-психологических истоков 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; разработке и проверке на эффективность содержание и формы коррекционно-развивающей программы, направленной на снижение интернет-зависимости студентов (тренинг, консультационная беседа, тестирование, психологическая коррекция, психологическое сопровождение); выявлении взаимосвязи 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.

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.

АННОТАТСИЯИ

диссертатсияи Ансоров Неъматулло Ниёзмухамадзода «Пешгирии психологии интернет-вобастагии ҷавонони донишҷӯ» барои дарёфти дараҷаи илмии номзади илмҳои психологӣ аз рӯи ихтисоси 19.00.01 – Психологияи умумӣ, психологияи шахсият, таърихи психология (илмҳои педагогӣ ва психологӣ)

Вожаҳои асосӣ: интернет-вобастагӣ, аддиксия, пешгирии психологӣ, технологияҳои иттилоотӣ, истифодаи мушкилноки интернет.

Ҷаҳони муосирро кунун бе Интернет тасаввур кардан номумкин аст – он ба қисми ҷудонашавандаи ҳаёти инсон табдил ёфт. Интернет – ин манбаи маълумот, иттилоот, хабар, воситаи дастраси азхудкунии дониш, малака ва маҳорат, евари ҳама ҷанбаҳои ҳаёти рӯзмарра мебошад.

Истифодабарандаи аз ҳама фаъоли интернет ҷавонон мебошанд. Ҷавонон ба Интернет барои ҷустуҷӯи ахборот, боздиди почтаи электронӣ, муошират дар шабакаҳои иҷтимоӣ (facebook, вконтакте, twitter, одноклассники, whatsapp, viber ва диг.), хариди онлайн, дарёфти маълумоти зарурӣ барои кор ё таҳсил ва бисёр масъалаҳои дигар пайваст мешаванд.

Айни замон ҷавонони муосир ҷаҳд мекунанд бо кӯмаки “Торнамои ҷаҳонӣ” худро дарёбанд ва муаррифӣ намоянд. Аз ин рӯ барои яке Интернет воситаи муошират аст, барои дигарон воситаи пешниҳоду амалӣ сохтани ғояҳои худ, сеюмӣ мехоҳад бо бозингарӣ, ҷой додани сабту наворҳои худ, худро муаррифӣ созад ва ғайра.

Муоширати виртуалӣ инсонро аз дунёи аслӣ дур сохта, ӯро ба олами рӯёҳо ворид месозад ва бо ин танҳоиву эҳсоси ноқисиро ба ӯ талқин месозад. Интернет-фазо имкон медиҳад, ки камбудиву мушкилиҳои шахсӣ пинҳон карда шаванд, на ислоҳ. Дар воқеият ҳаёти инсон аз муоширати зинда, фаъолнокӣ, мақсадгузорӣ ва қобилияти расидан ба мақсад, худинкишофёбӣ дар фаъолияти касбӣ, пайдо намудани мавқеи худ дар ҷомеа ва ғайра иборат мебошад.

Мақсади таҳқиқот таҳия ва бо роҳи озмоиш тафтиши самаранокии кӯмаки психологӣ оид ба пешгирии интернет-вобастагии ҷавонони донишҷӯ мебошад.

Навоварии илмии таҳқиқот дар хусусиятҳои пурмазмуни интернет-вобастагии донишҷӯён чун яке аз намудҳои аддиксия, ки дар кӯшиши рафтан аз ҳаёти воқеӣ ва гузариши мақсадҳои ҳаётии шахсият ба ҳақиқати виртуалӣ, ошкор карда шудаанд; асосҳои иҷтимоӣ-дерминистии интернет-вобастагии донишҷӯён чун буҳрони вохӯрӣ бо камолот ва ҷолибияти интернет-захираҳо дар раванди ҳамкорӣ бо олами воқеӣ ва виртуалӣ муайян карда шудаанд; манбаъҳои иҷтимоӣ-психологии истифодаи патологии интернет-захираҳо аз тарафи донишҷӯён: дарёфти қонеъгардонии талаботи иҷтимоӣ дар муошират, ҷой доштани талабот дар худинкишофёбӣ ва эътирофшавӣ, хоҳиши дохилшавӣ ба гуруҳҳо аз рӯи рағбат, амалисозии талаботи дарккунӣ, баррасӣ карда шудаанд; самаранокии мазмун ва шакли барномаи ислоҳӣ-мукаммалсозии ба паст намудани интернет-вобастагии донишҷӯён (тренинг, суҳбат-машварат, тестиронӣ, ислоҳи психологӣ, ҳамроҳии психологӣ)

равонашуда, таҳия ва санҷида шудаанд; алоқаи муштарак байни тамоюли арзишҳо ва ҳаётан устувор будан аз интернет-вобастагӣ дар давраи наврасӣ ошкор карда шудааст ва аз он вобастааст, ки ҷавонон бо синнусол зиёдтар ба арзишҳои иҷтимоӣ рӯй оварда, аз ин сабаб ҳаётан устувор будани онҳо бо ҷалби иҷтимоии онҳо алоқаманд аст, мебошад.

Аҳамияти амалии таҳқиқот дар он аст, ки самтҳои асосии пешгирии психологии интернет-вобастагии донишҷӯён муайян карда шудаанд, ки: суҳбатҳо оид ба таъсири манфии интернет-вобастагӣ, оид ба таъсироти манфӣ ба фаъолияти муносибатҳои иҷтимоӣ, оид ба набудани инкишофи шахсӣ дар раванди истифодаи зиёди интернет-захираҳо; таҳия ва амалисозии барномаи ислоҳӣ-мукаммалсозандаи ба дар донишҷӯён коркарди эҳсосоти меъёр ҳангоми кор дар фазои интернетӣ, инкишофи ирода ва далелҳои устувори маънавии рафтор дар ҷомеа, дар инкишофи далелҳои пуарзиши рафтор ба онҳо марбут шудаанд.

ANNOTATION

dissertations of Ansorov Nematullo Niyozmukhamadzoda "Psychological prevention of Internet addiction of students" for the degree of candidate of psychological sciences in the specialty 19.00.01 - General psychology, personality psychology, history of psychology (pedagogical and psychological sciences)

Key words: Internet addiction, addiction, psychological prevention, information technology, problematic use of the Internet.

The modern world can no longer be imagined without the Internet - it has become an integral part of human life. The Internet is a source of information, an affordable means of acquiring knowledge, skills, and an assistant in everyday life. The most active Internet users are young people. Young people prefer accessing the Internet to search for news, view e-mail, communicate on social networks (facebook, vkontakte, twitter, classmates, whatsapp, viber, etc.), online shopping, obtaining the necessary information for work or study, and much more.

Currently, modern young people are trying to realize themselves with the help of the World Wide Web. So, for some, the Internet is a means of communication, for others it is a means of promoting their ideas, others prefer to express themselves by playing games, posting videos, selfies, etc.

Virtual communication alienates a person from the real world, driving him into a world of illusions, increasing loneliness and feelings of inferiority. The Internet environment helps to hide complexes and personal problems, and not to work them out. In reality, a person's life is manifested in live communication, vigorous activity, setting goals and the ability to achieve these goals, self-realization in professional activities, recognition in society, etc.

The aim of the study is to develop and experimentally test the effectiveness of the organization of psychological assistance for the prevention of Internet addiction among students.

The scientific novelty of the study lies in the identification of the meaningful features of students' Internet addiction as one of the types of addiction, manifested in the desire to escape from real life and the shift of the life goals of the individual into virtual reality; defining the social and derministic foundations of students' Internet addiction as a crisis of meeting adulthood and the attractiveness of Internet resources in the process of interacting with the real and virtual world; consideration of the socio-psychological origins of the pathological use of Internet resources by students: the search for satisfaction of the social need for communication, the need for self-realization and recognition, the desire to belong to an interest group, the realization of a cognitive need; development and testing for effectiveness of the content and forms of a correctional and developmental program aimed at reducing students' Internet addiction (training, consulting conversation, testing, psychological correction, psychological support); identifying the relationship between value orientations and resilience from Internet addiction during adolescence, which lies in the fact that young people are more oriented towards social values with age and therefore their resilience is associated with social involvement.

The practical significance of the study lies in the fact that the main directions of psychological prevention of students' Internet addiction are identified, which include: conversations about the consequences of Internet addiction, about the negative effects on the functioning of social relations, about the lack of personal growth in the process of excessive use of Internet resources; development and implementation of a correctional and developmental program aimed at developing a sense of proportion in students when working in the Internet space, developing willpower and stable highly moral motives of behavior in society, in developing value motives of behavior.