

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

Кафедра Общей и консультативной  
психологии

наименование кафедры

**«Изучение взаимосвязи гаджет-зависимого поведения и социально-**

**психологической адаптации у студентов первокурсников вуза»**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом  
**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА**

студента (ки) 4 курса 410 группы

направления

(специальности)

37.03.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Чеботаревой Натальи Евгеньевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

(руководитель)

Профессор, д. псих. н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Г.В. Грачев

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Доцент, д. псих. н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов 2024

## ВВЕДЕНИЕ

Объект исследования – гаджет-зависимое поведение в молодежной среде.

Предмет исследования – влияние гаджет-зависимости на социально-психологическую адаптацию студентов к образовательной среде вуза.

Цель работы - выявить характер связи между выраженностью гаджет-зависимости и нарушениями социальной адаптации студентов, и на этой основе разработать программу профилактики и коррекции данной проблемы.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие исследовательские задачи:

1. На основе анализа научной литературы дать теоретическое описание феномена гаджет-зависимости и особенностей социальной адаптации студентов.
2. Определить методики для диагностики гаджет-зависимости и изучения ее связи с социальной адаптацией студентов.
3. Эмпирически исследовать взаимосвязь показателей гаджет-зависимости и социальной адаптации студентов, применив подобранные методики.
4. Выявить основные психосоциальные условия формирования гаджет-зависимого поведения у студентов.
5. Разработать комплексную программу профилактики и коррекции гаджет-зависимости для повышения адаптивных способностей студентов.

Теоретико-методологической базой исследования выступают: системный подход к изучению психических явлений; положения возрастной психологии и психологических особенностях студенческого возраста; идеи отечественной патопсихологии о механизмах формирования различных видов аддикций; концепция социально-психологической адаптации личности.

В процессе исследования использовались следующие методы:

теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования;

психодиагностические методы (тестирование и анкетирование по следующим методикам:

Тест “Интернет-зависимость” С.А. Кулакова (20 вопросов, 5 вариантов ответов);

Тест интернет зависимости К. Янг (IAT) в переводе и модификации В.А.Буровой (20 вопросов, 5 вариантов ответов);

Методика социальной адаптации личности автор В.И. Екимова (50 вопросов, 2 варианта ответа);

Опросник социально-психологической адаптации Р.Даймонда – К.Роджерса (101 вопрос, 7 вариантов ответа));

методы количественной и качественной обработки эмпирических данных в программах SPSS, Statistica. .

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между выраженностью гаджет-зависимости студентов и нарушениями их социальной адаптации к условиям обучения в вузе.

Научная новизна работы.

Уточнено содержание понятия «гаджет-зависимость» применительно к студенческой молодежи с учетом их возрастных особенностей, выделены ее основные диагностические критерии и показатели.

Впервые на выборке из 120 студентов первокурсников вуза в возрасте 17 - 18 лет осуществлено комплексное изучение взаимосвязи степени гаджет-зависимости и нарушений социально-психологической адаптации. Определены психосоциальные факторы риска, способствующие формированию гаджет-зависимого поведения в данной возрастной группе.

Глава 1 посвящена теоретическому анализу проблемы, в Главе 2 представлены результаты эмпирического исследования, Глава 3 содержит разработанную автором программу профилактики и коррекции гаджет-зависимости у студентов.

Результаты исследования, подтверждающие гипотезу о негативном влиянии гаджет-аддикции на процесс социально-психологической адаптации

молодых людей, а также, разработанная автором программа профилактики и коррекции гаджет-зависимости, могут быть использованы психологами, социальными работниками, педагогами в работе со студентами

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Современные исследования показывают, что в эпоху стремительного технического прогресса и широкого распространения цифровых технологий, характер социальных взаимодействий претерпевает существенные изменения. Все больше коммуникаций перемещается в виртуальное пространство, люди все чаще предпочитают общение в социальных сетях и мессенджерах реальному взаимодействию.

Гаджет-зависимость опасна последствиями, к которым относятся проблемы со здоровьем из-за гиподинамии и неправильного питания, нарушения сна и режима дня, снижение успеваемости и продуктивности, проблемы в общении с близкими из-за игнорирования в угоду виртуальному общению.

Для преодоления гаджет-зависимости рекомендуется поэтапное сокращение времени использования гаджетов, замещение их другими занятиями, установка приложений для контроля времени использования устройств, а также обращение к психологу при необходимости. Только комплексный подход и сила воли помогут справиться с навязчивым пристрастием к гаджетам.

В настоящее время проблема гаджет-зависимости становится все более актуальной и характеризуется навязчивыми действиями по использованию гаджетов, таких как смартфоны, планшеты, ноутбуки и прочие цифровые устройства. Она влечет за собой риски для эмоционального благополучия, физического и психического здоровья.

Существует множество причин и факторов формирования гаджет-зависимости. К ним относятся как индивидуальные особенности человека, так и влияние социокультурного контекста. Основные группы причин относят к когнитивной сфере, сфере мотивации, аффективной сфере, свойствам темперамента, личностным особенностям, ранним нарушениям взаимодействия с близким окружением, а также к причинам, лежащим в социальной плоскости: доступности гаджетов, моде на них. Выраженный когнитивный стиль также может способствовать формированию гаджет-зависимости. Исследователи выделяют две его разновидности – полнезависимый и полезависимый. При первом акцентируется внимание на деталях, поэтому с большей долей вероятности человек увлечется функциями гаджета и возможностями интернета. Люди со вторым типом мышления в большей степени запрограммированы на ожидание поощрения от внешней среды – в том числе от гаджетов и социальных сетей в них создаваемых. В основе гаджет-зависимого поведения лежат нарушения в нервной регуляции процесса получения удовольствия в мозге человека. Мозг имеет систему поощрения за важные для выживания и адаптации действия. При успешном выполнении таких действий (прием пищи, питье, общение с себе подобными, сексуальная активность) специальные нервные клетки выбрасывают медиатор радости и удовольствия – дофамин. При регулярном получении удовольствия от какого-то занятия, поведения, вещества мозг запоминает это, встраивая в программу поощрений. На основе проведенного анализа литературы можно сделать следующие основные выводы о влиянии гаджет-зависимости на социально-психологическую адаптацию студенческой молодежи:

Гаджет-зависимость представляет собой комплексный междисциплинарный феномен, включающий навязчивое использование смартфонов, планшетов, ноутбуков и других цифровых устройств, приводящее к дезадаптивным последствиям.

Основными причинами формирования гаджет-зависимости являются как индивидуально-психологические факторы (тревожность, интроверсия, низкая самооценка), так и социальные (слабый контроль, доступность гаджетов).

Гаджет-зависимость оказывает негативное влияние на многие сферы психики молодежи – эмоциональную, личностную, когнитивную, коммуникативную.

Все обозначенные данные свидетельствуют о необходимости разработки комплексных программ профилактики и коррекции гаджет-зависимого поведения среди студенческой молодежи для оптимизации их социализации и личностного развития в новых условиях информационного общества.

Таким образом, проблема влияния гаджет-зависимости на процессы социально-психологической адаптации молодых людей требует пристального внимания и дальнейшего изучения с применением комплексного подхода. От ее успешного решения зависит будущее нового поколения.

Ход исследования:

1 этап (констатирующий) – проведение тестирования по методикам 1-2 для выявления гаджет-зависимости в выборке. Обработка результатов, разделение испытуемых на 2 группы по критерию наличия или отсутствия интернет (гаджет) зависимости.

2 этап (основной) – диагностика социально-психологической адаптации в каждой группе с помощью методик 3-4. Сравнительный анализ показателей адаптации в группах. Проверка гипотез исследования.

3 этап (интерпретационный) – анализ и интерпретация результатов. Подготовка заключения об особенностях социально-психологической адаптации гаджет-зависимых студентов. Разработка рекомендаций по оптимизации их адаптации.

Математическая обработка данных проводится с помощью пакетов статистических программ SPSS, Statistica. Для сравнения количественных

показателей в группах используется t-критерий Стьюдента. Корреляционный анализ по Пирсону изучает взаимосвязи между переменными.

Ожидаемые результаты:

Будут выявлены значимые различия в уровне социально-психологической адаптации между студентами с наличием и отсутствием гаджет-зависимости.

Цель эмпирического исследования заключалась в изучении взаимосвязей между выраженностью гаджет-зависимости и показателями социально-психологической адаптированности у студентов данной возрастной группы.

В соответствии с целью и гипотезами исследования решались следующие задачи:

Диагностика гаджет-зависимого поведения в выборке студентов-первокурсников

Оценка показателей их социально-психологической адаптации

Анализ взаимосвязей между степенью гаджет-зависимости студентов и характеристиками их социально-психологической адаптированности

Сравнение показателей социально-психологической адаптации в группах студентов с разной степенью гаджет-зависимости

Интерпретация и обсуждение результатов эмпирического исследования

Для сбора эмпирических данных использовался следующий диагностический инструментарий:

Тест “Интернет-зависимость” С.А. Кулакова (20 вопросов, 5 вариантов ответа)

Тест интернет зависимости К. Янг (IAT) в переводе и модификации В.А.Буровой (20 вопросов, 5 вариантов ответа).

Методика социальной адаптации личности автор В.И. Екимова (50 вопросов, 2 варианта ответа).

Опросник социально-психологической адаптации Р.Даймонда – К.Роджерса (101 вопрос, 7 вариантов ответа).

С использованием валидного психодиагностического инструментария в выборке студентов 17-18 лет выявлен достаточно высокий уровень распространенности гаджет-зависимого поведения. Около 30% респондентов продемонстрировали выраженную гаджет-зависимость, еще 40% - имеют риски ее формирования.

Установлено наличие значимых взаимосвязей между степенью гаджет-зависимости студентов и показателями их социально-психологической адаптированности. Чем в большей степени выражена гаджет-зависимость, тем ниже социально-психологическая адаптированность испытуемых.

Сравнительный анализ трех групп студентов с различной степенью гаджет-зависимости показал наличие достоверных различий практически по всем параметрам их социально-психологической адаптированности. Наименьший уровень адаптации продемонстрировали студенты с высокой гаджет-зависимостью.

Таким образом, гипотеза исследования нашла свое подтверждение: гаджет-зависимость действительно негативно влияет на способность современных студентов адаптироваться к новым социокультурным условиям вузовского обучения, успешно взаимодействовать с социальным окружением.

Полученные результаты могут служить теоретико-методологическим обоснованием для разработки комплекса мероприятий по профилактике и коррекции гаджет-зависимого поведения студенческой молодежи с целью оптимизации процесса их социализации и личностного развития.

Автором разработана программа профилактики и коррекции гаджет-зависимости у студентов

Цель программы: снижение рисков формирования и профилактика гаджет-зависимого поведения у студентов 17-18 лет, обучающихся на первом курсе вуза.

Задачи программы:

Повышение информированности студентов о феномене гаджет-зависимости, ее причинах, факторах риска, признаках и последствиях.

Формирование у студентов критического отношения к чрезмерному использованию гаджетов и осознания возможных негативных эффектов гаджетизации своей жизни.

Развитие навыков контроля и регуляции времени использования гаджетов.

Стимулирование позитивных устремлений студентов, поиск и реализация ими альтернативных способов проведения досуга и жизненного самоосуществления вне гаджетизированной среды.

Формирование у студентов навыков уверенного поведения и эффективной коммуникации в реальных социальных ситуациях.

Укрепление психического здоровья студентов: снижение тревожности, профилактика депрессивных состояний, развитие стрессоустойчивости личности.

Привлечение внимания профессорско-преподавательского состава вуза к проблеме распространения гаджет-зависимости и формирование готовности к ее профилактике в студенческой среде.

Основные принципы построения программы:

Принцип научности - учет данных современных исследований по проблеме профилактики гаджет-зависимости в молодежной среде. Опора на научно обоснованные методы и технологии профилактической работы.

Принцип системности – сочетание индивидуальной, групповой и массовой профилактики гаджет-зависимости в молодежной среде. Внедрение системных мер в учебно-воспитательный процесс со стороны администрации и профессорско-преподавательского состава вуза.

Принцип социальной направленности – учет социально-психологических факторов риска формирования гаджет-зависимости: норм группы, влияния субкультуры, желания соответствовать референтной группе.

Принцип личностной направленности - приоритет интересов личности студента, недопустимость навязывания ему готовых решений, обеспечение возможности самостоятельного выбора форм деятельности, партнеров по общению и т.п. Учет индивидуальных психологических особенностей.

Принцип активности личности – вовлечение студентов в активную работу по профилактике гаджет-зависимости, стимулирование их заинтересованности в конструктивных формах самореализации и проведения досуга.

Принцип положительной профилактики – приоритетное подчеркивание преимуществ реального социального взаимодействия перед виртуальным, активной творческой и спортивной реализации личности вместо гаджетизации досуга.

Принцип сочетания профилактической и коррекционной работы – оказание необходимой помощи студентам с серьезными признаками гаджет-зависимости для предотвращения дальнейшего развития расстройства и улучшения их социально-психологического статуса в группе.

Принцип этапности - постепенное усложнение содержания и форм проведения профилактических мероприятий с учетом изменения социально-психологического статуса студенческой группы и личностной готовности студентов к саморазвитию.

Принцип оценки эффективности - систематическое отслеживание результатов программы профилактики с помощью социально-психологического инструментария, корректировка методов и технологий профилактической деятельности для повышения их эффективности.

Разработанная программа отражает современный комплексный подход к первичной профилактике гаджет-зависимости в студенческой среде с акцентом на субъектную вовлеченность молодежи и использование интерактивных форм работы, что определяет целесообразность ее практического внедрения.

Во-первых, представленная профилактическая программа имеет комплексный характер и включает различные формы работы с молодежью - от традиционных лекций до интерактивных квестов и коллективных выступлений, что должно способствовать большей вовлеченности и заинтересованности студенческой аудитории в данной проблематике.

Во-вторых, программа основана на сочетании информационно-просветительской, активно-развивающей и личностно-ориентированной стратегии профилактической работы и позволяет охватить различные аспекты феномена гаджет-зависимости и механизмы ее профилактики.

В-третьих, отдельный раздел посвящен психокоррекционной работе, необходимой в случаях уже сформировавшейся у студентов гаджет-аддикции. Предусмотрено использование активных групповых методов на основе тренингов личностного роста.

В-четвертых, в программу интегрирован проектно-творческий компонент.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящее исследование было посвящено изучению феномена гаджет-зависимости и ее влияния на социально-психологическую адаптацию современных студентов. Актуальность данной проблематики обусловлена стремительным развитием цифровых технологий и неуклонным ростом вовлеченности молодого поколения в гаджетизированную среду. При этом накапливаются данные о широком спектре рисков избыточного использования гаджетов для здоровья, обучения, социального взаимодействия и психологического благополучия обучающихся.

Представленная работа посвящена исследованию актуальной проблемы влияния гаджет-зависимости на социально-психологическую адаптацию современных студентов.

Во введении обоснована актуальность темы, определены объект, предмет, цель и задачи исследования, представлены научная новизна и практическая значимость работы.

В теоретической главе осуществлен подробный анализ научной литературы по проблеме гаджет-зависимости в молодежной среде. Рассмотрены различные подходы к определению данного феномена, его причины, механизмы, факторы риска. Проанализированы основные негативные последствия гаджетизации для социально-психологической адаптации студентов.

В эмпирической главе представлены результаты собственного исследования взаимосвязи гаджет-зависимости и нарушений социально-психологической адаптации у 120 студентов-первокурсников в возрасте 17 - 18 лет. С использованием комплекса психодиагностических методик выявлено,

что выраженная гаджет-зависимость выступает фактором риска дезадаптации студентов - обнаружена устойчивая обратная корреляция между ее уровнем и показателями социально-психологической адаптированности. Результаты исследования подтвердили гипотезу о негативном влиянии гаджет-аддикции на процесс адаптации молодых людей к студенческому коллективу и учебной деятельности.

В практической главе на основании полученных данных разработаны рекомендации по профилактике и коррекции гаджет-зависимости у студентов с целью оптимизации их социально-психологической адаптации. Представлена программа снижения рисков гаджет-аддикции в молодежной среде, включающая информационно-просветительские мероприятия, групповые тренинги, организацию гаджет-свободного досуга.

Таким образом, гипотеза исследования нашла свое эмпирическое подтверждение. Действительно, чрезмерное увлечение гаджетами оказывает негативное влияние на социально-психологическую адаптацию современных студентов, затрудняет их вхождение в новый коллектив и установление конструктивных отношений с окружающими. В то же время целенаправленная профилактическая работа по развитию культуры цифрового потребления, личностной саморегуляции, коммуникативных навыков у обучающихся может во многом нейтрализовать негативные эффекты гаджетизации молодежной среды.

Проведенное исследование не претендует на окончательное решение рассматриваемой проблемы. В дальнейшем представляется перспективным продолжить изучение факторов устойчивости/уязвимости современных студентов к рискам интернет- и гаджет-зависимости с учетом широкого спектра личностных (включая гендерный аспект) и средовых детерминант.

В целом же проведенное исследование еще раз подтверждает высокую общественную значимость проблематики «цифрового поведения» и социального, психологического, физического благополучия в условиях

тотальной гаджетизации современного социума. Оптимизация и гармонизация этих процессов представляется одной из важнейших задач при подготовке высококвалифицированных кадров нового поколения. И во многом именно от ее успешного решения будет зависеть будущее нашего общества и каждого человека в нем.