

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ В СОЦИАЛЬНО-  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 441 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
профиля «Психология образования»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**ЗУЕВ АЛЕКСАНДР ВЛАДИМИРОВИЧ**

Научный руководитель:

канд. психол. наук, доцент

\_\_\_\_\_

А. А. Голованова

подпись

дата

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор

\_\_\_\_\_

Р. М. Шамионов

подпись

дата

Саратов 2023

## ВВЕДЕНИЕ

На данный момент интернет–зависимость является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Невозможно на данный момент представить нашу жизнь без интернета. Связанно это в первую очередь с тем, что интернет глубоко проник в нашу жизнь. Интернет–сеть плотно укоренилась во всех сферах жизни человека: общение, работа, покупки, новости и так далее... Интернет во многом упрощает жизнь людям и имеет множество объективных плюсов, но к сожалению интернет также может являться угрозой психологического здоровья человека. Подавляющее число людей пользуются интернетом ежедневно, так как он предоставляет доступ к огромному количеству информации, и возможностей и многие люди злоупотребляют этой доступностью.

Также актуальной проблемой является социально-психологическая адаптация человека. Многие люди не уделяют достаточного внимания данной проблеме считая малозначимой, но это далеко не так. Множество людей неспособны «угнаться» за современным прогрессом и в полной мере развиваться в изменяющихся условиях жизни. Благоприятное прохождение социально-психологической адаптации влияет на способности человека лучше выполнять свою работу, минимизирует уровень стресса, а также увеличивает шансы на становление хорошим специалистом в своей сфере.

Тема «адаптации» актуальна среди всех возрастов, но особенно принято выделять детей школьного возраста и студентов. При поступлении в школу ребенок впервые сталкивается с новыми условиями жизни, что заставляет его адаптироваться к ним и у многих этот процесс может вызвать трудности. То же самое касается и студентов. Для них, во многом процесс адаптации в вузе является более сложным так как для многих происходит смена не только коллектива, но и места жительства вдали от родителей.

**Цель** данной работы: изучить особенности социально-психологической адаптации интернет-зависимых студентов.

**Объектом** исследования является социально-психологическая адаптация студентов.

**Предметом** исследования является взаимосвязь интернет-зависимости социально-психологической адаптации студентов.

**Задачи** исследования:

1. Изучить теоретические аспекты социально – психологической адаптации личности.
2. Рассмотреть основные особенности социально – психологической адаптации интернет–зависимых студентов.
3. Провести эмпирическое исследование с целью выявления отличий в особенностях социально-психологической адаптации у интернет-зависимых студентов.

**Гипотеза** исследования: более интернет-зависимые студенты хуже проходят процесс социально-психологической адаптации нежели менее интернет-зависимые.

**Методы исследования:** были использованы теоретические методы исследование такие как: анализ научной литературы, обобщение, классификация и сравнение. В качестве эмпирических методов были использованы психодиагностические методики: тест интернет-зависимости Кимберли Янг и методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд в переводе А. К. Осницкого.

**Эмпирическая база исследования:** в выборке участвовали студенты высших учебных заведений, обучающихся на 3-4 курсах бакалавриата.

**Структура работы:** Выпускная квалификационная работа бакалавра состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. В первой главе рассматриваются теоретические подходы к изучению социально-психологической адаптации, а также интернет-зависимости. Во второй главе были рассмотрены и проанализированы результаты эмпирического исследования взаимосвязи интернет-зависимости и социально-психологической адаптации. Заключение содержит обобщения и выводы по результатам исследования.

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

**Первая глава «теоретические аспекты социально – психологической адаптации интернет-зависимых личностей»** позволила провести теоретическое исследование по двум основным аспектам.

**1. *Современные представления о социально – психологической адаптации личности.*** Социально-психологическая адаптация – взаимодействие личности и социальной среды, приводящее к оптимальному соотношению целей и ценностей личности и группы. В таком взаимодействии субъект реализует свои потребности, интересы и желания, при этом раскрывается и развивается индивидуальность личности и человек вступает в новое социальное окружение. Сформированность социальных и профессиональных качеств общения, поведения и деятельности, принятых в новом обществе, куда «встраивается» индивид – будет являться благоприятным исходом социально-психологической адаптации.

Стоит подчеркнуть, что процесс адаптации представляет собой в первую очередь понимание ситуации в целом и умение из нее делать выводы, что в конечном итоге позволяет изменить свое отношение к ней, что непосредственно влияет на психологическую оценку у человека. Напротив, бывают ситуации, когда человек в силу обстоятельств, связанных с его психологическим здоровьем, не может удовлетворить свои актуальные потребности, тогда чаще всего возникает чувство тревоги, страх, беспокойство, выступающие как защитный механизм. Возникновение тревоги, в свою очередь, усиливает поведенческую активность и видоизменяет формы поведения.

Самым известным периодом жизни любого человека, в ходе которого во всей своей красе раскрывается социально-психологическая адаптация, это подростковый период. Подростковый период весьма закономерно считается кризисным. Мощные сдвиги происходят во всех отраслях жизнедеятельности подростка, вследствие чего подростковый возраст богат переживаниями, трудностями и кризисами. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального

реагирования. Подростковый возраст – это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений; становление «Я», обретение новой социальной позиции. Именно поэтому так значимо в этот период качество прохождения адаптационных процессов к новым жизненным условиям, влияющим на подростка со всех сторон: со стороны собственного взрослеющего организма, а также со стороны общества, в лице школы, родителей, сверстников. Социально-психологическая адаптация – взаимодействие личности и социальной среды, приводящее к оптимальному соотношению целей и ценностей личности и группы. Каждый человек испытывает ее на себе попадая в новый коллектив и начиная с ним взаимодействовать. Наиболее ярко социально-психологическая адаптация раскрывается в студенческие годы, ведь меняется все окружения и человек попадает в неизвестную для себя обстановку и вынужден приспособливаться к новым условиям среды и взаимодействовать с новыми людьми.

Обучение в учебном заведении, а особенно в высшем учебном заведении, является достаточно трудоемким процессом, в основе трудностей лежат различного рода факторы: организационные, методические, психологические. Также следует подчеркнуть, что существуют как трудности, которые присущи и актуальны для всех студентов, так и специализированные, специфические трудности, которые возникают исключительно у студентов первых курсов. Особенно это касается стрессовых состояний, которые обоснованы процессом ухода из школы и освоением новой учебной деятельности в вузе. Когда юноши и девушки заканчивают выпускной класс школы, они практически сразу погружаются в новую студенческую жизни, и, чтобы быть достаточно продуктивными, им необходимо успешно адаптироваться в новых условиях. Для того, чтобы можно было контролировать процесс адаптации и управлять им, педагогам и руководству вуза необходимо знать и понимать наиболее типичные проблемы, с которыми сталкиваются студенты первых курсов высшего учебного заведения.

Социальная адаптация первокурсника в колледже - это адаптация обучающегося, представляющая собой:

1. Процесс приспособления личности к образовательному процессу учреждения среднего профессионального образования;
2. Вхождение студента в новую систему социальных отношений;
3. Активное освоение норм, ценностей, особенностей профессии, приобретение умений и навыков будущей профессиональной деятельности.

В процессе социально-психологической адаптации студенты неминуемо сталкиваются с рядом трудностей. Например:

- переживания, связанные с уходом из привычного школьного коллектива;
- поиск оптимального режима труда и досуга в свежих условиях;
- отсутствие навыков конспектировать материал и неумение работать с первоисточниками;
- недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии;
- страх публичных выступлений перед своими однокурсниками и преподавателями;
- социально-экономические проблемы у иногородних студентов: обеспечение жилья, незнание местности, отсутствие эмоциональной поддержки со стороны родных и близких.

Главным в социально-психологической адаптации остается процесс психологической перестройки личности студента, его заинтересованности, а также желание и умение приспособливаться к новым условиям обучения в высшем учебном заведении.

2. *Современные представления об особенностях интернет-зависимости.* Интернет-зависимое поведение определяется как невозможность

субъективного контроля над использованием интернета, которая сопровождается безрезультатной деятельностью в интернете и отрицательным влиянием этого использования на жизнь человека (отношения, здоровье, работу, учёбу, эмоциональное и психологическое состояние).

При обобщении всех признаков, свойственных интернет-зависимости, мы получили следующее: невозможность субъективного контроля при интернет-деятельности; дезадаптация, которая проявляется в отрицательном влиянии во всех сферах жизнедеятельности; контрпродуктивный характер деятельности в Интернете. Помимо признаков, характерных для интернет-зависимости, можно также выделить универсальные компоненты, которым она соответствует наравне с другими видами аддикций: «сверхценность», изменения настроения, рост толерантности к источнику аддикции, симптомы отмены, внутриличностные и межличностные конфликты, рецидив.

Однако большая часть перечисленных проявлений интернет-зависимого поведения не может считаться специфическими показателями интернет-зависимости и может свидетельствовать о существующей дезадаптации иного характера, причинной по отношению к этим проявлениям. Более того, они не позволяют дифференцировать интернет-зависимых от людей, для которых работа в интернете является основным видом заработка, студентов, а также тех, кто использует интернет для выполнения повседневных задач и досуга (чтение книг, новостей, просмотр фильмов, прослушивание музыки, деловая и личная переписка и т. п.), поскольку традиционные средства отошли на второй план.

Компьютеры есть сегодня в большинстве современных квартир и нам уже трудно представить себе, как обходится без этих жужжащих помощников – учиться, работать, развлекаться. Мгновенная передача данных и поиск нужной информации, поддержка связи с друзьями, покупки, игры, кино и многое-многое другое – всё это достижения современных технологий, которыми с удовольствием пользуется человечество.

Компьютерной зависимости подвержены неуверенные в себе люди, испытывающие трудности в общении, неудовлетворенность, имеющие низкую самооценку, комплексы или от природы застенчивые. Компьютер (прежде

всего игры и Интернет) дает им возможность уйти от реальности, реализовать свои желания, почувствовать себя значимым, сильным, вооруженным, испытать какие-то новые эмоции. В виртуальном мире можно запросто поменять возраст, пол, имя, внешность и биографию. Усугубляя свое положение, человек начинает все больше времени тратить за компьютером, общаясь в чатах или играя в игры. В редких случаях человек может смешать реальность и виртуальность. Он может начать действовать и думать по-новому, стать агрессивным, склонным к насилию. Особенно подвержены психологической зависимости подростки. Ведь они быстро приспосабливаются к окружающему миру и к миру компьютеров тоже. Отмечается, что дети, проводящие очень много времени за компьютером, перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, у них наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность, снижается эффективность некоторых видов памяти.

Пристрастие к виртуальному миру – насущная проблема современного общества и следующего поколения. За последнее время в результате научно-технического процесса спектр зависимостей молодежи довольно расширился. С получением способности к манипуляциям с Интернетом, к молодому поколению машинально пришла дополнительная реальность («виртуальная»). Синдром Интернет-зависимости недостаточно показан в научной русской литературе из-за новизны данного феномена. В большинстве исследования по данной проблеме происходят за рубежом. Однако уже имеются работы, формирующие фундамент для будущих исследований по созданию эффективных программ лечения зависимости, повышения качества жизни.

На сегодняшний день, единого взгляда на явление интернет-зависимости не существует. Более того, ряд авторов указывают, что непосредственно интернет-зависимости как таковой нет. Например, М. Гриффитс утверждал, что большая часть тех, кто чрезмерно пользуется интернетом, не являются зависимыми непосредственно от интернета, для них интернет – это скорее питательная среда для поддержания других зависимостей... Следует проводить различие между зависимостью непосредственно от интернета и зависимостями,



связанными с применениями интернета. Данное мнение имеет место, так как интернет для многих людей является средством для получения доступа к различной литературе (статьям, художественным произведениям, комиксам), продуктам кинематографа (сериалам, фильмам, мультфильмам), а также к общению на дальних расстояниях.

На данный момент, наиболее подходящим определением для термина интернет-зависимость можно считать невозможность субъективного контроля над использованием интернета, которая сопровождается безрезультатной деятельностью в интернете и отрицательным влиянием этого использования на жизнь человека (отношения, здоровье, работу, учёбу, эмоциональное и психологическое состояние). Интернет стал неотъемлемой частью жизни каждого человека. Если раньше интернет-зависимость ассоциировалась с любым времяпрепровождением в интернете, то теперь необходимо учитывать с чем связано нахождение в сети.

**Во второй главе – «Изучение социально – психологической адаптации интернет-зависимых студентов в ходе образовательной деятельности»** мы рассмотрели особенности организации и краткую характеристику методов исследования, а также провели анализ и интерпретацию результатов, полученных в ходе исследования.

В результате наибольшее значение значимости было выявлено по показателю «стремления к доминированию» который был равен 2,8. Это говорит о взаимосвязи между интернет-зависимостью и стремлением к доминированию, то есть чем выше значение интернет-зависимости, тем выше стремление к доминированию среди студентов 3-4 курсов.

После того как все расчеты были проведены, можно начать говорить о возможных причинах подобных результатов. В первую очередь хотелось бы предположить, что настолько малая взаимосвязь между интернет-зависимостью и социально-психологической адаптацией, может быть связана с несколькими факторами.

- Возраст респондентов. В качестве респондентов для выборки были использованы студенты, обучающиеся на 3-4 курсах своих высших учебных заведений и средний возраст среди них составлял 21 год. К этому возрасту люди более осознанно подходят к проведению своего времени в интернете.
- Развитие интернет культуры в последние годы. В течении десятка лет интернет постепенно все больше входил в повседневную жизнь каждого человека, но в последние 4 года интернет крайне сильно начал влиять и на процесс обучения во всех сферах. Раньше проведение времени в интернете ассоциировалось в первую очередь с развлечениями, но теперь интернет гораздо чаще стали использовать и для других целей: обучение, общение и знакомства.

В рамках исследования у адаптации, адаптивности и дезадаптивности были выявлены крайне низкие значения взаимосвязи с интернет зависимостью. Это может быть связано с тем, что из-за развития интернет среды, люди в интернете имеют гораздо больше способов социализироваться и налаживать контакт с другими пользователями интернет сетей. Человеку проще приспособиться к новым условиям если он находит, что-то знакомое для себя или имел похожий опыт. Сейчас разница между активным пользователем интернета и малоактивным пользователем становится все меньше, так как пути, которыми они достигают удовлетворение от социализации все меньше разнятся. Ко всему прочему, даже те, кого сейчас можно назвать малоактивным пользователем, больше десяти лет назад могли бы счесть интернет-зависимым, ведь то количество полезных функций и возможностей, что нам дает интернет, просто не оставляет возможности не использовать его и иметь активную социальную жизнь.

Повышенные значения по показателям «стремление к доминированию» и «доминантность» среди интернет-зависимых, может говорить о том, что за счет чувства безнаказанности которое дает интернет, индивид чаще проявляет свои истинные эмоции и мысли. В интернете гораздо проще найти своих единомышленников нежели в реальной жизни. Интернет позволяет более

просто проявлять стремление и способность человека занимать в группе главенствующее положение и оказывать преобладающее влияние на других, диктовать другим свою волю.

Возвращаясь к гипотезе, моей работы которая гласила: более интернет-зависимые студенты хуже проходят процесс социально-психологической адаптации нежели менее интернет-зависимые, можно сказать, что она была полностью опровергнута, так как по результатам исследования взаимосвязь между интернет-зависимостью и социально психологической адаптацией, была найдена только по критерию «стремление к доминированию» и гласила, что чем выше интернет-зависимость, тем выше стремление к доминированию. То есть более интернет-зависимые лучше проходят процесс социально-психологической адаптации.

В заключении эмпирического исследования обобщены результаты, подведены итоги, позволившие опровергнуть правомерность выдвинутой гипотезы и решение поставленных задач.

В данной выпускной квалификационной работе мы изучили взаимосвязь интернет-зависимости социально-психологической адаптации студентов.

Для достижения поставленных целей и решения выдвинутых задач мы использовали методы тестирования, методы описательной статистики и методы математической обработки данных.

Были изучены и проанализированы теоретические психолого-педагогические и социальные литературные источники по теме исследования.

Подводя итог дипломной работы, можно сделать следующие выводы:

1) У более интернет-зависимых студентов более выражены доминантные черты в отличии от менее интернет-зависимых.

2) Студентов со средними показателями интернет-зависимости значительно больше нежели студентов с низкими и высокими показателями.

3) В связи с результатами эмпирического исследования можно говорить о наличии слабой связи между доминантно-сабмиссивными характеристиками и интернет-зависимостью личности и об отсутствии взаимосвязи с другими показателями социально-психологической адаптации