

УДК 159.9

## ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ОКАЗАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СТУДЕНТАМ С ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ

Джагарян Кристина Александровна  
МБОУ СОШ №30 г. Пятигорск (Россия, Ставропольский край, г. Пятигорск)

### **Аннотация:**

*Статья основывается на посыле, согласно которому повышенная увлеченность субъекта использованием Интернета рождает серьезные проблемы психологического плана, приводящие к нарушению психологической безопасности личности. Необходимая при этом психологическая помощь, как отмечает автор, может быть реализована средствами психологической профилактики и консультирования. Однако при достаточном поражении личностных структур Интернет-зависимого субъекта требуется содействие, реализованное в рамках психологического консультирования. В статье представлен авторский опыт психологического консультирования Интернет-зависимых студентов, сочетающий групповую и индивидуальную формы работы психолога. Групповое и индивидуальное консультирование решало взаимодополняющие задачи. Анализ итогов консультативной сессии позволил установить позитивные изменения в состоянии Интернет-зависимых студентов. Они коснулись как общего мироощущения и самовосприятия, так и практики организации своего поведения и взаимодействия с окружающими.*

**Ключевые слова:** Интернет-зависимость, безопасность личности, аддиктивные нарушения, психологическая помощь, консультирование.

Проблема Интернет-зависимости молодежи в настоящее время приобретает все большие масштабы. Широкий спектр негативных последствий данной зависимости рассматривается, прежде всего, в рамках психиатрической практики. Вместе с тем, в источниках отмечается, что Интернет-зависимость имеет и очевидную психологическую сторону. Спектр негативных психологических последствий повышенной увлеченностью использованием компьютером достаточно многоаспектен [1]. Как нами было ранее показано [2], такого рода зависимость охватывает практически все сферы личности. Она деформирует познавательную, эмоционально-волевыми сферами человека, отражается на мотивационных устремлениях, разрушает социальные связи. Образует комплекс так называемого Интернет-аддиктивного поведения. Глубина комплексного негатива позволяет говорить о нарушениях психологической безопасности субъектов, испытывающих повышенную потребность в использовании Интернета. Исследования по психологии безопасности, выполненные в отношении различных сфер жизнедеятельности человека [3-6], между тем, показывают, что при этом происходит нарушение психологического благополучия и утрата тенденции к развитию. Кроме того, утрачивается психологическая готовность к продуктивному использованию компьютера в учебной деятельности, что особенно важно в студенческом возрасте [7-11]. Подобная ситуация заставляет обратиться к поиску путей и средств оказания им помощи, прежде всего, психологического плана.

Наиболее перспективным средством оказания психологической помощи студентам с Интернет-зависимостью признается реализация с ними элементов психологической коррекции и профилактики. Психологическая профилактика студентам с Интернет-зависимостью представляет собой обширный процесс развития психологических характеристик личности, который обеспечивает устойчивость к аддиктивному поведению с формированием умений и навыков здорового образа жизни для предупреждения и предотвращения зависимости. Основой психологической профилактики Интернет-зависимости являются: информатизация студентов о процессах воздействия глобальной сети на личность, клинических проявлениях, причинах, методах диагностики, последствиях Интернет-зависимости; выработка у студентов тенденций

высокофункционального поведения; формирование устойчивости к негативным социальным влияниям; развитие внутриличностных мотивов и систем ценностей, которые соответствуют здоровому образу жизни; замена сетевой работы на альтернативную деятельность; развитие личных ресурсов и навыков для реализации намеченных целей в настоящей жизни.

Программа оказания им психологической помощи, в частности, на этапе адаптации к учебному заведению, как наиболее напряженном для психики студентов [12], может состоять из трех этапов.

Первый этап – консультативно-диагностический, включающий в себя индивидуальное консультирование субъектов с Интернет-зависимостью и семейное консультирование, в рамках которого выделяется ведущая проблема зависимого и его основные конфликтные сферы жизнедеятельности: учебной, коммуникативной, семейной. После вычленения доминирующей проблемы и ее участников, становится основанием для выявления «семейного договора», где человек определяет для себя время работы за компьютером, а другие взрослые члены семьи устанавливают максимум и минимум проведенного за компьютером времени. В это же время с Интернет-зависимым человеком устанавливаются его новые обязанности и работа по дому, которые человеку необходимо выполнить, чтобы дали добро на его «компьютерное время». В течение этого времени молодой человек может использовать, учиться или общаться через Интернет (естественно нельзя разрешать играть в какие – либо сетевые и ролевые игры).

Второй этап – коррекционно-терапевтический. Психолог строит работу в виде 5-7 индивидуальных консультаций самого Интернет-зависимого человека и кого-нибудь из членов его семьи.

Третий этап – коррекционно-поддерживающий. Данный этап включает укрепление психологических установок на правильный образ жизни, гармоничные отношения в семье, душевное оздоровление. Проходит в качестве консультаций психологов по запросу вышедшего в ремиссию Интернет-зависимости человека, а также кого-нибудь из членов семьи.

В результате психопрофилактической и коррекционной работы Интернет-зависимый студент получает возможность избавиться от аддикции, которая дезадаптирует его жизнь. Он получает ориентиры по самообеспечению своей безопасности [13]. Вместе с тем, особыми возможностями психологической помощи Интернет-зависимым студентам, по нашему мнению, обладает психологическое консультирование. Психологическое консультирование как достаточно пролонгированный по времени процесс оказания психологической помощи, с нашей точки зрения, наиболее продуктивен не только для выработки у Интернет-зависимых студентов стратегий безопасного поведения [14]. Он позволяет в «мягкой», ненавязчивой форме помочь им преодолеть многие негативные последствия для психики повешенной, аддиктивной увлеченности студентами Интернетом.

Вместе с тем, анализ научной и методической литературы показывает, что практика консультативной работы с Интернет-зависимыми студентами еще не получила необходимого распространения. Представим результаты нашего опыта консультативной работы с Интернет-зависимыми студентами, сочетающей формы групповой и индивидуальной работы с ними.

Консультативная работа проводилась нами со студентами, обнаружившими по итогам психодиагностического обследования (типологический опросник Л.Н. Собчик, опросник «Восприятие Интернета» Е.А. Щепиловой, тест на Интернет-зависимость В.А. Лоскутовой, тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова; тест «уверенность в себе» Ф. Райдас, «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюсона) и индивидуального собеседования с ними, значительные проблемы психического состояния и нарушения нормального процесса жизнедеятельности из-за чрезмерного использования Интернета. Мы сосредоточились на оказании помощи трем студентам, страдающим повышенной неуверенностью в себе, проявлениями слабой силой воли и нарушением субъективного ощущения одиночества. Данные студенты понимали, что нуждаются в психологической помощи, вследствие этого факта они выразили согласие принять участие в консультативной сессии. С ними была проведена групповая и индивидуальная консультативная работа.

Особенности клиентов: учатся в техникуме на поваров; возраст 17 – 18 лет; личностные особенности – не уверены в себе, имеют слабую силу воли, высокую тревожность и высокий уровень одиночества, также являются экстравертами.

Целью *группового консультирования*, поставленной нами при работе со студентами, явилось снятие у них неуверенности в себе, преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению. Для этого были проведены следующие упражнения: «комиссионный магазин» предназначенный для формирования навыков самоанализа, самокритики и самопонимания; «без маски» - упражнение для снятия эмоциональной и поведенческой закрепощенности, так же предназначено для формирования навыков искренних выражений для анализа сущности «Я». Примером этого упражнения может быть содержание следующих карточек: «чего мне иногда хочется, так это...», «мне бывает стыдно...», «иногда люди не понимают меня, потому что я ...» и т.д. Завершающим упражнением было «три имени» предназначенного для развития саморефлексии и формирование установки на самопознание.

После упражнений Интернет-зависимые студенты делились впечатлениями. Они отметили, что стали чувствовать себя более уверенными и раскрепощенными. Студенты заметили, что их психологическое состояние улучшилось, они многое осознали, особенно то, что мешало им самовыражаться, анализировать.

Если говорить о каждом студенте, то необходимо сказать, что первый студент отметил свое осознание, связанное с недостатком целеустремленности, то есть ему не хватает упорства в жизни. Также он говорил о том, что сумел при выполнении упражнения «без маски» и «три имени» позволить себе быть более открытым, хотя раньше этого себе не позволял. В конце группового консультирования студент поблагодарил психолога за то, что почувствовал себя более уверенным, даже отметил стремление осуществить те цели в жизни, которые раньше откладывал подальше в своих мыслях и желаниях.

Второй Интернет-зависимый студент сначала чувствовал себя скованно и зажато, однако в середине выполнения первого упражнения «комиссионный магазин» стал принимать активное участие. Он почувствовал себя принятым в группе и это помогло ему справиться со скованностью и напряженностью. Студент пояснил в конце группового консультирования, что рад был взаимодействовать и участвовать в выполнении упражнений, так как смог преодолеть напряжение и проанализировать те стороны своего характера, о которых раньше и не задумывался.

Третий студент был пассивен в течение всего группового консультирования, только в конце третьего упражнения он позволил себе раскрепоститься и расслабиться. В конце группового консультирования студент отметил, что на протяжении консультирования анализировал стороны своего характера и пытался прислушаться к внутреннему «Я», ему удалось понять, какое именно качество характера мешает в жизни – закрытость и враждебность. Он отметил, что теперь будет пытаться изменять свое отношение, как к себе, так и по отношению к окружающим его людям.

Таким образом, после группового консультирования студенты преодолели психологический барьер, который мешал их самовыражению и самораскрытию. Наряду с решением общих проблем студентов средствами группового психологического консультирования, мы имели возможность решения их индивидуальных проблем, связанных с Интернет - зависимостью, средствами индивидуального психологического консультирования.

В качестве цели *индивидуальных консультаций* выступало оказание помощи студентам в решении их проблемы (Интернет – зависимость) и наладить взаимоотношения с окружающими.

Задачи консультаций:

- Выслушивание клиентов – процесс, после которого расширяется представление о себе и личной ситуации, появляется основа для размышлений.
- Снятие психологического и эмоционального напряжения клиентов – с помощью работы психолога – консультанта состояния клиентов должно стать более гармоничными.
- Осознание и принятие ответственности клиентов за свою ситуацию жизни - в течение консультаций локус жалобы необходимо перевести на клиентов, чтобы каждый из них ощущал ответственность за происходящее, только в данном случае студенты действительно будут

стараться изменить ситуацию и самих себя, в противном случае они будут ожидать помощи со стороны окружающих. Здесь психолог – консультант показывает клиентам, что им нужно самим способствовать тому, что взаимоотношения и проблемы носят негативный или сложный характер.

• Помощь психолога – консультанта студентам в изменении ситуационной проблемы связанной с Интернет – зависимостью.

Характеристика жалоб – у данных студентов использование Интернета создает проблемы в жизни, так как забирает много времени, это способствует ссорам с близкими и друзьями. Основная проблема для них заключалась в том, что они не могли осознать, почему стали Интернет – зависимыми. Таким образом, запрос их может быть сформулирован таким образом: студенты хотят понять, почему стали страдать компьютерной аддикцией.

При оказании консультативной помощи мы заняли позицию консультанта – помощника. Выбранная позиция характеризуется реализацией психологом помощи, в процессе которой, клиенты осознают, почему стали Интернет – зависимым. В процессе психологического консультирования мы опирались на доброжелательное и безоценочное отношение к клиентам, старались не давать советов, разграничивали профессиональные и личные отношения, ориентировались на ценности и нормы клиентов и вовлекали студентов в процесс консультирования.

*Для успешности проведения консультаций с клиентами использовались следующие техники психологического консультирования:*

*1) Вербальный контакт с клиентами:*

• *Ограничение речи консультанта в диалоге* - в процессе консультаций психолог старался говорить как можно меньше и задавать мало вопросов для того, чтобы клиенты сами смогли открыться перед своей проблемой, понять и осознать ее.

• *Приближению разговорной речи к языку консультирования* - в процессе беседы психолог оперировал языком консультирования, клиенты прекрасно понимали, о чем говорит консультант.

• *Использование имени человека* - неоднократно психолог называл клиентов по имени, они чувствовали себя принятыми, и поэтому им легко было говорить о своей проблеме.

• *Вербальная поддержка клиента* – естественно в процессе консультирования психолог использовал вербальную поддержку для успешного проведения беседы и создания благоприятной обстановки для клиента.

*2) Анализ эмоциональных переживаний клиентов:*

• *Альтернативные формулировки* - в течение консультирования клиентам было трудно представить себе, что чувствовали в той или иной ситуации, поэтому психолог предлагал альтернативные формулировки ответа, после этого клиентам было легче отталкиваться и описывать собственные чувства.

• *Акцентирование эмоциональных переживаний* - на протяжении беседы клиенты употребляли слова, которые отражали их переживания, психолог учитывал данную реакцию и дальше проводил беседу, делая определенные выводы.

• *Уточняющие и углубляющие формулировки* - во время консультации психолог уточнял и переформулировал слова клиентов, это помогало постепенно переводить рассказ клиентов с уровня более поверхностных к более глубоким переживаниям.

• *Использование интерпретаций* - не исключением было и использование интерпретаций, естественно психологом учитывалась готовность клиентов к принятию интерпретации, предлагаемой консультантом и адекватность данного момента беседы для формулирования интерпретации.

• *Перефразирование* – в течение беседы психолог, используя жалобу клиентов ее перефразировал и изменяет таким образом, что то, что было негативным, служило основанием для беспокойства и переживаний, становилось причиной положительных эмоций, способных если не полностью снять негативные переживания, то по крайней мере существенно уменьшить их значимость и интенсивность.

*3) Техники слушания в процессе консультирования:*

*Пассивное слушание:*

а) поддакивание – психолог выражал согласие и одобрение, когда внимательно слушал клиентов.

б) эмоциональная поддержка – на протяжении беседы психолог эмоционально поддерживал клиентов, когда это было необходимо.

*Активное слушание:*

а) парафраз - во время консультирования психолог использовал краткие реплики для уточнения смысла того, что говорят клиенты.

б) побуждение – данный вид слушание использовался психологом для активной реакции клиентов проиллюстрировать свои проблемы примерами, чтобы консультант мог лучше их понять.

в) уточняющие и наводящие вопросы - использовались психологом для прояснения проблемы клиентов.

г) резюмирование - обобщение клиентов с помощью психолога вольной, но достаточно точной передаче их мысли в общей форме.

В ходе реализации процесса индивидуального консультирования были затронуты следующие темы: тема об Интернете, жизни и нюансах некоторых историй связанных с глобальной сетью.

В качестве примера предлагается фрагмент одной из консультаций проведенной с одним из клиентов:

*Психолог:* «Что для тебя Интернет?»

*Клиент:* «Для меня Интернет – это жизнь, здесь меня больше понимают, чем в реальности....»

*Психолог:* «То есть для тебя Интернет – это жизнь!?»

*Клиент:* «.....»

*Психолог:* «Как ты считаешь, доставляет ли тебе посещение Интернета проблемы в жизни? Если да, то каким образом?»

*Клиент:* «Конечно. Посещение Интернета доставляет мне проблемы, так как я начал ссориться с близкими и друзьями, не хватает времени ни на что...»

*Психолог:* «И всё же Интернет для тебя жизнь?! Несмотря на то, что ты ссоришься с близкими и друзьями, и тебе не хватает времени ни на что из-за виртуальной жизни!!!!!»

*Клиент:* « .....ну да...»

*Психолог:* «Считаешь ли ты себя Интернет – зависимым?»

*Клиент:* «Да, я считаю себя Интернет – зависимым, но не хочу пока отказываться от Интернета».

*Психолог:* «Андрей, а чем я могу тебе помочь?»

*Клиент:* «Помогите понять, почему стал Интернет – зависимым...»

В этом фрагменте консультации один из клиентов признается, что является зависимым. Это означает, что он готов, чтобы ему помогли, студент пришел добровольно на консультации, так как понимает пора менять свою жизнь. Студент говорил, что история его пребывания в Интернете началась, когда ему было 14 лет, с тех пор он постоянно находится за компьютером, где играет и общается с друзьями. Клиент признался, что иногда ему снится, как он сидит в сети, эти сны его не огорчают, а наоборот радуют. В процессе консультаций нам удалось повлиять на его ситуацию, студент осознал, что в жизни гораздо интереснее и на самом деле у него есть много планов и целей, которые уже пора реализовывать.

Второй клиент отметил, что первое погружение в глобальную сеть произошло, когда ему было 12 лет. Данный клиент считает, что Интернет – это мир развлечений и бесконечный поиск информации. Также студент говорит о том, что сеть всё же доставляет ему проблемы в жизни, например, когда он выбирает вместо общения в живую, побыть и пообщаться в Интернете, однако Интернет – зависимым себя не считает.

В процессе консультаций клиент понял, что нет ничего ценнее, чем жить в реальности, то есть общаться, развиваться, строить планы на будущее, быть в обществе, и самое главное - быть

нужным для близких и родных.

Первое посещение третьего клиента началось с ICQ (аська – средство общения), а потом продолжилось пребыванием в социальных сетях. Для данного клиента Интернет – это общение и получение полезной для него информации. Интернет – зависимым себя не считает, однако других интересов кроме глобальной сети не нашла. В процессе консультаций клиент понял, что не нужно ограничивать свою жизнь только посещением Интернета, на самом деле у него есть много интересов, которые можно и нужно реализовывать в жизни.

Таким образом, по итогам консультативной сессии все клиенты осознали, почему стали зависимыми, они поблагодарили психолога – консультанта за оказанную им помощь. Осознание значимости реальности, а не виртуальности стало основой для разрешения проблемы студентов.

После всех консультаций каждому из клиентов предлагался следующий перечень рекомендаций: 1) установить ограничения предела времени в сети, которое студент может блокировать с помощью определенных программ путем; 2) вести своего дневника посещений в Интернете ежедневно для контроля использования сети; 3) постепенное уменьшить время, проводимое в виртуальном мире (на 2 – 5 часов в неделю), за счет тренировки самоконтроля и уровня волевой регуляции с доведением продолжительности в сети до 2 – 3 часов в неделю; 4) основное правило – ни под каким основанием не заходить в Интернет в течение учебного дня; 5) избегать места, где может произойти возврат в виртуальный мир (Интернет – кафе); 6) заменить пребывание в Интернете на интересы связанные непосредственно в реальности и соответствующие потребностям и мотивам студентов, направленных на развитие познавательной активности.

После психологического консультирования проводилась статистическая обработка начальных и конечных значений ряда показателей с помощью t-критерия Стьюдента. Статистическая обработка позволила обнаружить значительные изменения по многим показателям исследования, что подтвердило эффективность проделанной нами консультативной работы с Интернет – зависимыми студентами.

В первую очередь отметим, что после психологического консультирования произошли статистически значимые изменения по спонтанности, сензитивности, тревожности и лабильности ( $p > 0,001$ ). Данные изменения указывают на то, что после психологического воздействия Интернет - зависимые студенты стали менее агрессивными и демонстративными, сбалансировался уровень тревожности и сензитивности, следовательно, вероятно к ассоциативным поступкам снизилась.

По итогам консультативной работы снизилась чувствительность зависимых студентов в отношении влияния социальной среды, они стали менее зависимыми от стереотипов социума, повысилась уверенность в себе, уменьшилась тревога, что привело к тенденции отстаивать свою точку зрения, реализовать цели в жизни, а не виртуальном мире. При взаимодействии с людьми, зависимые студенты стали более доброжелательными и не ждут опасности со стороны социума. Они уже не имеют страха перед жизненными препятствиями и не испытывают ощущения охранительных и предостерегающих поступков и действий, которые могли бы привести к блокированию активности или бегство от опасности, то есть прототип поведения животных в дикой природе при какой – либо ситуации мнимой смерти. Свойство тревожности Интернет – зависимых студентов стало умеренным, то есть в уравновешенной норме, это значит, что нормализовался баланс между студентами и их окружением (см. рис.1).

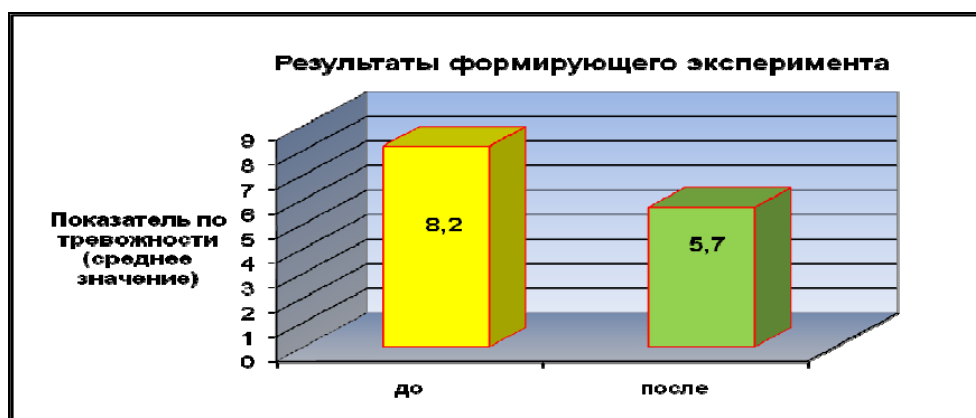


Рис.1. Распределение уровней тревожности студентов на этапах до и после эксперимента

После психологического консультирования и профилактики проявились статистически значимые ( $p > 0,001$ ) различия по следующим шкалам восприятия Интернета: принадлежность к сетевой субкультуре; нецеленаправленность поведения; потребность в сенсорной стимуляции; изменения состояния в результате использования Интернета; восприятия Интернета как лучшего, по сравнению с реальной жизнью; общение и время в Интернете; восприятие Интернета как проективной реальности; одушевленность Интернета; стремление перенести нормы виртуального мира в реальный. Эти данные указывают на то, что после психологического воздействия Интернет - зависимые студенты стали меньше использовать сетевой сленг, где был приемлем только в Интернете. Теперь они чаще используют слова и выражения принятые не только в виртуальной реальности, но и те слова и выражения, которые употребляют в реальной жизни. Студенты стали общаться и с людьми, которые не очень разбираются в Интернете, для них жизненные ценности стали важнее, нежели виртуальные интересы и предпочтения.

Анализ полученных результатов указывает на то, что после психологического взаимодействия поведения зависимых студентов стало более целенаправленным, то есть, ища информацию в сетевой реальности, они уже не забывают о своем первоначальном намерении и поэтому меньше тратят времени на просмотр ненужной информации. Закончив работу за компьютером, они прекрасно помнят, какие сайты посещали, и что было ими скачано за сеанс в Интернете. Зависимые студенты стали меньше общаться в чатах, социальных сетях, теперь им важно не наличие красивой графики и привлекательных картинок, а содержание какой - либо важной информации для работы или учебной деятельности (рис.2). Они больше не переживают трудные времена в Интернете, потому что знают, что могут справиться с жизненными препятствиями в реальности.

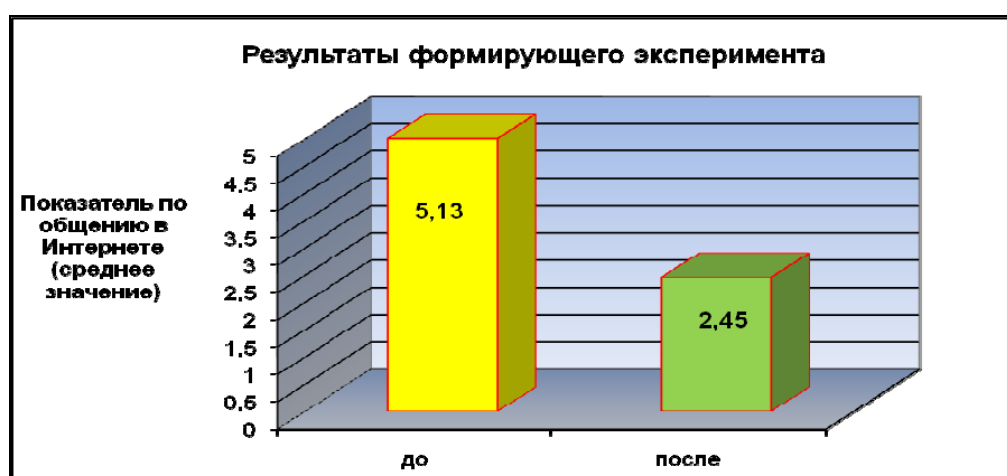


Рис. 2. Сравнительная характеристика уровня общения в Интернете на разных этапах эксперимента

По статистическим данным замечено, что теперь для зависимых студентов Интернет служит не для развлечений или бессмысленного общения, а для поиска информации связанной с учебной деятельностью. Также необходимо отметить, что они снова стали воспринимать окружающую действительность, когда находятся за компьютером, граница между реальным и виртуальным миром прослеживается. Студенты больше не стремятся действовать в жизни, как в Интернете, восприятие реальности, стало для них гораздо важнее, чем виртуальная перспектива.

Отныне студентам комфортнее, безопаснее в окружающей действительности, они чувствуют себя более уверенными в себе, для них жизнь стала интереснее и привлекательнее. Студенты имеют много целей в реальности, которые собираются в ближайшее время реализовать. Они больше не хотят все свое свободное время проводить в Интернете, так как избавились от чувства страха перед окружающей действительностью, студенты будут реализовывать себя как личностей в реальной жизни.

После статической обработки выявилось, что для зависимых студентов Интернет стал только машиной, а не живым существом, как было раньше. Интернет больше не имеет мистических свойств и отныне студенты не считают себя частью чего-то большего, связанного с виртуальной реальностью. У испытуемых не возникают ощущения, что они о чем-то забыли или чего-то не сделали.

Необходимо отметить, что существуют статистически значимые различия по уровню Интернет – зависимости, самооценки силы воли, уверенности в себе, одиночеству до и после психологического консультирования и профилактики ( $p > 0,001$ ). Эти данные указывают на то, что после психологического воздействия студенты, которые имели некоторые проблемы связанные с чрезмерным увлечением Интернетом, стали использовать его очень редко, только при необходимости найти ту или иную информацию, связанную с учебной деятельностью. Они не испытывают депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети. Также у них отсутствуют признаки зависимого поведения, куда входит чувство эйфории, оживления, возбуждения перед сеансом онлайн. Жизнь для них интересна, радостна и наполнена смыслом.

У студентов, которые имели значительные проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом отличаются меньшим временем, проводимым в онлайн, не пренебрегают домашними делами, не скрывают, когда их спрашивают, чем же они занимались в сети.

Важным фактором является улучшение физического здоровья зависимых студентов, а именно исчезло ощущение сухости в глазах и боли в спине. Они не пренебрегают приемом пищи, сон студентов нормализовался, что имеет большое значение для жизни человека.

По результатам статистической обработки обнаружено, что студенты с некоторыми проблемами связанные с увлечением Интернетом теперь обладают большой самооценкой силы воли, а студенты со значительными проблемами, связанными с глобальной сетью, имеют среднюю самооценку силы воли. В свою очередь студенты, обладающие большой силой воли проявляют уступчивость и податливость, однако возможна и настойчивость, и упорство. Они способны преодолевать трудности, встречающиеся на пути к достижению поставленной цели, при этом проявляются такие качества как выносливость, мужество, решительность, смелость. Волевое поведение здесь носит целенаправленный характер, сопровождающийся самоконтролем поведения, и при разных ситуациях жизни воздерживаться в тех или иных действиях, то есть владеть своим поведением. Студенты, обладающие средней самооценкой силой воли, пытаются преодолевать трудности, уже появляется решительность и некая смелость в тех или иных ситуациях.

После психологического консультирования студенты с некоторыми проблемами, связанными с увлечением Интернетом, теперь уверены в себе, а студенты со значительными проблемами, связанными с глобальной сетью обладают средней уверенностью в себе.

Уверенные в себе студенты проявляют желание что-то серьезно менять в своей жизни. Уверенность в себе проявляется в поведении, в отношении к будущему, во взаимодействиях с окружающими студентами людьми. Говоря о студентах, которые обладают средней степенью



уверенность в себе, можно сказать, что они спокойны, прямы, нескованны, отсутствует суета в движениях, фразах, эмоциях. Также им присуще умение отстаивать свою точку зрения, они достигают своих целей, так как у них не присутствует страх к чему – либо или к кому – либо, в отличие от людей, которые неуверенны в себе. По внутреннему состоянию уверенные в себе студенты готовы принимать решения, у них средний запас сил, и контроль, дающий реалистичные взгляды на жизнь.

Статистически значимое различие выявилось и в отношении субъективного ощущения одиночества. Было обнаружено, что студенты с некоторыми проблемами связанные с увлечением Интернета теперь обладают низким уровнем субъективного ощущения одиночества, а студенты со значительными проблемами, связанными с глобальной сетью имеют средний уровень субъективного ощущения одиночества (рис. 3).

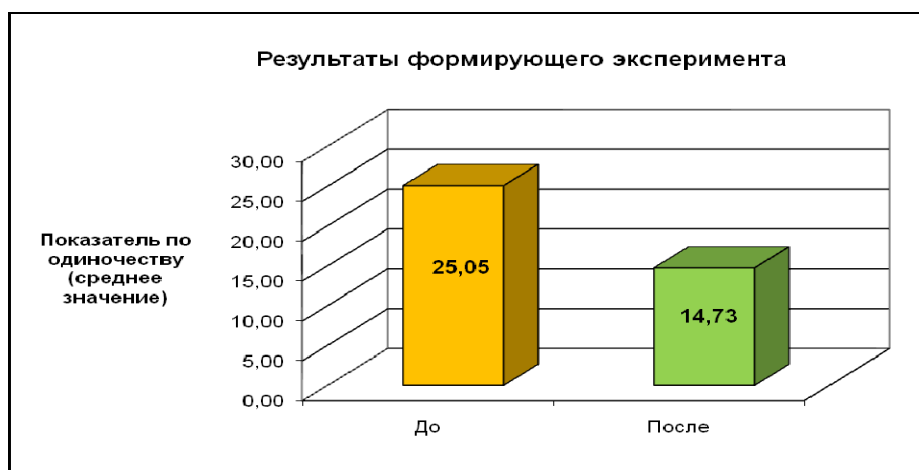


Рис.3. Сравнительная характеристика уровня одиночества в Интернете на разных этапах эксперимента

Студенты, обладающие низким уровнем субъективного ощущения одиночества, отличаются жизнерадостностью, вовлеченностью в жизнь, у них много близких и друзей, одинокими они себя не чувствуют. Студенты со средним уровнем субъективного ощущения одиночества перестали считать себя покинутыми, изолированными, отверженными. Они стали больше общаться с людьми и возвращаются к активному образу жизни, их взаимоотношения налаживаются.

Подводя итоги, отметим, что психологическое обследование студентов позволило установить нам значительные различия в состоянии Интернет-зависимых студентов до и после психологического консультирования. В целом, проведение группового консультирования позволило студентам преодолеть психологический барьер, который мешал их самовыражению и самораскрытию. Индивидуальное психологическое консультирование повлияло на ситуацию жизни студентов, они осознали, что в жизни гораздо интереснее и на самом деле у них есть много планов и целей, которые уже пора реализовывать. В процессе консультаций они поняли, что нет ничего ценнее, чем жить в реальности, то есть общаться, развиваться, строить планы на будущее, быть в обществе, и самое главное - быть нужными для близких и родных. У студентов проявилось расширение круга альтернативной зависимому поведению деятельность, развитие личностных ресурсов в достижении целей в реальной, а не в виртуальной жизни. К позитивным результатам отнесем и выработку у них стратегий функционального поведения, развитие устойчивости к отрицательным социальным факторам и формирование личностных ценностей и мотивов.

#### Библиографический список

1. Краснянская Т.М. Психофизиологические и психические особенности детей при работе с компьютером: учебное пособие. Ессентуки: РОССЫ, 2001. 88 с.

2. Джагарян К.А. //Индивидуально-психологические особенности студентов техникума с Интернет-зависимостью// GESJ: Education Sciences and Psychology. 2015. № 2(34). С. 110-123. (<http://gesj.internet-academy.org.ge/download.php?id=2500.pdf>)
3. Тылец В.Г., Краснянская Т.М. Экстремальность в туризме: психологические подходы к самообеспечению безопасности // Прикладная психология и психоанализ. 2012. № 1. С. 3. URL: <http://ppip.idnk.ru>
4. Ковдра А.С., Краснянская Т.М. Психологическая безопасность личности: временная перспектива: монография. Пятигорск, 2012. 168с.
5. Тылец В.Г., Краснянская Т.М. Психологическая безопасность личности в овладении иностранным языком // Europäische Fachhochschule = European Applied Sciences. 2013. № 2. С. 140-142.
6. Тылец В.Г., Краснянская Т.М. Проблемно-предметное поле психологического аудита безопасности организации // Прикладная психология и психоанализ. 2011. № 1. С. 2. URL: <http://ppip.idnk.ru>
7. Горохова Ю.А., Иродова И.А. Формирование информационно-компьютерной готовности студентов экономических специальностей // Ярославский педагогический вестник. 2010. Т. 2. № 3. С. 119.
8. Краснянская Т.М. Отношение к компьютерно-опосредствованной деятельности как элемент психологической готовности к ее осуществлению // Наука. Инновации. Технологии. 1996. № 8. С. 97.
9. Краснянская Т.М. Формирование психологической готовности учащихся к продуктивному использованию компьютера: дисс. ... канд. психол. наук. Ставрополь, 1998. 161с.
10. Серёжкина А.Е. Отношение к компьютеру и информационным технологиям как психолого-педагогическая проблема // Вестник Казанского технологического университета. 2012. Т. 15. № 23. С. 231-236.
11. Толпыгина Ю.А. Модель формирования информационной готовности специалистов аграрной сферы // Известия Самарской государственной сельскохозяйственной академии. 2012. № 2. С. 157-160.
12. Психологическое сопровождение адаптации студентов в изменяющихся условиях образовательного учреждения: учебно-методическое пособие / Краснянская Т.М. и др. Пятигорск, 2012.
13. Краснянская Т.М. Психология самообеспечения безопасности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Сочи, 2006. 38 с.
14. Краснянская Т.М. //Психологические особенности сценариев безопасности студентов вуза// GESJ: Education Sciences and Psychology. 2015. № 2(34). С. 90-95. (<http://gesj.internet-academy.org.ge/download.php?id=2471.pdf>)

---

**Article received: 2015-04-03**