

УДК 159.9

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА С ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬЮ

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

Аннотация:

В статье проблема Интернет зависимости рассматривается с точки зрения нарушения психологической безопасности личности. Обследование студентов среднего профессионального заведения, обладающих Интернет-зависимостью, проведенное с использованием комплекса методов психологического тестирования, позволило представить развернутое описание их особенностей личности и переживаемых ими негативных психических состояний. Сделан вывод, в соответствии с которым наиболее типичным для Интернет-зависимых студентов является переживание субъективного состояния одиночества, повышенной неуверенности в себе и снижение силы воли. Такие студенты ограничены в непосредственных коммуникативных контактах, испытывают коммуникативные трудности и сужение поля жизненных интересов. Перечисленные симптомы относятся к проявлениям нарушений психологической безопасности личности. Как следствие, человек утрачивает чувство подконтрольности своей жизни и останавливается в личностном развитии. Автор статьи делает вывод, что студенты с Интернет-зависимостью требуют к себе повышенного внимания с точки зрения выработки у них стратегий психологической безопасности и формирования культуры безопасности.

Ключевые слова: Интернет-зависимость, аддиктивность, психологическая безопасность личности.

Проблема Интернет-зависимости для психологической науки является относительно молодой. Ее возникновение стало возможным в силу того, что на сегодняшний момент глобальная сеть - Интернет стала неотъемлемой основой жизни. «Интернетизация» и компьютеризация общества ежегодно увеличивается на 35 - 40 %.

Образующийся на базе использования компьютера и сети Интернета виртуальный мир представляет собой некое психологическое «пространство», обладает очевидной привлекательностью для молодых людей. Бесспорно, использование компьютера обладает несомненными объективными и субъективными преимуществами [1, 2, 3]. Исследователи показали, что он дает возможность развитию познавательной сферы человека [4]. В период профессиональной подготовки использование компьютера выступает мощной поддержкой профессионализации молодого человека [5, 6, 7]. Немаловажно и то, что на его основе они получают возможность субъективно реализовать свои цели, которые не имеют возможности достичь в реальном мире. Чем больше проблем связанных с реализацией себя, чем сложнее межличностные и внутриличностные конфликты, тем интереснее и привлекательнее становится сетевое пространство.

Вместе с тем, авторы отмечают необходимость именно продуктивного использования компьютера, т.е. такого, которое поддерживает позитивные личностные изменения [8, 9]. Это связано с тем, что с возрастанием «интернетизации» и компьютеризации все актуальней становится проблема патологического использования Интернета. Тревогу вызывает, в первую очередь, возникновение у его субъектов проблем психологического характера. К ним относятся нарушения эмоциональной сферы, снижение социальной активности, падение интереса к жизни и прочие симптомы, относящиеся к нарушениям психологической безопасности личности [10]. Вообще, причинное поле нарушения психологической

безопасности личности, как свидетельствуют научные источники [11], может образовываться различными факторами. В данной статье в центр данной проблемы поставлена феноменология так называемой «Интернет – зависимости».

Одно из первых исследований синдрома зависимости от компьютера было проведено в 1980-х годах английским психологом М. Шоттон. Далее, с выявлением Интернет – зависимых людей посредством массового сетевого опроса начала свою деятельность в данной сфере К. Янг, а наиболее масштабный опрос был проведен Д. Гринфилдом. Результаты этих опросов составили основу последующего осмысления в научных источниках. В частности, Д. Гринфилд в своих работах обосновал возникновение у зависимого от Интернета человека сексуальных, коммуникативных и потребительских нарушений.

Под Интернет-зависимостью мы понимаем комплекс негативных изменений на уровне психических состояний, свойств личности и поведенческих проявлений пользователя электронных сетей, которые возникают в силу его не способности самостоятельно отказаться от навязчивой потребности длительного нахождения в пространстве Интернета. Значимой особенностью Интернет-зависимости нами рассматривается обратная связь фактора времени и психологической безопасности пользователя компьютера [11].

В настоящее время исследователи сосредоточились, в основном, на изучении патологических последствий нахождения в Интернет-пространстве, относящихся к сфере интересов психиатрии. Ограниченность исследований психологических нарушений у субъектов с признаками Интернет-зависимости, не позволяющая составить целостной психологической картины последствий такой зависимости послужила стимулом для нашего исследования.

Его целью выступило установление индивидуально-психологических особенностей студентов колледжа, характеризующихся зависимостью от Интернета.

В качестве эмпирических методов использовались исследовательские методы психологии – наблюдение, опрос, тестирование. В работе использованы следующие исследовательские методики: Методика ИТО – индивидуально – типологический опросник (Л.Н. Собчик); Опросник «Восприятие Интернета» (Е.А. Щепилина); Тест на Интернет-зависимость (В.А. Лоскутова); Тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов); Тест «уверенность в себе» (Ф. Райдас); «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» (Д. Рассел и М. Фергюсон).

Эмпирические основы исследования: исследование проводилось на базе Пятигорского торгово-экономического техникума (Россия, г. Пятигорск). В нем принимало участие 21 юношей и 34 девушек в возрасте от 15 до 22 лет. Форма исследование групповая. Общее количество испытуемых составило 55 человек.

Первый этап исследования состоял в изучении индивидуально-типологических особенностей студентов.

По результатам исследования выявилось, что Интернет-зависимые студенты имеют высокие показатели по таким индивидуально-типологическим свойствам как: экстраверсия – проявилась в общительности, открытости, постоянном расширении социального круга, непосредственно данная шкала указывает на внешнюю обращенность в мир существующих ценностей и объектов; спонтанность - выразилась в непродуманности поступков, действий и высказываний; сензитивность – отразилась во впечатлительности испытуемых, пессимистичности в оценке перспектив, склонность к рефлексии; тревожность – указала на навязчивые мысли, негативное представление о предстоящем в жизни, также проявилась незащищенность и эмотивность; лабильность - проявилась в выраженной изменчивости настроения, неустойчивости, стремлении к эмоциональной вовлеченности и сентиментальности.

В свою очередь у независимых студентов такой закономерности не было выявлено. Данный факт указывает на то, что эти студенты являются гармоничными личностями, а зависимые студенты имеют состояние эмоциональной напряженности, наличие внутреннего

конфликта, также они плохо адаптированы к жизненным ситуациям.

Обращая внимание на выявленные особенности Интернет-зависимых студентов можно сказать, что им свойственна *экстраверсия* (100%). Этот факт указывает на то, что зависимые студенты социально – активны, стремятся расширять свои внешние контакты, интересы таких людей направлены вовне. Студенты раскрепощенные, открытые для установления для социальных отношений с людьми, им не составит труда с кем – либо познакомиться. Однако таким людям свойственно быстро увлекаться и разочаровываться, к систематической и устойчивой работе они не готовы. Такие студенты все же убеждены в удаче своих начинаний, если у них не получается довести дело до конца, они с легкостью берутся за иную деятельность в успехе которого, не чуть не сомневаются.

Легкомысленно и просто относятся к различным правилам, требованиям и законам, грань между запрещенным и дозволенным не представляет для таких студентов трудностей. Если работа требует тщательности, усидчивости и кропотливости, то данные студенты могут с ней не справиться. Они не отличаются аккуратностью ни в обещаниях, ни в денежных операциях, им свойственно шиковать и хвастаться, им не свойственно анализировать на какие способности и таланты могут быть ориентированы. Не скрывая особенности своего характера, пытаются показаться более конформными, бывают беспечными, невнимательными и небрежными.

Спонтанность зависимых студентов также составляет 100%. Этот результат указывает на стремление к лидерству в сочетании экстравертированности и агрессивности, таким студентам присущи наступательность и самоутверждение, что формирует гипертимный тип поведения с выраженными типологическими свойствами личности.

Также спонтанность - свойство, выражающееся в высокой поисковой деятельности, в демонстративности сильного «Я». При отсутствии или избыточности баланса тревожности и сензитивности, спонтанность может привести к ассоциативным поступкам. Таким образом, факторы сензитивности и тревожности являются показателем уровня выраженности социального контроля человека.

Сензитивность зависимых студентов составляет 100 %. Данная шкала связана с повышенной чувствительностью человека в отношении влияния социальной среды, с реакцией на холодность или эмоциональную теплоту психологического микроклимата. Данная индивидуально-типологическая характеристика реализует модель характера слабо реагирующего типа, которому свойственна выраженная зависимость быть членом общества, принятым в социум, то есть у человека возникает потребность в конструирование хороших, эмоционально значимых отношений с окружающими людьми. На формирование такой потребности повлияли взаимоотношения с родителями в раннем детстве, со сверстниками и она может нарушаться при провоцирование ситуаций сопровождающейся тревогой, неуверенностью в себе, следовательно, ведущей к возникновению субъективного чувства одиночества и беспомощности (данный факт подтверждается в результатах остальных методик). Формирование данной потребности обусловлено характером взаимоотношений с родителями в раннем детстве, со сверстниками и может нарушаться при провоцировании ситуаций, сопряжённых с тревогой и неуверенностью в себе и приводящих к возникновению чувства одиночества, беспомощности (данный факт подтверждается в результатах остальных методик). При взаимодействии с другими людьми, возможно, проверить способ поведения и характер реакций на опасную и сложную ситуацию или обстановку. В частности благоприятные отношения с близкими людьми приводят к прямому снижению тревожности, уменьшая последствия психологического и физиологического стресса. Одиночество, фрустрация и отчужденность является блокировкой аффилиации, которая может появиться при негативном исходе ситуации.

Тревожность зависимых студентов тоже высокая (100 %). Такое психофизиологическое свойство как тревожность носит предупредительный характер об опасности. Под опасностью мы видим реальную угрозу жизни и изменения во внешней или внутренней организации человека, естественно это меняет привычный стереотип поведения.

Наличие страха перед опасностью или ощущения охранительных и предостерегающихся поступков и действий приводят к блокированию активности или бегство от опасности, то есть прототип поведения животных в дикой природе при какой – либо ситуации мнимой смерти. Реакции чрезмерной тревоги и паники являются дезадаптивными формами проявления тревожности. Основа повышенной тревожности - слабость «Я», которая выражается в борьбе с давлением на человека влиянием среды, моралью общества и жизненными обстоятельствами. Если данное свойство тревожности будет умеренным, то есть в уравновешенной норме, то личность станет более спокойной, так как нормализуется баланс между человеком и его окружением.

Также у студентов с Интернет-зависимостью выявились высокие показатели по *шкале лабильность* (100%). Это значит, что они отличаются мотивационной неустойчивостью, чертами демонстративности, выраженной изменчивостью настроения и повышенной эмотивностью.

В результате исследования выявились промежуточные характеристики, которые представляют синтез двух ведущих свойств, приводящие к социальной активности человека: На стыке таких тенденций как «сензитивность» и «тревожность» проявляется «конформность». Она предполагает форму поведения основанной на неуверенности в себе и чрезмерной направленности на общепринятые нормы поведения.

«Коммуникативность» студентов проявляется на стыке свойств «экстраверсия» и «эмоциональная лабильность». Здесь выражается демонстративность в целях признания неустойчивой личности при высокой социальной активности экстраверта.

Таким образом, Интернет - зависимые студенты являются открытыми людьми для установления для социальных отношений, им не составит труда с кем-либо познакомиться; они направлены на стремление к лидерству в сочетании экстравертированности и агрессивности; у студентов возникает потребность в конструирование хороших, эмоционально значимых отношений с окружающими людьми; наличие страха перед опасностью или ощущения охранительных и предостерегающихся поступков и действий приводят к блокированию активности или бегство от опасности; также они отличаются мотивационной неустойчивостью, чертами демонстративности, выраженной изменчивостью настроения и повышенной эмотивностью.

Второй этап исследования состоял в определении степени принадлежности опрашиваемых к сетевой субкультуре, учитывается: 1) факторы зависимости; 2) особенности восприятия Интернета; 3) последствия зависимости.

По результатам исследования выявилось, что у студентов с Интернет-зависимостью проявилась высокая тенденция принадлежности сетевой субкультуры.

По фактору «зависимость» - принадлежность к сетевой субкультуре, зависимые испытуемые (22 из 22 возможных) набрали больше 67%. Это значит, что данные студенты имеют собственный сленг, особый стиль виртуальной переписки, для них сетевая субкультура считается значимой в жизни. Вследствие этого они воспринимают Интернет не так, как другие люди. Они характеризуются непродуктивными копингами. Употребляя слова и выражения, принятые в сети, зависимые студенты начинают использовать их и в реальной жизни. Данные испытуемые предпочитают общаться с теми людьми, которые хорошо разбираются в Интернете, порой они даже чувствуют, что сильно отличаются от людей, не пользующихся Интернетом и, поэтому, не могут найти общий язык с людьми не увлекающимися Интернетом.

По шкале «нецеленаправленность поведения» 17 зависимых студентов набрали больше 67 %, а 5 студентов набрали 100%. Это говорит о том, что они повышено чувствительны к ограничениям реального социального мира. И именно одним из проявлений чувствительности к ограничениям является нецеленаправленность поведения: ища в Интернете нужную информацию, они забывают о своем первоначальном намерении и поэтому много времени тратят на просмотр ненужной информации. Закончив работу в сети, студенты уже не могут вспомнить все то, что делали и на каких сайтах были.

Кроме того, Интернет-зависимые в высокой степени нуждаются в эмоциональной поддержке, и считают Интернет такой средой, в которой эту поддержку получить наиболее вероятно. По шкале – «потребность в сенсорной стимуляции» испытуемые набрали (22 из 22 возможных) больше 71%. Для данных студентов важнее, как выглядит сайт, чем то, какая на нем информация, поэтому зависимым студентам больше нравится различные сайты, содержащие много картинок. Испытуемым больше нравятся сайты, на которых много графики, они предпочитают чаты, социальные сети; находясь в сети, часто слушают музыку. Они считают, что Интернет помогает пережить трудные времена в жизни.

По фактору «особенности восприятия Интернета» - *мотивация использования Интернета* выявилось, что для зависимых студентов Интернет служит средством развлечения (100%) и общения (36%), в свою очередь для независимых юношей и девушек Интернет выступает в роли помощника поиска информации (91%) для работы в учебной деятельности (50%) (табл. 1).

Таблица 1

Распределение студентов по особенностям восприятия Интернета

Все студенты		Категория	Интернет-зависимые студенты
1	34 из 55 (62%)	Поиск информации	4 из 22 (18%)
2	15 из 55 (27%)	Учеба	0 из 22 (0%)
3	32 из 55 (58%)	Развлечение	22 из 22 (100%)
4	8 из 55 (15%)	Общение	8 из 22 (36%)
5	2 из 55 (4%)	Жизнь	2 из 22 (9%)

По шкале «изменение состояния сознания» в результате использования Интернета Интернет-зависимые студенты набрали больше 63%. Это показывает, что чрезмерное использование Интернета студентами изменило мировоззрения жизни. Установлено, что при подключении к Интернету настроение испытуемых обычно улучшается, и часто они воспринимают виртуальный мир как реальность, поэтому стремятся действовать в жизни так же, как и в глобальной сети. Граница между реальным и виртуальным миром исчезает, вследствие данного факта студенты, находясь в Интернете, перестают замечать окружающую действительность.

По шкале «восприятие Интернета как лучшего, предпочтительного по сравнению с реальной жизнью» зависимые студенты набрали более 75%. Студенты считают, что Интернет помогает им пережить трудные времена, там они чувствуют себя комфортней, увереннее в себе, в безопасности, чем в реальной жизни; происходящее в сети для Интернет-зависимых зачастую гораздо интереснее того, что происходит в реальной жизни. Иногда им даже хочется переселиться в виртуальный мир, потому что после длительного пребывания в сети, у них возникает страх (или чувство незащищенности) перед окружающей действительностью. Испытуемые считают, что в Интернете они реализуются как личности лучше, чем в реальной жизни.

По шкале «общение» зависимые студенты набрали более 63%. У данных студентов больше друзей в сети, чем в реальной жизни, потому что друзья в сети гораздо лучше понимают их, чем друзья в реальной жизни. Интернет-зависимым студентам сложнее найти общий язык с людьми в реальной жизни, чем в Интернете. Они предпочитают переписываться с человеком по электронной почте или общаться с ним по ICQ, чем говорить с ним по телефону или встречаться лично.

По фактору «последствия зависимости» - *время в Интернете* – выявилось, что 19 студентов из 22 набрали 100%. Данные студенты считают, что время в сети идет не так, как в реальной жизни и поэтому они точно не знают, сколько времени проводят в сети.

По шкале «пространство в Интернете» выявилось, что студенты, не имеющие зависимость, считают Интернет – одномерным, имеет границы, в свою очередь зависимые

студенты полагают, что Интернет вне измерений и без границ.

По шкале «восприятие Интернета как проективной реальности» выявился максимальный балл практически у всех зависимых студентов. Данные студенты, находясь в Интернете, чувствуют себя частью чего-то большего, они считают, что Интернету присущи некие мистические свойства, также им бывает сложно выразить то, что они чувствуют, находясь в сети, и поэтому им трудно объяснить, что именно их привлекает в Интернете. Иногда у испытуемых возникает ощущение, что они о чем-то забыли или чего-то не сделали.

По шкале «одушевленность Интернета» 12 испытуемых набрали 100%, остальные 10 студентов набрали больше 66%. Студентам иногда кажется, что Интернет является живым существом, для них он не является просто машиной, а представляет собой некий живой элемент жизни.

По шкале «стремление перенести нормы виртуального мира в реальный» 12 испытуемых набрали 100%, остальные 10 студентов набрали больше 80 %. Студенты даже большие тексты предпочитают читать с экрана монитора, а не в бумажном варианте. Им нравится, что в Интернете можно нарушать правила реального мира, в свою очередь им хочется перенести свои действия в сети на реальную жизнь.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что зависимые студенты имеют ярко выраженную принадлежность к сетевой субкультуре, они предпочитают проводить время в Интернете, нежели в реальной жизни. У них также отмечается снижение познавательных способностей.

Третий этап исследования состоял в определении уровня Интернет-зависимости у студентов Пятигорского торгово-экономического техникума. По результатам исследования было выявлено 19 человек с некоторыми проблемами, связанными с чрезмерным увлечением Интернетом и 3 человека со значительными проблемами в жизни (табл. 2). Данные студенты являются определенного рода зависимыми от Интернета, они проводят в Глобальной сети гораздо больше времени, чем независимые студенты.

Таблица 2

Распределение студентов по уровню Интернет-зависимости

Уровень Интернет-зависимости	Процент всех испытуемых	Процент Интернет-зависимых испытуемых
Низкий	42 %	0 %
Средний	35 %	86 %
Высокий	5 %	14 %

Если говорить о студентах, которые имеют некоторые проблемы связанные с чрезмерным увлечением Интернетом, то можно сказать, что они пока не понимают, что в дальнейшем сеть может заполнить всю их жизнь. В свою очередь остальные три человека уже понимают, что жизнь без Интернета для них не имеет смысла. Только в сети они чувствуют себя абсолютно счастливыми. Находясь за компьютером, зависимые студенты чувствуют эйфорию, оживление, возбуждение, в свою очередь жизнь без Интернета для них скучна, пуста и безрадостна. Бывает, что они испытывают депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечают, что это состояние проходит, как только они оказываются в он-лайн.

Студенты со значительными проблемами, связанными с чрезмерным увлечением Интернетом проводят в он-лайн больше времени, чем намеревались, пренебрегают домашними делами, часто заводят новые знакомства в глобальной сети, очень часто проверяют электронную почту раньше, чем сделать что-то другое, более необходимое. Зависимые студенты занимают оборонительную позицию и скрываются, когда их спрашивают, чем же они занимались в сети; ругаются, кричат или иным образом выражают свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь их от пребывания в Интернете. В отличие от остальных 19 студентов, которые проводят в сети не больше 3-х часов в день, студенты со

значительными проблемами «сидят» в Интернете больше 10 – 15 часов в сутки, иногда доходит и до 18 часов в сутки. Но, несмотря на увлеченность Интернетом, студенты жалуются на то, что пальцы устают от клавиатуры или щелканья кнопкой мыши, проявляется ощущение сухости в глазах, ощущение боли в спине. Бывает, что они пренебрегают приемом пищи или едят прямо за компьютером, чтобы остаться в сети, также могут пренебречь личной гигиеной, например, бритьем, причесыванием и т.п. С момента ежедневного использования компьютера у них также нарушился сон.

Таким образом, можно выявить разницу между студентами с некоторыми проблемами, связанными с чрезмерным увлечением Интернетом и студентами со значительными проблемами в жизни связанные с Интернетом. Первые еще не понимают, что становятся зависимыми, а вторые понимают, что зависимы, но ничего с этой проблемой не могут поделать.

Четвертый этап исследования состоял в определении уровня силы воли студентов Пятигорского торгово-экономического техникума. По результатам исследования было выявлено, что студенты с некоторыми проблемами связанные с увлечением Интернетом обладают средней самооценкой силы воли, в отличие от студентов со значительными проблемами, связанными с глобальной сетью, имеют слабую самооценку силы воли (табл. 3).

Таблица 3

Распределение студентов по уровню силы воли

Уровень силы воли	Процент всех испытуемых	Процент Интернет-зависимых испытуемых
Слабая силы воли	11 %	14 %
Средняя сила воли	47 %	86 %
Высокая сила воли	42 %	0 %

Воля является саморегулирующей и сознательной организации деятельности человека направленная на преодоление внутренних трудностей – то есть контроль над собой, над своими действиями и чувствами. Естественно, мы знаем, что у разных людей этот контроль владения собой отличается определенной степенью выраженности. Наше сознание фиксирует сплав индивидуальных особенностей воли, отличающейся по интенсивности своих проявлений, где на одном полюсе – это сила, а на другом – это слабость воли.

Еще при рождении в нас уже заложен уникальный генетический «строительный материал», где сила воли – своеобразный, связующий «цемент». И только от человека зависит, что он будет строить из него и насколько она станет стойкой и крепкой. В этом случае, в сочетании взаимодействия врожденных и приобретенных качеств, подкрепленной силой воли, мы можем достигнуть определенного успеха в жизни.

По результатам исследования выявленные студенты, имеющие среднюю самооценку силу воли, иногда проявляют уступчивость и податливости, однако возможна и настойчивость, и упорство. Они, в общем, 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.

В свою очередь студенты, обладающие слабой самооценкой силой воли, пасуют перед трудностями, не умеют сдерживать себя, не выражают решительности, не могут подавлять одномоментные побуждения ради более важных дел, которые нравственно оправданы мотивами поведения и деятельности. Слабая самооценка угнетает человека и делает его неуверенным в себе. И он не может сам принять решения, естественно о реализации поступков и речи быть не может. Человеку остается только адаптироваться под окружающий мир. Такому типу людей свойственна безобидность, они никогда не смогут достигнуть

высоких целей в жизни.

Если личность не может сделать определенный начальный шаг к поставленной цели, то здесь проявляется со стороны человека масса оправданий, говоря откровенно, он не хочет достигать заданной цели. И наличие цели иногда становится для личности важнее, чем ее достижение и реализация. Человек ждет, что решение само придет к нему, без особых усилий. Он просто не способен собрать волю в кулак, ограничиться в чем – то для реализации цели. Данные люди находятся либо в состоянии беспредельного движения либо, наоборот, в постоянном покое.

Пятым этапом исследования являлось выявление степени уверенности в себе студентов Пятигорского торгово-экономического техникума. По результатам исследования было обнаружено, что студенты с некоторыми проблемами, связанными с увлечением Интернета, обладают средней степенью уверенности в себе, в отличие от студентов со значительными проблемами, связанными с глобальной сетью, которые являются людьми неуверенными в себе (табл. 4).

Таблица 4

Распределение студентов по степени уверенности в себе

Степень уверенности в себе	Процент всех испытуемых	Процент Интернет-зависимых испытуемых
Не уверены в себе	7 %	14 %
Средняя уверенность в себе	51 %	82 %
Уверены в себе	38 %	4 %
Слишком самоуверенны	4 %	0%

Если говорить о студентах, которые обладают средней степенью уверенности в себе, то необходимо отметить, что они спокойны, прямы, нескованны, отсутствует суеверия 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.

Неуверенные в себе студенты проявляют нежелание что – то серьезно менять в своей жизни. Не уверенность в себе проявляется в поведении, в отношении к будущему, во взаимодействиях с окружающими студентов людей. Данные студенты не только неуверенны в себе, но и еще страдают низкой самооценкой силы воли (данный факт можно проследить в результатах исследования).

Таким образом, студенты со средней степенью уверенности в себе проявляют инициативу в развитие своего будущего, а неуверенные студенты замыкаются в себе, не выражают свое мнение, стараются остаться незамеченными, следовательно, все эти признаки неуверенности в себе обуславливают процессы дезадаптации в окружающей действительности, что приводит к регрессу в их жизни.

Шестым этапом исследования являлось диагностирование уровня субъективного ощущения одиночества студентов Пятигорского торгово-экономического техникума. По результатам исследования было обнаружено, что студенты с некоторыми проблемами связанные с увлечением Интернета обладают средним уровнем субъективного ощущения одиночества, в отличие от студентов со значительными проблемами, связанными с глобальной сетью, которые оказались с высоким уровнем субъективного ощущения одиночества (табл. 5).

Таблица 5

Распределение студентов по уровню субъективного ощущения одиночества

Уровень субъективного ощущения одиночества	Процент всех испытуемых	Процент Интернет-зависимых испытуемых
Низкий	7 %	13 %
Средний	51 %	73 %
Высокий	38 %	14 %

Студенты со средним уровнем субъективного ощущения одиночества уже начали обращать внимание на проявление чувства печали, подавленности и тревоги. Они отмечают, что в данный момент жизни им легче общаться и взаимодействовать в глобальной сети, однако они понимают, что общение и пребывание в сети – это лишь уход от реальности. Так как степень субъективного ощущения одиночества данных студентов средняя, необходимо сказать, что они вернутся в реальность, переоценив ситуацию их жизни.

Студенты, имеющие высокий уровень субъективного ощущения одиночества, являются людьми, считающими себя покинутыми, изолированными, отверженными. Зависимые студенты думают, что никто не может понять их внутреннюю идеологию души, поэтому они отмечают, что люди окружающие их, не с ними.

Необходимо отметить, что на субъективное состояние влияет не только реальное, но и идеальное представление. Оно заключается в том, человек с сильным потребностью в социальных контактах, будет чувствовать себя одиноким, если его общение ограничится одним или двумя людьми. Ему, между тем, хочется общаться с большим количеством людей. В этой ситуации и возникает ощущение одиночества.

Субъективное ощущение сопровождается определенными симптомами, которые включают в себя чувство психологической изолированности от людей не способных к адекватному межличностному общению и установление более тесных межличностных отношений. Вообще одинокая личность – это депрессивный или же подавленный человек, который испытывает внутреннюю неудовлетворенность в плане социальных отношений с окружающими его людьми.

Одиноким человек считает себя малопривлекательной личностью, он полагает, что одиночка не такой как все, следовательно, не вписывается в приоритеты социальных контактов окружающих людей. Одинокие люди говорят, что их никто не уважает и не любит. Данные особенности отношения одинокого человека к себе может сопровождаться такими аффектами как чувство печали, злости, глубокого несчастья. Поэтому одинокие люди начинают избегать социальных контактов и автоматически изолируют себя от людей. Также людям – одиночкам присуще беспокойство, импульсивность, страх, фрустрированность, чрезмерная раздражительность и ощущение разбитости.

Всем известно, что люди с субъективным ощущением одиночества более пессимистичны, чем окружающие, не страдающие одиночеством. Поэтому они пессимистичные одиночки ждут от других людей неприятностей, а от будущего ничего хорошего. Студенты с субъективным ощущением одиночества полагают, что жизнь не имеет смысла не для них, не для других. Естественно такие люди малообщительны, стараются быть незаметными, ведут себя очень тихо, нередко их можно увидеть с печальным и страдающим выражением лица. Для одиноких людей характерен усталый вид, повышенная сонливость.

Когда происходит разрыв между действительными и реальными отношениями, характерными для субъективного ощущения одиночества, то происходят различные реакции. Одной из возможных реакций на текущую ситуацию является усиление тревоги. Если одинокие люди убеждены, что сами виноваты в своем одиночестве, и не верят в то, что могут изменить себя, то они, скорее всего, будут омрачены и осудят сами себя. Если же люди обвиняют в собственном одиночестве не себя, а других, то это может сопровождаться чувством горечи и гнева, что стимулирует возникновение вражды.

Самое ужасное является то, что состояние одиночества может перейти в хроническую депрессию. Если человек будет бороться с одиночеством, то он предпримет усилия для того, чтобы избавиться от этого состояния. В противном случае, депрессия перейдет в более тяжелую форму.

Если говорить о состояниях, которые время от времени охватывают одинокого человека, то необходимо отметить такие как: покинутость, утрата надежд, панический страх, изоляция, отчужденность ощущение собственной недоразвитости, отчаяние, беспомощность, раздражительность, жалость к себе тоска, нетерпение, ощущение собственной непривлекательности подавленность, внутренняя опустошенность, скованность, незащищенность.

В определенный промежуток времени у одиноких людей, в данном случае зависимых студентов появляется чувство зависти по отношению к тем, кто хорошо владеет коммуникативными способностями и навыками. Эта защитная реакция становится барьером на пути к установлению благоприятных отношений с людьми. Предполагается, что из-за одиночества человек уходит от реальности и начинает злоупотреблять чем-либо, в нашем случае студенты стали зависимыми от Интернета.

Одинокие зависимые студенты исключительно сконцентрированы на своих проблемах и внутренних переживаниях. Несомненно, им свойственна повышенная тревожность, которая очень сильно влияет на взаимоотношения, как с самими собой, так и с людьми, которые их окружают.

В общении с людьми одинокие зависимые студенты всегда стараются говорить только о себе. Это факт отталкивает окружающих, что и приводит к дефициту общения студентов имеющих зависимость от Интернета. Им свойственно раздражаться в присутствии других людей, они проявляют не оправданную критику, и не редко оказывают психологическое давление на окружающих. Они недоверчивы, скрывают собственное мнение, бывают лицемерными, не способными в полной мере управлять собственными поступками.

К сожалению, по-настоящему одинокие люди не могут веселиться в компаниях, так как испытывают затруднения, они очень упрямы и внушаемы в разрешении межличностных конфликтов.

В свои неудачи в установление социальных контактов, они списывают на недостаток способностей, считая себя менее компетентными, чем не одинокие люди. Из-за своей повышенной тревожности происходит снижение межличностной активности в плане установление тесных отношений. Они – одинокие студенты менее изобретательны в отношениях способов решения жизненных проблем.

Необходимо отметить, что одиночество также зависит от заниженной самооценки, которое порождает человека к таким ощущениям как неприспособленность и никчемность. Субъективное ощущение одиночества также могло появиться из-за уменьшение количества числа друзей, которых раньше у человека было гораздо больше, разумеется, данный факт воспринимается, что и приводит к усилению ощущения одиночества. И наоборот, человек, имеющий малое количество друзей, обретает много друзей, следовательно, происходит уменьшение состояния одиночества, что и приводит к благоприятному исходу ситуации связанного с одиночеством.

После психодиагностического исследования студенты были поделены на две группы: контрольную (23 человека не имеющих Интернет-зависимость) и экспериментальную (22 человека Интернет-зависимых студента). Обработка результатов показала существование взаимосвязи показателей Интернет-зависимости и личностных особенностей аддиктивных студентов. Для статистического анализа результатов исследования Интернет-зависимости применялся корреляционный анализ Пирсона.

С помощью математической обработки обнаружена обратная статистически значимая связь между такими показателями как: сензитивность и спонтанность ($p < 0,01$); одушевленность Интернета и спонтанность ($p < 0,01$); самооценка сила воли и тревожность ($p < 0,01$); принадлежность к сетевой субкультуре и лабильность ($p < 0,01$); субъективное

ощущение одиночества и уверенность в себе ($p < 0,01$); потребность в сенсорной стимуляции и уверенность в себе ($p < 0,01$), субъективное ощущение одиночества и сила воли ($p < 0,001$); Интернет-зависимость и самооценка сила воли ($p < 0,001$); Интернет-зависимость и уверенность в себе ($p < 0,001$).

Взаимосвязь сензитивности и спонтанности указывает на то, что чем меньше уровень сензитивности, тем больше уровень спонтанности у зависимых студентов. То есть при пониженной чувствительности в отношении влияния социальной среды, при меньшей зависимости от общества у студентов появляется стремление к лидерству в сочетании экстравертированности и агрессивности, им присуще наступательность и самоутверждение, что формирует гипертимный тип поведения с выраженными типологическими свойствами личности. Также при повышении уверенности в себе, студенты становятся более демонстративными, следовательно, нарушается баланс тревожности и сензитивности, что может привести к ассоциативным поступкам.

Значимая прямая связь между такими показателями как: одушевленность Интернета и спонтанность говорит о том, что когда зависимые студенты начинают считать Интернет живым существом, называть его не просто машиной, а неким живым элементом жизни, то у испытуемых возрастает уровень агрессивности и спонтанности, что может привести к неадекватным действиям в реальности, где «сетевые игры» студентов неприемлемы.

При взаимосвязи самооценки силы воли и тревожности необходимо сказать, что уменьшение уровня самооценки силы воли связано с увеличением тревожности зависимых студентов. То есть когда они пасуют перед трудностями, не сдерживают себя, не выражают решительности, не могут подавлять одномоментные побуждения ради более важных дел, которые нравственно оправданы мотивами поведения и деятельности, у них повышается уровень тревожности. Он выражается в подозрительности, в блокирование активности или бегство от опасности, которая на самом деле не существует, следовательно, внутренний дискомфорт зависимых студентов оказывается вымышленным и неоправданным.

Значимая связь между такими показателями как: принадлежность к сетевой субкультуре и лабильность указывает на то, что чем меньше зависимые студенты используют сленг, особый стиль виртуальной переписки, присуще для глобальной реальности, тем больше становятся демонстративными, у них проявляется изменчивость настроения и увеличивается мотивационная неустойчивость. Это факт говорит о том, что студенты сильно находятся под зависимостью Интернет-ресурсов. При меньшем использовании слов и выражений, принятых в сети, они оказываются еще больше под влиянием сетевого мира, так как не могут найти общий язык с людьми, которые не имеют отношения к Интернету. Следовательно, зависимые студенты становятся лабильными, то есть раздражительными и неадекватно демонстративными в отношении привлечения на себя внимания.

Если говорить об обратной статистически значимой связи между такими показателями, как субъективное ощущение одиночества и уверенность в себе, самооценка силы воли, то необходимо отметить, что при пониженной степени субъективного ощущения одиночества увеличивается уверенность в себе и самооценка силы воли Интернет-зависимых студентов. При частом общении в реальной жизни студенты ощущают себя нужными, изолированными от людей, они сконцентрированы не только на своих проблемах и внутренних переживаниях, но и пытаются помочь другим людям. Несомненно, понижается тревожность, которая имеет влияние во взаимоотношениях, как с самими собой, так и с людьми, которые их окружают. Как было сказано выше, увеличивается уровень уверенности в себе и самооценка силы воли. Уверенность в себе проявляется в поведении, в отношении к будущему, во взаимодействиях с окружающими студентов людей. Они выражают свое мнение, стараются быть замеченными, следовательно, все эти признаки уверенности в себе приводят к адаптации в окружающей действительности, что подводит к прогрессу в их жизни.

Обнаружена статистически значимая связь между потребностью в сенсорной

стимуляции и уверенностью в себе Интернет-зависимых студентов. Чем меньше они придают значение красивой графике, привлекательным картинкам, меньше сидят чатах, социальных сетях, тем больше появляется сил для жизни и увеличивается уверенность в себе.

При снижении уровня Интернет-зависимости студентов увеличивается также уверенность в себе и самооценка силы воли. Следовательно, чем меньше они используют Интернет-ресурсы, чем меньше взаимодействуют в сетевой реальности, тем больше возможностей реализовать свои цели и желания в жизни, так как появляется решительность и целеустремленность.

Также обнаружена прямая статистически значимая связь между такими показателями как: изменения состояния сознания в результате использования Интернета и спонтанность, субъективное ощущение одиночества, восприятие Интернета как лучшего по сравнению с реальной жизнью, стремление перенести нормы виртуального мира в реальный ($p > 0,01$); одушевленность Интернета и тревожность ($p > 0,01$); потребность в сенсорной стимуляции и нецеленаправленность поведения, стремление перенести нормы виртуального мира в реальный ($p > 0,01$); Интернет-зависимость и восприятие Интернета как лучшего по сравнению с реальной жизнью ($p > 0,01$); восприятие Интернета как проективной реальности и стремление перенести нормы виртуального мира в реальный ($p > 0,01$); уверенность в себе и самооценка сила воли ($p > 0,01$); Интернет-зависимость и субъективное ощущение одиночества ($p > 0,001$); Интернет-зависимость и потребность в сенсорной стимуляции, изменения состояния сознания в результате использования Интернета, восприятие Интернета как лучшего по сравнению с реальной жизнью ($p > 0,01$).

Обнаружена прямая статистически достоверная значимая взаимосвязь между такими показателями как: изменения состояния сознания в результате использования Интернета и спонтанность, стремление перенести нормы виртуального мира в реальный, восприятие Интернета как лучшего по сравнению с реальной жизнью, субъективное ощущение одиночества, Интернет-зависимость.

Чем больше изменяется состояние сознания в результате использования Интернета, тем больше уровень Интернет-зависимости. При частом использовании сетевых ресурсов у студентов меняется мировоззрение, они стремятся перенести нормы виртуального мира в реальный и воспринимают глобальную сеть как лучшую по сравнению с жизнью. Их поведение становится спонтанным, они проявляют больше агрессивности и демонстративности. И важным фактором при этом становится то, что наличие выше сказанных свойств, указывает на чувство одиночества, отчужденности и ненужности Интернет-зависимых студентов.

Взаимосвязь между такими показателями как уверенность в себе и самооценка силы воли объясняется тем, что чем больше студенты чувствуют себя уверенными, тем выше их самооценка силы воли. Также необходимо отметить, значимую связь между показателем тревожности и одушевленности Интернета. Тревожность студентов увеличивается в том случае, если они придают большее значение глобальной сети, при этом, называя Интернет неким живым существом, а не машиной, как бы сказали независимые от сети люди.

Потребность в сенсорной стимуляции студентов повышается при нецеленаправленности поведения и при стремлении перенести нормы виртуального мира в реальный. Это значит, что, ища в Интернете нужную информацию, они забывают о своем первоначальном намерении и поэтому много времени тратят на просмотр ненужной информации. Закончив работу в сети, студенты уже не могут вспомнить все то, что делали и на каких сайтах были.

Обнаружена статистически значимая достоверная взаимосвязь между Интернет-зависимостью и потребностью в сенсорной стимуляции, восприятием Интернета как лучшего по сравнению с реальной жизнью, субъективным ощущением одиночества. Это значит, что при повышении уровня Интернет-зависимости студентам больше нравится различные сайты, содержащие много картинок. Испытуемым больше нравятся сайты, на

которых много графики, они предпочитают чаты, социальные сети; находясь в сети, часто слушают музыку. В подавляющем большинстве они считают, что Интернет помогает пережить трудные времена в жизни.

Установлено, что при увеличении зависимости от Интернета, студенты чаще стремятся переселиться в виртуальный мир, потому что после длительного пребывания в сети, у них возникает страх (или чувство незащищенности) перед окружающей действительностью. Испытуемые считают, что в Интернете они реализуются как личности лучше, чем в реальной жизни. При повышении уровня Интернет-зависимости студенты больше ощущают себя одинокими и изолированными от других людей. Также как и людям-одиночкам, им присуще беспокойство, импульсивность, страх, фрустрированность, чрезмерная раздражительность и ощущение разбитости.

Итак, проведенное нами исследование позволило построить психологическую характеристику Интернет-зависимых студентов колледжа. Использование корреляционного анализа по методу Пирсона позволило выявить статистически значимые связи показателей Интернет-зависимости и личностных особенностей студентов. Содержательный анализ способствовал позволил прийти к выводу, что повышение уровня Интернет-зависимости сопровождается возникновением у студентов признаков нарушения психологической безопасности их личности – они ощущают себя одинокими, неуверенными в себе и понижается самооценка силы воли. Такие студенты требуют к себе повышенного внимания с точки зрения выработки у них навыков в сфере самообеспечения безопасности личности [13]. Очевидно, что исследования в данном направлении должны быть продолжены с использованием методов практической психологии.

Библиографический список

1. Серёжкина А.Е. Отношение к компьютеру и информационным технологиям как психолого-педагогическая проблема // Вестник Казанского технологического университета. 2012. Т. 15. № 23. С. 231-236.
2. Краснянская Т.М. Отношение к компьютерно-опосредствованной деятельности как элемент психологической готовности к ее осуществлению [Текст] / Т.М. Краснянская // Наука. Инновации. Технологии. 1996. № 8. С. 97.
3. Печерская С.А. Теоретико-методологические основы готовности студентов к использованию информационных технологий: дисс. ... д-ра психол. наук. Сочи, 2007.
4. Краснянская Т.М. Психофизиологические и психические особенности детей при работе с компьютером: учебное пособие. Ессентуки: РОССЫ, 2001. 88 с.
5. Тольпина Ю.А. Модель формирования информационной готовности специалистов аграрной сферы // Известия Самарской государственной сельскохозяйственной академии. 2012. № 2. С. 157-160.
6. Горохова Ю.А., Иродова И.А. Формирование информационно-компьютерной готовности студентов экономических специальностей // Ярославский педагогический вестник. 2010. Т. 2. № 3. С. 119.
7. Горохова Ю.А. Формирование основных компонентов базовой информационно-компьютерной готовности выпускников экономических специальностей // Экономический анализ: теория и практика. 2009. № 10. С. 56-61.
8. Краснянская Т.М. Формирование психологической готовности учащихся к продуктивному использованию компьютера: дисс. ... канд. психол. наук. Ставрополь, 1998. 161 с.
9. Серёжкина А.Е., Дмитриев М.Е. Самоанализ отношения к информационным технологиям как фактор формирования готовности к их использованию в педагогической деятельности // Вестник Казанского технологического университета. 2006. № 6. С. 259-265.
10. Краснянская Т.М. Психология самообеспечения безопасности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Сочи, 2006. 38 с.

11. Краснянская Т.М. Личная безопасность человека в проблемном поле психологии безопасности // НТИ: Наука. Технологии. Инновации. 2005. № 40. С. 145-153.
12. Ковдра А.С., Краснянская Т.М. Психологическая безопасность личности: временная перспектива: монография. Пятигорск, 2012. 168с.
13. Краснянская Т.М. Психология обеспечения и самообеспечения безопасности: системно-смысловая транспектива // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. 2011. № 4. С. 350-354.

Статья содержит 5 таблиц.

Article received: 2015-02-14