

УДК 159.9.07

*Я.С. Сунцова, Е.В. Бурдыко***СКЛОННОСТЬ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СТУДЕНТОВ
В СВЯЗИ С ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ**

Статья посвящена изучению склонности к интернет-зависимости студентов в связи с их психологическим благополучием. Актуальность исследования обусловлена тем, что культурно-историческая ситуация социального развития современного студента, отличающаяся интенсивностью и многоканальностью информационных влияний, создает как богатые возможности в организации обучения, так и угрозу для психологического благополучия личности. В ходе исследования изучены уровневые и структурные характеристики психологического благополучия студентов, исследована склонность к интернет-зависимости студентов с разным уровнем психологического благополучия, выявлены компоненты психологического благополучия, связанные со склонностью к интернет-зависимости студентов. Установлено, что чем ниже уровень психологического благополучия студентов, тем выше их склонность к зависимости от интернета. Независимо от уровня психологического благополучия у студентов выражены стремление зайти в интернет, проверить сообщения в социальных сетях; проблематичность контроля времени, проведенного в интернет-пространстве; переживание эмоционального подъема от нахождения в сети интернет.

Ключевые слова: склонность к интернет-зависимости, психологическое благополучие, студенты.

Культурно-историческая ситуация социального развития современного студента, отличающаяся насыщенностью и интенсивностью, многоканальностью информационных влияний, многообразием транслируемых ценностей, развитием информационных и коммуникационных средств передачи культурно-исторического опыта, развитием средств общения и социального взаимодействия, создает как богатые возможности в организации обучения, так и угрозу для психологического здоровья студентов. В частности, это может проявляться в возникновении интернет-аддикций, киберкоммуникативной зависимости, проблемной адаптации. Поскольку именно студенческая молодежь – это будущее для общества в целом, остро встает вопрос о формировании и развитии психологически здоровой личности. В связи с этим в последнее время возрастает количество исследований, посвященных одной из актуальных сфер психического здоровья личности – интернет-зависимости, сопровождающейся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами. Интернет-зависимость понимается как навязчивое стремление к пользованию интернетом, обычно бесцельное с чрезмерной затратой времени [1].

Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета являются клинический психолог К. Янг и психиатр А. Голдберг. Основными синонимами понятия «интернет-зависимость» в современной литературе являются интернет-аддикция, нетагоизм, интернет-поведенческая зависимость, патологическое применение интернета [5; 30; 38].

Под интернет-зависимостью К. Янг предлагает обозначить выраженные психологические, социальные и профессиональные последствия использования интернета, длительность которого в неделю превышает 38 часов, а качество и содержание данной деятельности в интернет-пространстве не связано с учебой или работой. При этом снижается успеваемость у учащихся, у работающих – страдает карьера, нарушаются отношения в семье [25; 39].

По мнению А. Голдберга, интернет-зависимость – это расстройство поведения, обусловленное использованием интернета и компьютера. Также он отмечал, что данный вид аддикции не сопоставим с химическими видами зависимостей, а связан со сниженным уровнем самоконтроля [30].

Дж. Кэнделл отмечает, что к интернет-аддикции относится любой вид патологической деятельности в сети [31]. А.В. Котляров обозначает интернет-аддикцию виртуальной зависимостью [12]. Согласно автору, виртуальная аддикция – следствие сдвига цели в интернет-пространство.

В современных научных трудах интернет-зависимость определяется, как непреодолимое желание зайти в интернет – при пребывании офф-лайн, и невозможность выйти из него, находясь он-лайн [9].

А.Е. Войскунский, анализируя проблему психологии зависимости от интернета, отмечает, что феномен зависимости от интернета всего лишь стадия освоения информационных технологий, в том числе и интернета [6].

Согласно К. Янг, интернет-зависимость включает себя бегство в интернет-пространство. К данному поведению наиболее склонны люди: недостаточно понятые близкими людьми или одинокие, с низкой самооценкой, повышенной тревожностью, у которых присутствует чувство небезопасности и незащищенности, есть склонность к негативным эмоциональным состояниям, имеющие неприятности в реальной жизни. По мнению К. Янг, интернет-аддикция имеет следующие предпосылки: непреодолимое желание проверить сообщения в сети интернет, пребывание в интернет-пространстве возрастает по времени, происходит потеря контроля над временем в интернете, сокрытие от окружающих времени, проведенного в сети; жалобы близкого круга людей на проведение огромного количества времени аддикта в сети [38].

М.А. Шаталина в своем исследовании выявила социально-психологические особенности интернет-зависимых студентов: такие, как высокая тревожность, повышенная интернальность, неприятие себя и других людей, склонность к педантизму, обуславливающая автономность и ориентацию на собственные интересы и желания [22].

Согласно М. Орзаку, существуют физические и психологические признаки интернет-аддикции. Физиологические симптомы: головные боли, сухость в глазах, синдром карпального канала, нарушение режима питания, а также режима сна и бодрствования, боли в спине, пренебрежение личной гигиеной. Психологические признаки: стремление как можно больше времени проводить в интернет-пространстве, неспособность контролировать время в интернете – начало и окончание сеанса, эмоциональный подъем при нахождении в сети, пренебрежение важными жизненными делами ради нахождения в сети, беспокойство при вынужденном отвлечении от интернета и тревожность при невозможности зайти в сеть, болезненность принятия критики по поводу аддиктивного поведения со стороны окружающих, сокрытие от значимых людей о времени и занятиях, проведенных в интернете [33].

Многие авторы обозначили следующие черты личности, зависимой от интернета: ощущение недостатка взаимопонимания, неприятие своего физического «Я», сложность в построении эффективной коммуникации и недостаток общения, эмоциональная напряженность, склонность к избеганию ответственности, неадекватное представление Я-идельного, наличие фрустрированных потребностей, потребность и ценность независимости [7; 8; 10; 14; 19]. Именно интернет-аддикция является одной из серьезных проблем нарушения психологического здоровья личности.

Интерес к изучению психологического здоровья возник у исследователей в середине XX века, и не угасает к данной тематике по настоящее время. Понятию здоровая личность в большей степени близки по определению понятия «психологическое благополучие» и «субъективное благополучие».

Согласно словарю С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой, благополучие определяется как счастливое и смиренное, уравновешенное, без каких-либо неполадок, течение жизни и дел, достижение желаемого результата [15]. В повседневной жизни термин благополучие синонимичен понятию счастья, а также благоприятному физическому и психическому состоянию.

Психологическим феноменом, который выражает в себе стремление человека к внутреннему равновесию, ощущению счастья, комфорту, является психологическое благополучие. Это многогранное понятие охватывает многие стороны жизни, оно не привязано к какому-либо возрастному этапу. Данный феномен встречается в любом виде деятельности, представлен на различных этапах жизни человека. Как объект научного исследования данный феномен впервые заинтересовал западных психологов, в отечественной психологии к данной проблематике возник интерес в конце XX века [2; 9; 13; 16; 17; 20; 21; 23; 24; 26-29; 34-37]. Но при всем этом, проблема психологического благополучия личности пребывает в числе одной из малоизученных как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Единого общепринятого определения понятия «психологическое благополучие» не сформулировано.

Психологическое благополучие как научная категория базируется на основных теоретических и методологических принципах гуманистической психологии. Человек способен быть творцом и субъектом своей жизни через включение в различные виды деятельности, выполнение различных социальных ролей – тем самым он реализует собственную личность. Способен постигать смысл бытия, ставить цели. В этих способностях личности заключается психологическое благополучие [2-4].

Теоретическую основу для представления феномена психологического благополучия впервые дал Н. Брэдберн. Согласно его мнению, психологическое благополучие – это баланс между комплексом положительных и отрицательных эмоций, присутствующих в жизни человека [26].

В дальнейшем Э. Диннер ввел понятие «субъективное благополучие», для более детального понимания феномена психологического благополучия. По мнению Э. Диннера, субъективное благополучие – это компонент психологического благополучия, переживание положительных эмоций, вы-

сокий уровень удовлетворенности жизни и своим местом в ней, низкий уровень негативных эмоций [28; 32]. Данное понимание субъективного благополучия и его оценка подобным образом используется как синоним счастья среди зарубежных психологов. Этот подход к пониманию благополучия характеризуется как гедонистический, в котором отмечается, что главная цель человеческого бытия – быть счастливым [11; 18].

Существует эвдемонистический подход в понимании психологического благополучия. Благополучие, согласно этому подходу, процесс реализации личностью своего потенциала, а не некое конечное состояние. Данный подход опирается на следующий тезис: точка зрения людей о том, что они счастливы, совсем не означает, что они психологически благополучны [27].

Исходя из последних исследований, психологическое благополучие включает в себя оба компонента – гедонию и эвдомию. Гедония включает в себя удовлетворение, позитивный аффект, удовольствие, а эвдомия характеризуется осмысленностью в жизни, переживание жизни как значимой и полноценной. Разделил все концепции к пониманию психологического благополучия на гедонистическое и эвдемонистическое направления – Р.М. Райан. Концепции Э. Динера, Н. Брэдберна, Д. Кайнемена – он относит к гедонистическому направлению. А концепции К. Рифф и А. Ватермана – относятся, по мнению Р. Райана, к эвдемонистическому направлению [27; 35].

Основы к пониманию и представлению феномена психологического благополучия как комплексного понятия заложила К. Рифф, взяв за основу исследования Н. Брэдберна. Она разработала собственную концепцию благополучия, его структуру, выделив шесть компонентов психологического благополучия, лежащих в его основе: личностный рост, автономия, позитивные отношения с другими людьми, управление окружающей средой, цели в жизни, самопринятие [23; 36].

Структура субъективного благополучия, по Э. Диннеру, включает в себя три компонента: позитивный аффект, негативный аффект и удовлетворенность жизнью. Негативный и позитивный аффекты определяются как аффективный компонент субъективного благополучия, как совокупность отрицательных и положительных эмоций, чувств, которые личность испытывает на протяжении жизни. А когнитивным компонентом благополучия является удовлетворенность жизнью и ее различными сферами, включает убеждения и установки о своей жизни [28].

Л. Литтл и А. Макгрегор включают в структуру психологического благополучия два элемента: счастье и осмысленность жизни. Счастье включает следующие показатели: эмоции и чувства разной полярности, удовлетворенность жизнью. А осмысленность жизни включает в себя личностный рост, цели в жизни, направленность. Э. Комптон также обозначил два компонента психологического благополучия: первый – личностный рост, второй – счастье и субъективное благополучие [4].

Итак, психологическое благополучие – это психологический феномен, имеющий субъективный характер, включающий в себя баланс между позитивными и негативными эмоциями в жизни человека, удовлетворенность жизнью и ее сферами, осмысленность жизни, процесс реализации личностью своего потенциала. В научном плане проблема психологического благополучия личности пребывает в числе одной из малоизученных и в отечественной, и в зарубежной психологии. Единого общепринятого определения понятия «психологическое благополучие» не сформулировано. При наличии попыток научного осмысления этой проблемы, основное внимание многих авторов было уделено структуре психологического благополучия, а не исследованию взаимосвязи данного явления с другими психологическими феноменами. Также, несмотря на то, что феномен интернет-зависимости изучается уже более двух десятков лет, изучен он недостаточно, в частности не изучены особенности интернет-зависимости студентов с разным уровнем психологического благополучия, что и составило проблемное поле нашего исследования.

Материалы и методы исследования

В эмпирическом исследовании, целью которого стало изучение склонности к интернет-зависимости студентов в связи с их психологическим благополучием, приняли участие 80 студентов гуманитарных направлений подготовки, из них 16 юношей и 64 девушки в возрасте от 18 до 25 лет, имеющие опыт использования ресурсов сети интернет.

На первом этапе проводился опрос студентов с целью определения уровня психологического благополучия и выраженности его компонентов, склонности к интернет-зависимости. На втором этапе определены две группы студентов, отличающиеся по общему показателю психологического благополучия, уровню выраженности его показателей, исследована их склонность к интернет-

зависимости. На третьем этапе исследованы взаимосвязи компонентов психологического благополучия и склонности к интернет-зависимости студентов.

В исследовании использовались следующие методики: Тест на интернет-зависимость (К.С. Янг, адаптация В.А. Буровой), опросник «Восприятие интернета» (Е.А. Щепелина), методика «Шкала психологического благополучия» (ШПБ) (К. Рифф), методика «Шкала субъективного благополучия» (адаптация М.В. Соколовой), Оксфордский опросник счастья (ОНИ, Oxford Happiness Inventory), методика «Шкала удовлетворенности жизнью» (адаптация Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева).

Результаты исследования обрабатывались методами математической статистики: кластерный анализ (иерархический, K-means), непараметрической U-критерий Манна Уитни, корреляционный анализ по Спирмену.

Результаты исследования и их обсуждение

С целью определения групп (кластеров) респондентов отличающихся по выраженности компонентов психологического благополучия была проведена кластеризация наблюдений. Для определения оптимального количества кластеров использован иерархический кластерный анализ (метод – Between-groups linkage, дистанционная мера – Squared Euclidean distance), на основании которого было получено количество кластеров, равное 2 [скачкообразное увеличение коэффициента зафиксировано на 78 шаге (скачок с 9466,121 до 23257,229) при общем количестве наблюдений – 80]. В результате кластерного анализа были выделены две группы испытуемых (33 и 47 человек).

С целью изучения достоверности различий в выраженности компонентов психологического благополучия студентов двух групп был проведен анализ различий по критерию Манна-Уитни, зафиксированы достоверные различия в выраженности всех показателей. Результаты представлены в табл. 1.

Из данных, представленных в табл. 1, видно, что у первой группы студентов общий показатель психологического благополучия и такие его компоненты, как «Позитивные отношения с другими людьми», «Автономия», «Управление средой», «Личностный рост», «Цели в жизни», «Самопринятие», имеют более низкий уровень выраженности. У студентов первой группы более высокие показатели по «Шкале субъективного неблагополучия» и выраженности его компонентов: «Напряженность и чувствительность», «Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику», «Изменения настроения», «Значимость социального окружения», «Самооценка здоровья», «Степень неудовлетворенности повседневной деятельностью», по сравнению со второй группой. Ощущение счастья и полноты жизни («Шкала счастья»), «Удовлетворенность жизнью» более выражены у студентов второй группы.

То есть для студентов первой группы характерен недостаток близких, доверительных отношений с другими людьми: они часто бывают изолированы и фрустрированы в межличностных отношениях. Они более конформны, могут быть подвержены социальному давлению, при принятии важных решений нуждаются во мнении окружающих людей. Им бывает трудно справляться с повседневными делами, они часто ощущают, что неспособны изменить или улучшить обстоятельства вокруг, чувство контроля над внешним миром отсутствует. Преобладает ощущение собственной некомпетентности, бессилия, безысходности. Студенты данной группы открыты новому опыту, видят свой рост, но в некоторые моменты жизни чувствуют себя неспособными приобретать новые установки и способы поведения; выражено чувство скуки и незаинтересованности в жизни, а также стагнации. У них отсутствуют убеждения, которые придают смысл жизни, нет чувства направленности жизни, присутствует недостаток целей. Они не желают быть теми, кем являются, у них выражено негативное отношение к себе, неудовлетворенность собой и разочарование в собственном прошлом. Сильно обеспокоены некоторыми личностными качествами. Студенты данной группы не удовлетворены качеством своей жизни, присутствует эмоциональный дискомфорт, часто прибывают в неравновесном состоянии. Для них характерны переживание тяжести выполняемой работы, необходимости взаимодействовать с другими, в некоторых случаях они испытывают потребность в уединении, время от времени преобладает излишнее напряжение. У них могут быть нарушения сна, периодически может возникать беспокойство в ситуации неуспеха, время от времени усиливается нарастающее переживание рассеянности. Студенты первой группы более подвержены изменениям настроения, нестабильностям эмоционального состояния. Обычно у них настроение снижено, в большей степени преобладает пессимистический настрой. Они либо проявляют чрезмерное беспокойство по поводу своего здоровья, либо совсем не озабочены своим физиологическим состоянием. В повседневной деятельности могут испытывать скуку и неудовлетворенность ее результатами.

Таблица 1

Достоверность различий в выраженности компонентов психологического благополучия студентов двух групп

Показатели	Среднее значение (уровень)		U-критерий	p
	Первая группа студентов	Вторая группа студентов		
Позитивные отношения с окружающими	53,12 (средне-низкий)	63,81 (средний)	257,500	0,0001
Автономия	53,73 (средний)	60,34 (средне-высокий)	447,500	0,0001
Управление средой	49,54 (низкий)	60,79 (средний)	162,000	0,0001
Личностный рост	59,91 (средний)	68,55 (средне-высокий)	228,500	0,0001
Цели в жизни	53,33 (низкий)	66,85 (средний)	131,500	0,0001
Самопринятие	45,15 (низкий)	61,28 (средний)	170,500	0,0001
Общий показатель психологического благополучия	314,79 (низкий)	381,62 (средний)	12,000	0,0001
Шкала субъективного неблагополучия	73,42 (средне-высокий)	51,66 (средне-низкий)	140,000	0,0001
Напряженность и чувствительность	14,88 (средне-высокий)	11,13 (средний)	304,500	0,0001
Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику	14,33 (средне-высокий)	10,14 (средний)	355,500	0,0001
Изменения настроения	7,12 (средний)	4,67 (низкий)	324,500	0,0001
Значимость социального окружения	9,39 (средний)	6,21 (низкий)	318,000	0,0001
Самооценка здоровья	9,09 (средний)	6,06 (средний)	329,000	0,0001
Степень неудовлетворенности повседневной деятельностью	14,12 (средне-высокий)	10,64 (средний)	337,500	0,0001
Шкала счастья	37,05 (средний)	54,29 (средний)	202,000	0,0001
Удовлетворенность жизнью	15,97 (низкий)	22,43 (средний)	331,500	0,0001

Студенты второй группы чаще получают удовлетворение от теплых, доверительных отношений с другими, они способны к эмпатии, могут пойти на компромисс для поддержания значимых связей с другими людьми. Они способны мыслить и вести себя более независимо, чем студенты первой группы, могут противостоять социальному давлению, более эффективно саморегулируют свое поведение, способны к самоопределению. Они могут проявлять больше креативности в мыслях и в поведении, оценивают себя, исходя из личных стандартов. Они осуществляют разнообразные виды деятельности, способны выбирать или создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей, в некоторые моменты чувствуют, что неспособны улучшить или изменить окружающие обстоятельства. Способны преодолевать различные трудности на пути к достижению цели. Обладают чувством продолжающегося развития и реализации своего потенциала, изменения отражают всё большее познание себя и эффективность, открыты новому опыту, стремятся развиваться и воспринимать новое, присутствует ощущение собственного прогресса. Имеют убеждения, придающие жизни цель, есть основания и причины для того, чтобы жить, есть чувство осмысленности жизни, имеется недостаток целей и чувства направленности жизни. Они обладают позитивным отношением к себе и своему прошлому, в некоторых аспектах не удовлетворены собой, переживают по поводу определенных личностных качеств. Студенты данной группы чувствуют душевное равновесие и удовлетворены качеством своей жизни. У них выражена потребность в социальных связях, в некоторые моменты жизни ощущают тягостное состояние при выполнении работы, есть ресурсы, чтобы

справляться с неудачами в жизни. Более спокойно относятся к непредвиденным обстоятельствам. Для беспокойства у них обычно есть причина, в основном они соблюдают режим дня, чувствуют себя комфортнее физически и эмоционально, чем студенты первой группы. Студенты второй группы более стабильны эмоционально, в основном у них преобладают хорошее настроение и оптимистичный настрой. Они менее подвержены социальному давлению, способны решать возникшие вопросы и трудности самостоятельно, без помощи других. Студенты второй группы заботятся о своем теле и состоянии здоровья, более чутко относятся к своему физическому состоянию. У них присутствует чувство заинтересованности в жизни, они в большей степени удовлетворены повседневной деятельностью, а также ее результатами.

Исходя из полученных данных, студенты первой группы были обозначены как «*Психологически неблагополучные*», студенты второй группы – как «*Психологически благополучные*».

Далее исследовалась склонность к интернет-аддикции студентов двух групп. Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

Склонность к интернет-зависимости студентов двух групп

Показатели	Среднее значение (уровень)	
	Психологически неблагополучные студенты	Психологически благополучные студенты
Интернет-зависимость	91,55 (высокий)	75,43 (средний)
Принадлежность к сетевой субкультуре	5,79 (средний)	4,79 (средний)
Нацеленность поведения	5,88 (средний)	4,62 (средний)
Потребность в сенсорной стимуляции	6,33 (средний)	5,64 (средний)
Мотивация использования интернета	2,79 (средний)	2,38 (средний)
Изменение состояния сознания в результате использования интернета	4,70 (средний)	3,40 (низкий)
Восприятие интернета как лучшего, предпочтительного по сравнению с реальной жизнью («уход»)	7,61 (средний)	3,19 (низкий)
Общение	4,73 (средний)	3,91 (низкий)
Время в интернете	2,76 (средний)	2,55 (средний)
Пространство в интернете	2,91 (средний)	3,13 (средний)
Восприятие интернета как проективной реальности	3,97 (средний)	2,83 (низкий)
Одушевленность интернета	0,91 (низкий)	0,55 (низкий)
Стремление перенести нормы виртуального мира в реальный	4,52 (средний)	3,21 (низкий)

С целью изучения достоверности различий в выраженности показателей склонности к интернет-зависимости студентов двух групп был проведен анализ различий по критерию Манна-Уитни. Результаты исследования представлены в табл. 3.

Показатели, по которым выявлены достоверные различия (табл. 3), имеют более высокий уровень выраженности у психологически неблагополучных студентов. Можно заключить, что у студентов первой группы более выражена склонность к интернет-аддикции. Для них характерно патологическое стремление зайти в интернет, присутствует навязчивое желание проверить сообщения в социальных сетях, они проводят много времени в сети, ощущают эйфорию и оживление, находясь в интернете. Психологически неблагополучные студенты раздражаются и проявляют беспокойство, если долго не могут выйти в интернет. Они не в силах контролировать время, проведенное в сети. Пренебрегают семьей, друзьями, важными делами ради нахождения в интернете. Интернет для них приоритетнее, чем все остальные стороны жизни. У них чаще всего нарушен режим дня из-за пребывания в сети интернет, они могут пропустить прием пищи, наблюдаются нарушения сна, боли в спине, пренебрежения личной гигиеной, сухость в глазах. Часто пытаются скрыть от окружающих, сколько

времени они провели в сети. А также им свойственно устанавливать и поддерживать отношения с другими людьми он-лайн. Жизнь без интернета для них скучна, неинтересна, пуста и безрадостна. Большую часть времени проводят в сети, а не в реальной жизни. Обладают сленгом, принятым в интернете – намного чаще используют его в реальной жизни. Замечают свое отличие от людей, которые не пользуются интернетом. Студенты данной группы чаще всего не знают, с какой целью заходят в интернет. Бывает, что тратят большое количество времени на просмотр неважной информации в интернете, листание новостной ленты в социальных сетях. Студенты первой группы, бывает, столкнувшись с трудной жизненной ситуацией, не пытаются изменить что-то и решить – а просто хотят «убежать» в интернет. У них не всегда хватает ресурсов, чтобы справиться со сложными ситуациями; именно интернет чаще помогает им перенести трудности в жизни. Когда они находятся в сети, то чаще всего приобретают там чувство безопасности, защищенности, уверенности, комфорта, спокойствия, отрешенности от реальности. Если слишком долго находятся в сети интернет, бывает, что после этого у них преобладает чувство незащищенности перед окружающей действительностью. Иногда студентам данной группы легче изменить что-то в виртуальном мире, нежели в реальном. Время от времени чувствуют скуку и незаинтересованность в жизни. Им интереснее и привлекательнее проводить время в виртуальной реальности. У студентов первой группы границы между интернетом и реальной жизнью немного размыты, для них интернет является виртуальной реальностью вне измерений. Иногда студентам данной группы бывает сложно объяснить окружающим людям, что именно их привлекает в интернете. Довольно часто пытаются представить, как выглядит собеседник в сети интернет. Бывает, находясь в сети интернет, чувствуют себя частью чего-то большего. С помощью интернета студенты первой группы могут создать новую, объективно существующую реальность, которая значительно отличается от привычной реальности в силу своей технической основы. Студенты первой группы в некоторых вопросах хотели бы перенести нормы виртуального мира, в реальный, перенести свои действия из сети, например, в конфликтной ситуации. Иногда их привлекает, что в интернете можно нарушать правила реального мира.

Таблица 3

Достоверность различий склонности к интернет-зависимости студентов двух групп

Показатели	Среднее значение		U-критерий	p
	Психологически неблагополучные студенты	Психологически благополучные студенты		
Интернет-зависимость	91,55 (высокий)	75,43 (средний)	452,500	0,002
Принадлежность к сетевой субкультуре	5,79 (средний)	4,79 (средний)	581,500	0,05
Нецеленаправленность поведения	5,88 (средний)	4,62 (средний)	532,500	0,016
Восприятие интернета как лучшего, предпочтительного по сравнению с реальной жизнью («уход»)	7,61 (средний)	3,19 (низкий)	365,000	0,0001
Восприятие интернета как проективной реальности	3,97 (средний)	2,83 (низкий)	508,500	0,008
Стремление перенести нормы виртуального мира в реальный мир	4,52 (средний)	3,21 (низкий)	468,500	0,002

У студентов второй группы (психологически благополучных) менее выражена склонность к интернет-аддикции, но у них присутствуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. Они не могут контролировать время, проведенное в сети. Бывают нарушения сна и приемов пищи, сухость в глазах, в результате использования интернета. Чувствуют эмоциональный подъем, находясь в сети интернет. Во время работы и учебы часто общаются в социальных сетях, занимаются серфингом в интернете. Бывает, что студенты данной группы пренебрегают важными делами ради нахождения в интернете. Они владеют сленгом из интернета, но не очень активно используют его при общении в реальной жизни. Студенты данной группы чаще всего знают, с какой целью заходят в интернет. Но бывает, что находясь в интернете с определенной целью, могут забыть свое первоначальное намерение, отвлечься на что-то более привлекательное в сети. Студенты второй группы не пытаются

«сбежать» в интернет от возникших трудностей в жизни, находят ресурсы и силы справляться с ними. Комфортно чувствуют себя в реальной жизни. Есть готовность к реальным изменениям, не боятся перемен. Активно реализуются в жизни, есть уверенность в себе, чувство безопасности. Им интереснее и привлекательнее реальная жизнь. Интернет для студентов чаще всего просто техническое средство, некий помощник, благодаря которому можно качественнее выполнить нужную работу и достичь целей. Им несложно бывает объяснить, что им нужно в интернете и чем именно он их привлекает. Интернет для них имеет границы. Студенты второй группы не стремятся переносить нормы виртуального мира в реальный. Их устраивают правила, законы, нормы реального мира.

На следующем этапе был проведен корреляционный анализ по Спирмену, в результате которого изучена взаимосвязь склонности к интернет-зависимости и психологического благополучия студентов двух групп.

Установлено, что у **«Психологически неблагополучных» студентов** наибольшее количество связей компонентов психологического благополучия приходится на такие показатели, как «Восприятие интернета как лучшего, предпочтительного по сравнению с реальной жизнью («уход»)» (4 связи), «Общение» (3 связи), «Нецеленаправленность поведения» (3 связи), «Восприятие интернета как проективной реальности» (2 связи), «Время в интернете» (2 связи), «Принадлежность к сетевой субкультуре» (2 связи). Два компонента психологического благополучия имеют наибольшее количество связей с показателями склонности к интернет-зависимости («Личностный рост – 5 связей, «Общий показатель психологического благополучия» – 5 связей).

Общий показатель психологического благополучия у данной группы студентов имеет отрицательную корреляционную связь с показателями: «Принадлежность к сетевой субкультуре» ($r = -0,370$, $p \leq 0,034$), «Восприятие интернета как лучшего, предпочтительного по сравнению с реальной жизнью («уход»)» ($r = -0,395$, $p \leq 0,023$), «Время в интернете» ($r = -0,426$, $p \leq 0,013$), «Восприятие интернета как проективной реальности» ($r = -0,428$, $p \leq 0,013$), «Стремление перенести нормы виртуального мира в реальный» ($r = -0,394$, $p \leq 0,023$) (рис. 1).

Из выявленной взаимосвязи показателей следует, что чем меньше студенты ощущают психологическое благополучие, тем сильнее выражается их принадлежность к сетевой субкультуре. Чем меньше их удовлетворенность жизнью, тем больше студенты используют сленг из интернета в реальной жизни, разбираются в понятиях, используемых в интернете. А также больше замечают свое отличие от людей, которые не пользуются интернетом, им сложнее найти с ними общий язык, они больше предпочитают общаться с людьми, которые хорошо разбираются в сети интернет.

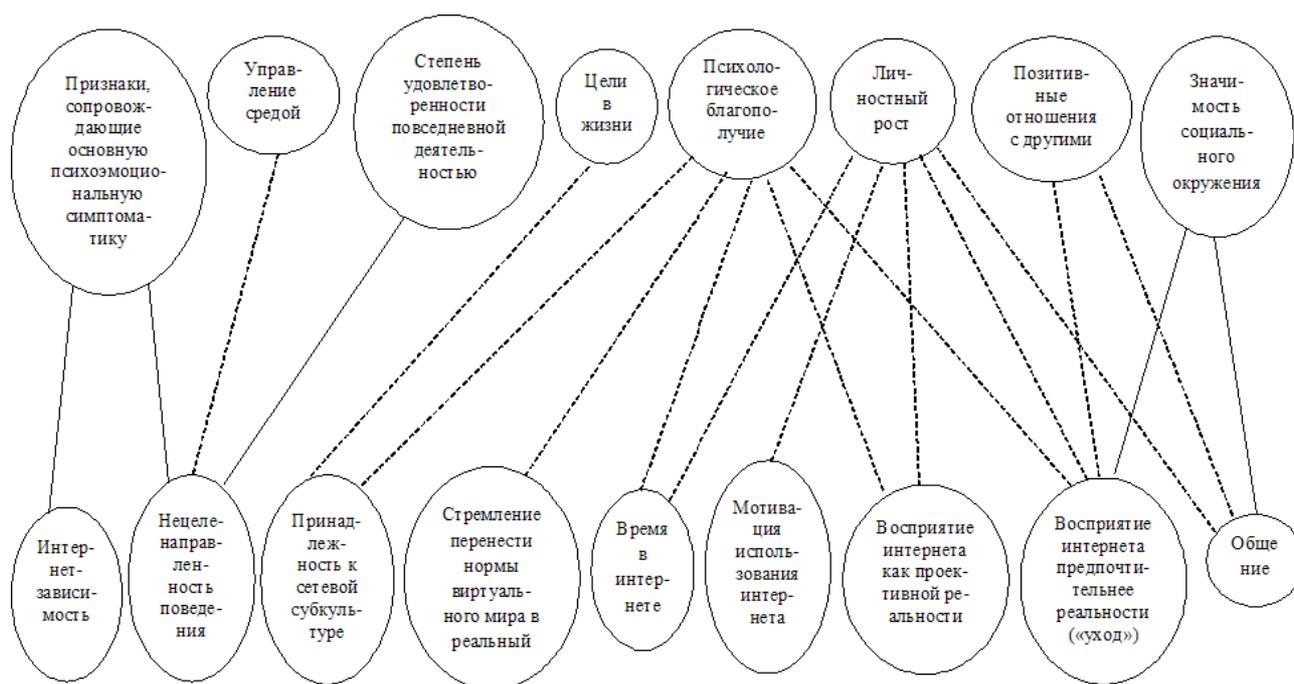


Рис. 1. Взаимосвязь компонентов психологического благополучия и склонности к интернет-зависимости у «Психологически неблагополучных» студентов

Стоит отметить, чем меньше у студентов удовлетворенности собой и своей жизнью, тем больше интернет воспринимается как своеобразная жизнь, которая намного ярче и интереснее. Чем меньше проявляется внутреннее равновесие, ощущение счастья, комфорт в реальной жизни, тем больше проявляется стремление студентов полностью уйти в интернет, чтобы хотя бы в виртуальном мире обрести чувство безопасности, комфорта и спокойствия.

Также установлено, что чем меньше доминируют положительные эмоции в жизни студентов, тем больше времени им хочется проводить в интернете. С помощью виртуального мира у них есть возможность в какой-то мере наполниться яркими впечатлениями и эмоциями. Проводя много времени в интернете, студенты ощущают оживление и эмоциональный подъем.

Важно отметить, что чем меньше проявляется заинтересованность в жизни у психологически неблагополучных студентов, чем меньше положительных эмоций в их реальной жизни, тем ярче интернет воспринимается студентами как проективная, желаемая реальность. То есть вместо того, чтобы добавить разнообразие в свою жизнь, сделать её более наполненной, им легче зайти в интернет и обрести всё это сполна и без особых усилий. Не чувствуя свою причастность к чему-то в реальной жизни, студенты первой группы стремятся ощутить себя частью чего-то большего в виртуальном мире.

Чем меньше студенты удовлетворены окружающим миром и своим местом в нем, чем меньше они уверены в себе и готовы к изменениям и росту, тем больше выражается их стремление перенести нормы виртуального мира в реальность. Студентов очень привлекает и удовлетворяет, что в интернете можно нарушать правила реального мира, им хочется перенести свои действия из сети в реальную жизнь. То есть то, что они давно не могут и хотят реализовать в реальной жизни, с легкостью могут воспроизвести в сети интернет.

У «Психологически благополучных» студентов наибольшее количество связей компонентов психологического благополучия приходится на такие показатели, как «Восприятие интернета как проективной реальности» (7 связей), «Интернет-зависимость» (5 связей), «Пространство в интернете» (4 связи), «Восприятие интернета как лучшего, предпочтительного по сравнению с реальной жизнью («уход»)» (2 связи), «Нецеленаправленность поведения» (2 связи).

Интегральный показатель психологического благополучия имеет наибольшее количество связей с показателями склонности к интернет-зависимости (4 связи).

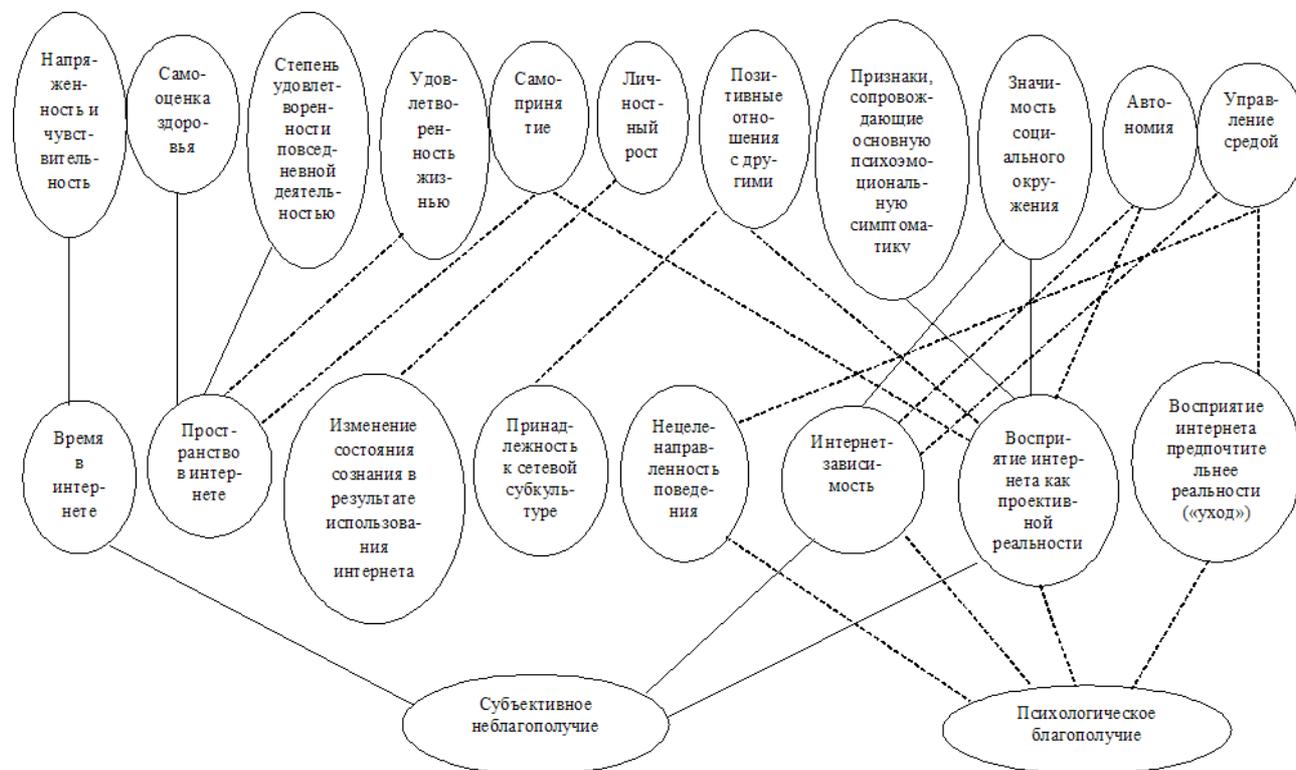


Рис. 2. Взаимосвязь компонентов психологического благополучия и склонности к интернет-зависимости у «Психологически благополучных» студентов

Общий показатель психологического благополучия имеет отрицательную корреляционную связь у данной группы студентов со следующими показателями: «Нецеленаправленность поведения» ($r = -0,295$, $p \leq 0,044$), «Интернет-зависимость» ($r = -0,410$, $p \leq 0,004$), «Восприятие интернета как проективной реальности» ($r = -0,312$, $p \leq 0,033$), «Восприятие интернета предпочтительнее реальной жизни» ($r = -0,292$, $p \leq 0,047$) (рис. 2).

То есть, чем чаще в жизни студентов преобладают положительные эмоции и ощущения счастья, осмысленности жизни, тем менее нецеленаправленно они бывают в сети, меньше стараются заходить в интернет-пространство, меньше уходят в интернет и меньше воспринимают его как желаемую реальность. То есть студенты заходят в интернет более целенаправленно, интернет для них по большей части это информационный ресурс и некий помощник для достижения целей. Реальная жизнь для них более привлекательна и интересна.

Выводы

1. Выявлены две группы студентов, отличающихся по выраженности компонентов психологического благополучия: «Психологически неблагополучные» и «Психологически благополучные».

2. Установлено, что у «Психологически неблагополучных» студентов склонность к интернет-аддикции выражена на более высоком уровне. У «Психологически благополучных» студентов склонность к интернет-аддикции менее выражена, присутствует увлеченность интернетом.

3. Выявлена взаимосвязь компонентов психологического благополучия со склонностью к интернет-зависимости студентов двух групп:

– у психологически неблагополучных студентов наибольшее количество корреляционных связей показателей склонности к интернет-зависимости установлено с такими компонентами психологического благополучия как: «личностный рост», «интегральный показатель психологического благополучия». То есть, чем ниже ощущение психологического благополучия у студентов, чем меньше чувство их личностного развития и удовлетворенность своим местом в жизни, тем сильнее выражается их принадлежность к сетевой субкультуре, тем больше времени они стремятся проводить в виртуальном мире, воспринимая его как желаемую реальность; тем более выражена мотивация использования интернета, желание постоянно чем-то заниматься в интернете: общаться, развлекаться, искать информацию различного рода, приобретать мнимое чувство прогресса и развития через возможности виртуального мира, тем в большей степени они стремятся полностью уйти в виртуальную реальность, где им проще реализоваться как личности. Жизнь с интернетом наполняется для них новыми красками и мнимым чувством полноты бытия.

– у психологически благополучных студентов наибольшее количество корреляционных связей склонности к интернет-зависимости установлено с такими компонентами психологического благополучия, как: «управление средой», «субъективное благополучие», «интегральный показатель психологического благополучия». То есть, чем выше ощущение психологического благополучия у студентов, чем больше их компетентность в управлении окружающей средой, способность реализовывать личные потребности и ценности, тем меньше их склонность к интернет-зависимости, меньше нецеленаправленность поведения в интернете и время, проводимое в виртуальном мире, тем меньше выражено восприятие интернета как лучшего, предпочтительного по сравнению с реальной жизнью, тем в меньшей степени выражено стремление уйти в интернет от реального мира. Чем чаще студенты испытывают положительные эмоции, ощущение счастья, осмысленности жизни, тем реже они стараются заходить в интернет-пространство, меньше воспринимают его как желаемую реальность. Интернет для них – это информационный ресурс и помощник для достижения целей, при этом реальная жизнь воспринимается как более привлекательная и интересная.

Итак, *подтвердилась главная гипотеза исследования*, что склонность к интернет-зависимости различается у студентов с разным уровнем психологического благополучия. Подтвердилось, что склонность к интернет-зависимости действительно связана со следующими компонентами психологического благополучия: личностный рост, позитивные отношения с другими людьми, цели в жизни, самопринятие, управление средой, удовлетворенность жизнью, значимость социального окружения, признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику, степень удовлетворенности повседневной деятельностью, интегральный показатель психологического благополучия.

В заключение отметим, что чем менее студенты удовлетворены своей жизнью, испытывают дискомфорт, субъективное неблагополучие, недовольство реальностью, стагнацию личностного развития – тем более они склонны к интернет-аддикции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смылова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете. М., 2000. 431 с.
2. Водяха С.А. Предикторы психологического благополучия студентов // Педагогическое образование в России. 2013. № 1. С. 70-74.
3. Водяха С.А. Психометрические показатели опросника психологического благополучия // Педагогическое образование в России. 2017. № 4. С. 32-36.
4. Водяха С.А. Эмоциональное благополучие как предиктор психического и соматического здоровья // Вестник СМУС74. 2015. № 1 (8). С. 6-9.
5. Войскунский А.Е., Митина О.В., Гусенова А.А., Рустамова Н.Э. Диагностика зависимости от Интернета: сравнение методических средств // Медицинская психология в России. 2015. №4 (33). С. 11.
6. Войскунский А.Е. Направления исследований опосредствованной Интернетом деятельности // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2017. №1. С. 51-66.
7. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета // Психологический журнал. 2004. Т. 25, № 1. С. 90-100.
8. Гайнцев Е.Г. Социальные последствия интернет-зависимости // ИСОМ. 2015. №6. С. 116-118.
9. Дрепа М.И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Знание. Понимание. Умение. 2009. № 2. С. 189-193.
10. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров. СПб., 2007. 190 с.
11. Карапетян Л.В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия // Известия Уральского федерального ун-та. 2014. № 1. С. 171-182.
12. Котляров А.В. Другие наркотики, или Homo Addictus: Человек зависимый. М.: Психотерапия. 2006. 108 с.
13. Лепешинский Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф // Психологический журнал. 2007. Т. 28. № 3. С. 24-37.
14. Мингазов А.Х., Кузнецова Е.В., Муслимова Л.М. Интернет зависимость у пользователей социальных сетей // Вестник СМУС74. 2016. № 4 (15). С. 92-94.
15. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка / под. ред. Ожегова С.И., Шведовой Н.Ю. М., 2015. 944 с.
16. Панюкова Ю. Г., Панина Е.Н., Болаева Г.Б. Проблемы и перспективы исследования феномена благополучия в российской психологии // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. № 12. С. 58-62.
17. Пахоль Б.Е. Субъективное и психологическое благополучие: современные и классические подходы, модели и факторы // Украинский психологический журнал. 2017. № 1. С. 80-104.
18. Рикель А.М., Туниянц А.А., Батырова Н. Понятие субъективного благополучия в гедонистическом и эвдемонистическом подходах // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2017. № 2. С. 64-82.
19. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. М., 2006. 288 с.
20. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2005.
21. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов, 2004. 174 с.
22. Шаталина М.А. Анализ факторов, влияющих на формирование Интернет-аддикции // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2009. С. 188-192.
23. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Концепция психологического благополучия личности и методика его исследования // Новые теоретико-методологические подходы к исследованию в клинической психологии: Сборник статей / под ред. Т.Д. Шевеленковой. М.: Левь, 2013. С. 9-51.
24. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95-129.
25. Янг К. С. Диагноз – интернет-зависимость // Мир Интернет. № 2. 2000. С. 24-29
26. Bradburn N. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine. 1969.
27. Deci E.L., Ryan R.M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. Journal of Happiness Studies, 2008, no. 9, pp. 1-11.
28. Diener E. Subjective well-being. Psychological Bulletin, 1984, vol. 95, no. 3, pp. 542-575.
29. Dolan P., Layard R., Metcalfe R. Measuring subjective wellbeing for public policy. Office for National Statistics, 2011. Special Paper no. 23.
30. Goldberg, I. Internet addiction disorder // CyberPsychol. Behavior. Vol. 3, No. 4. 1996. P. 403-412.
31. Kandell J.J. Internet addiction on campus: The vulnerability of college students // CyberPsychology and Behavior. 1998. Vol. 1, No 1. P. 11-17.

32. Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? // Psychological Bulletin. 2005. Vol. 131, No. 6. P. 803-855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803
33. Orzack M.H. (1998) Computer addiction: What is it? // Psychiatric Times. Vol. 15, No. 8. P. 34-38.
34. Seligman M.E.P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press, 2011. P. 365.
35. Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A revive of research on hedonic and eudaimonic well-being // Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
36. Ryff C., Singer B. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being // Journal of Happiness Studies. 2008. Vol. 9 (1). P. 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
37. Waterman A.S. Reconsidering happiness: a eudaimonist's perspective. The Journal of Positive Psychology, 2008, no. 3, pp. 234-252.
38. Young K.S. Internet Addiction: The consequences of a new clinical phenomena // Psychology and the New Media / ed. by K. Doyle. American Behavioral Scientist, California. 2004. P. 1-14.
39. Young K.S. Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients // Journal of Behavioral Addictions. 2013. Vol. 2(4). P. 209-215

Поступила в редакцию 15.10.2018

Сунцова Яна Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
426034, Россия, г. Ижевск, ул. Университетская, 1 (корп. 6)
E-mail: suntsova_yana@mail.ru

Бурдыко Елена Васильевна, психолог
БУ УР РМЦ «Психолог-плюс»
426076, Россия, г. Ижевск, ул. Коммунаров, 188
E-mail: elena_internal@mail.ru

Ya.S. Suntsova, E.V. Burdyko

STUDENTS' PROPENSITY TO INTERNET ADDICTION IN RELATION TO THEIR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

The article deals with students' propensity to Internet addiction in connection with their psychological well-being. The relevance of the study is due to the fact that the cultural and historical situation of social development of a modern student, characterized by intensive and multi-channel information influences, creates both rich opportunities in the organization of education and a threat to the psychological well-being of the individual. The study revealed the level and structural characteristics of psychological well-being of students; investigated the propensity to Internet addiction among students with different levels of psychological well-being; identified components of psychological well-being associated with students' propensity to Internet addiction. It is established that the lower the level of psychological well-being of students, the higher their propensity to depend on the Internet. The desire to go to the Internet, check messages in social networks, the problematic of control of time spent in the Internet space, the experience of emotional recovery from being on the Internet are expressed regardless of the level of psychological well-being of students.

Keywords: propensity to Internet addiction, psychological well-being, students.

Received 15.10.2018

Suntsova Ya.S., Candidate of Psychology, Associate Professor
Udmurt State University
Universitetskaya st., 1, Izhevsk, Russia, 426034
E-mail: suntsova_yana@mail.ru

Burdyko E.V., Psychologist
Psychologist Plus Center
Kommunarov st., 188, Izhevsk, Russia, 426076
E-mail: elena_internal@mail.ru