

логическое консультирование в учебной и профессиональной деятельности: системогенетическое направление. Системогенетический подход к целеобразованию. — Ярославль : Агентство Литера, 2015. — С. 151—153.

8. Яценко, Т. Е. Ориентация виктимных подростков на образ «значимого Другого» как условие их девиктимизации / Т. Е. Яценко, Т. И. Лушкевич // Адукацыя і выхаванне. — 2016. — № 10. — С. 26—32.

9. Нартова-Бочавер, С. К. Психологическое пространство личности : монография / С. К. Нартова-Бочавер. — М. : Прометей, 2005. — 312 с

10. Циринг, Д. А. Соотношение личностной беспомощности и смежных с ней психологических феноменов / Д. А. Циринг // Вестн. Том. гос. ун-та. — 2009. — № 329. — С. 214—218.

11. Одинцова, М. А. Типы поведения жертвы. Диагностика ролевой виктимности : монография / М. А. Одинцова. — Самара : Бахрах-М, 2013. — 160 с.

12. Карабанова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования / О. А. Карабанова. — М. : Гардарики, 2005. — 320 с.

13. Эйдемиллер, Э. Г. Методы семейной диагностики и психотерапии / Э. Г. Эйдемиллер. — М. : СПб. : Фолиум, 1996. — 45 с.

Материал поступил в редколлегию 27.05.2017

УДК 159.9:316.77

Т. Е. Яценко, А. В. Черник

Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ СКЛОННОСТИ К ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ С УЧЕБНОЙ И МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ В РАННЕЙ ЮНОСТИ

Статья посвящена проблеме роста интернет-аддиктивного поведения юношей и девушек, переживающих кризис учебной и социально-психологической адаптации. Приведены данные, доказывающие массовость и стремительное распространение проблемы интернет-аддикции среди обучающихся. Обозначены существенные характеристики интернет-аддикции и тревожности как психологических феноменов. Описаны симптоматические проявления интернет-аддикции, характерные для юношей и девушек, обладающих высоким уровнем личностной и ситуативной тревожности в учебной деятельности и межличностных отношениях.

Ключевые слова: интернет-аддикция; личностная тревожность; межличностная тревожность; ситуативная тревожность; учебная тревожность; юность.
Библиогр.: 6 назв.

T. E. Yatsenko, A. V. Chernik
Baranovich State University, Baranovich, Belarus

INTERRELATION OF THE INCLINATION TO INTERNET-ADDICTION WITH EDUCATIONAL AND INTERCEPTUAL ALERT IN THE EARLY YOUTH

The article is devoted to the problem of the growth of the Internet addictive behavior of young men and girls experiencing a crisis of educational and socio-psychological adaptation. The data proving the mass character and rapid spread of the problem of Internet addiction among students are given. The essential characteristics of Internet addiction and anxiety as psychological phenomena are indicated. Symptomatic manifestations of Internet addiction, characteristic for young men and women, possessing a high level of personal and situational anxiety in educational activity and interpersonal relations are described.

Key words: Internet-addiction; personality anxiety; interpersonal anxiety; situational anxiety; educational anxiety; youth.

Ref.: 6 titles.

Введение. Интернет-пространство в настоящее время рассматривается специалистами различных сфер науки одновременно как фигура и фон стремительного развития человеческого общества. Качественная и количественная динамика функциональных возможностей сети Интернет, доступность и популяризация многочисленных форм активности в виртуальном пространстве и, следовательно, увеличение удельного веса пользователей Интернета в мировых масштабах является отражением возрастания значимости интернет-пространства в социуме.

Информатизация и компьютеризация современного общества приобретает все более глобальные масштабы. По озвученным в докладе Конференции ООН по торговле и развитию «Информационная экономика» данным на сегодня Беларусь занимает 22 место в мире по количеству пользователей Интернетом (56,5% населения) [1]. Компьютер стал неотъемлемой частью современной жизни, захватывая влиянием современную молодежь. По мнению ряда психологов (А. Е. Войскунский, В. А. Лоскутова, А. Е. Жичкина,

А. Ю. Егоров, Н. А. Кузнецова, Е. А. Петрова, И. В. Чудова), нет такого аспекта в жизни, который не затронул бы Интернет.

Постоянно растущее число интернет-ресурсов и разнообразных компьютерных сервисов, работу которых обеспечивает Интернет (видеосвязь, социальные сети, карты городов с возможностью просмотра фотографий, радиовещание) в совокупности с ростом доступности самой сети Интернет (улучшение качества связи, увеличение скорости, снижение тарифов и т. п.) приводят к увеличению числа пользователей глобальной сети Интернет и времени, которое они тратят на нахождение онлайн, количества различных форм активности, доступных в сети Интернет.

Как следствие, для общества стала актуальной проблема патологического использования сети Интернет, за рубежом, обозначенная еще в конце 1980-х годов. Для обозначения этого явления И. Голдберг в 1996-м году предложил термин «интернет-аддикция» (современные синонимы: нетаголизм, виртуальная аддикция, интернет-поведенческая зависимость, избыточное/патологическое использование Интернета), а также набор диагностических критериев для ее определения, построенный на основе признаков патологического пристрастия к азартным играм (гемблинга) [2]. Исследователи из Гонконгского университета С. Ченг и Э. Й. Ли проанализировали 80 глобальных исследований интернет-аддикции, которые охватывают 31 страну из разных регионов. Согласно их исследованию, от интернет-аддикции страдают от 1 до 5% населения мира в зависимости от регионов. В нашей стране также отмечается неуклонный рост «нетаголиков» (этот термин ввёл С. Войскунский в 2004 году). Было установлено, что около 15% населения Беларуси страдает интернет-аддикцией [1].

Согласно К. Г. Дмитриеву, возрастной период юношества является особенно важным в изучении склонности к интернет-аддикции по нескольким причинам [3]. Во-первых, представители данного возраста в современном обществе составляют наибольшую по численности группу пользователей Интернета. Во-вторых, они более самостоятельны и независимы в своих выборах, чем дети и подростки. Кроме того, в юношеском возрасте продолжается интенсивное развитие личности.

Таким образом, увеличение количества студентов, являющихся пользователями Интернета, разработка новых скоростных программ общения и виртуального взаимодействия наряду с отсутствием комплексных мер, включающих психологическую профилактику, привело к росту интернет-зависимости юношей и девушек. Стремительный рост числа интернет-зависимых пользователей связан с тем, что у четверти зависимость от Интернета формируется уже после полугодия его использования. Широкое распространение интернет-аддикции в современном обществе подтверждает необходимость своевременного выявления юношей и девушек, предрасположенных к формированию интернет-аддикции, изучения психологических характеристик их личности и разработки эффективных профилактических мероприятий.

Основная часть. В своем исследовании мы предположили, что тревожность может провоцировать юношей и девушек, являющихся студентами I курса и переживающими адаптационный период, к компенсации эмоционального дискомфорта в реальной жизни обращением к различным видам активности в сети Интернет.

В психологической литературе можно встретить разные определения понятия «тревожность», хотя большинство психологов склонны рассматривать его дифференцированно: как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом его переходного состояния и динамики. В «Большом психологическом словаре» приводится следующее определение: «Тревожность — это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов» [4, с. 553].

В психологическом словаре А. В. Петровского термин «тревожность» описывается как чувство опасения или страха, часто не вполне оправданное. Тревожность отличается от страха, так как последний появляется в ответ на явную опасность. В противоположность этому тревожность возникает в ответ на достаточно безобидные ситуации или является результатом субъективных внутренних эмоциональных конфликтов, причины которых человек может не осознавать. Устойчиво сохраняющаяся, сильная, хрони-

ческая или возникающая вновь тревожность, которая проявляется не в результате возникших в реальной жизни стрессов, обычно считается признаком эмоциональных нарушений [5, с. 397]. Тревожность, указывает А. М. Прихожан, — это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности [6, с. 39].

С целью выявления предрасположенности тревожных юношей и девушек к возникновению симптоматических проявлений интернет-аддикции нами было проведено исследование на базе Барановичского государственного университета и Брестского государственного колледжа железнодорожного транспорта. Выборку исследования составили 100 человек в возрасте 17—18 лет, из них 63 студента факультета педагогики и психологии и 37 учащихся отделения «Автоматика и телемеханика». В исследовании приняло участие 50 девушек и 50 юношей.

Диагностический инструментарий исследования был представлен методиками: «Шкала социально-ситуационной тревожности» О. Кондаша, «Шкала личностной тревожности» А. М. Прихожан, «Шкала интернет-аддикции» Х. Чена в адаптации В. А. Буровой.

Для установления взаимосвязи уровня тревожности у студентов со склонностью к интернет-аддикции был проведен регрессионный анализ в программе Statistica 10.0.

Показатели интернет-аддикции у лиц, обладающих ситуационной тревожностью. Наблюдается прямая значимая взаимосвязь между уровнем учебной тревожности («Шкала социально-ситуационной тревожности» О. Кондаша) и показателями по шкалам методики «Шкала интернет-аддикции» Х. Чена в адаптации В. А. Буровой: степень выраженности компульсивных симптомов ($\beta = 0,2, p = 0,2$), уровень толерантности ($\beta = 0,3, p = 0,1$), выраженность внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем ($\beta = 0,2, p = 0,25$). Следовательно, чем более стрессовыми для юношей и девушек являются учебные ситуации, тем в большей степени у них возрастает желания увеличивать количество времени нахождения в Интернете, а также стремление использовать Интернет, несмотря на знание об имеющихся периодических или постоянных физических, социальных, профессиональных, психологических проблемах, которые возникают вследствие длительного нахождения в сети Интернет (недосыпание, семейные проблемы,

опоздание на встречи, пренебрежение учебно-профессиональными обязанностями, чувство оставленности значимыми другими).

Имеет место обратная взаимосвязь между уровнем учебной тревожности («Шкала социально-ситуационной тревожности» О. Кондаша) и способностью управлять временем нахождения в сети Интернет («Шкала интернет-аддикции» Х. Чена в адаптации В. А. Буровой) ($\beta = -0,33$, $p = 0,02$). Чем выше у юношей и девушек предрасположенность к тревоге, выражающейся в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, а также в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны преподавателей, сверстников, тем выше способность к управлению своим временем и соответственно ниже риск увеличения времени, проводимого в Интернете.

Была выявлена прямая значимая взаимосвязь между уровнем межличностной тревожности («Шкала социально-ситуационной тревожности» О. Кондаша) и уровнем склонности к формированию интернет-аддикции («Шкала интернет-аддикции» Х. Чена) ($\beta = 5,4$, $p = 0,2$). Следовательно, что чем выше у юношей и девушек уровень предрасположенности к тревоге в ситуациях, связанных с непосредственным общением и взаимоотношениями со сверстниками и взрослыми, тем в большей степени они подвержены возникновению патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернета.

Выявлена обратная значимая связь между уровнем межличностной тревожности («Шкала социально-ситуационной тревожности О. Кондаша»), с одной стороны, и способностью к управлению временем пребывания в Интернете ($\beta = -0,6$, $p = 0,01$), выраженностью ключевых симптомов интернет-зависимости» ($\beta = -3$, $p = 0,3$), проблем, связанных с интернет-зависимостью ($\beta = -2$, $p = 0,3$) («Шкала интернет-аддикции» Х. Чена в адаптации В. А. Буровой) — с другой. Чем выше у юношей и девушек предрасположенность к тревоге в ситуациях, связанных с непосредственным общением и взаимоотношениями со сверстниками и взрослыми, тем в меньшей степени они подвержены формированию таких симптомов интернет-аддикции, как непреодолимое влечение постоянно использовать Интернет, желание постоянно увеличивать количество времени нахождения в Интернете, нежелание отвлечься от работы или игры в Интернете, раздражение при вынужденном

отвлечении, неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры в Сети. Интернет не мешает их социальной, учебно-профессиональной деятельности, не замещает отдых.

Показатели интернет-аддикции у лиц, обладающих личностной тревожностью. Сильная прямая взаимосвязь наблюдается между уровнем учебной тревожности («Шкала личностной тревожности» А. М. Прихожан) и показателями по шкалам толерантности ($\beta = 0,3$, $p = 0,045$) и внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем ($\beta = 0,4$, $p = 0,009$), методики «Шкала интернет-аддикции» Х. Чена в адаптации В. А. Буровой. Чем выше у юношей и девушек уровень предрасположенности к тревоге, выражающейся в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, а также в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны преподавателей, сверстников, тем в большей степени они подвержены формированию желания постоянно увеличивать количество времени нахождения в Интернете.

Установлена обратная взаимосвязь между показателями по шкале «учебная тревожность» методики «Шкала личностной тревожности» А. М. Прихожан и показателями по шкале «управление временем» методики «Шкала интернет-аддикции» Х. Чена в адаптации В. А. Буровой ($\beta = -0,3$, $p = 0,03$). Следовательно, чем выше у юношей и девушек предрасположенность к тревоге, выражающейся в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, тем выше способность к управлению своим временем и соответственно меньше риск формирования интернет-аддикции.

Прямая значимая взаимосвязь наблюдается между показателями по шкале межличностной тревожности («Шкала личностной тревожности» А. М. Прихожан) и показателями по шкалам методики «Шкала интернет-аддикции» Х. Чена в адаптации В. А. Буровой: шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем ($\beta = 0,4$, $p = 0,012$), шкала симптомов отмены ($\beta = 0,3$, $p = 0,02$). То есть чем выше у юношей и девушек уровень предрасположенности к тревоге в ситуациях, связанных с непосредственным общением и взаимоотношениями со сверстниками и взрослыми, тем в большей степени они подвержены формированию стремления использовать Интернет, несмотря на знание об имеющихся периодических или постоянных физических, социальных, психо-

логических проблемах, которые вызываются использованием Интернета. При прекращении или сокращении времени, проводимого в Интернете, появляются следующие симптомы: психомоторное возбуждение, тревога, навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернете; фантазии или мечты об онлайн-сеансе.

Диагностирована обратная взаимосвязь между показателями по шкале межличностной тревожности («Шкала личностной тревожности» А. М. Прихожан) и показателями по шкале управления временем («Шкала интернет-аддикции» Х. Чена в адаптации В. А. Буровой) ($\beta = -0,3$, $p = 0,01$). Следовательно, чем выше у юношей и девушек предрасположенность к тревоге в ситуациях, связанных с непосредственным общением и взаимоотношениями со сверстниками и взрослыми, тем выше способность к управлению своим временем и, соответственно, меньше риск формирования интернет-аддикции

Заключение. Интернет-аддикция — одна из форм девиантного поведения, выраженная в стремлении к уходу от реальности путем погружения в виртуальную реальность, что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Интернет-аддикция, будучи самостоятельной формой нехимической зависимости, — неразумное, часто непреодолимо-патологическое влечение к использованию Интернета, причиняющее вред психологическому и физическому здоровью человека и негативно влияющее на межличностные отношения. Результаты эмпирического исследования позволяют констатировать: 1) при повышении уровня учебной личностной тревожности наблюдается более выраженное проявление симптома интернет-аддикции «толерантность»; 2) при возрастании межличностной тревожности происходит увеличение выраженности проявления симптома интернет-аддикции «симптом отмены»; 3) юноши и девушки с высоким уровнем межличностной ситуативной тревожности в низкой степени подвержены формированию ключевых симптомов интернет-аддикции (компульсивные, отмены, толерантности); 4) высокий уровень ситуативной учебной тревожности сопряжен с появлением компульсивных симптомов и внутриличностных, а также проблем, связанных со здоровьем вследствие патологического использования Интернета.

Список цитируемых источников

1. *Ершова, Р. В.* Психологическое благополучие интернет-зависимых студентов / Р. В. Ершова, Т. М. Сёмина // Психология обучения. — 2016. — № 6. — С. 13 —21.
2. *Гордеева, А. В.* Увлеченность компьютерными играми: психологический аспект / А. В. Гордеева. — Калуга : РАСТ, 2012. — 82 с.
3. *Дмитриев, К. Г.* Психологические детерминанты интернет-зависимости в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / К. Г. Дмитриев. — М., 2013. — 192 л.
4. *Мещеряков, Б. Г.* Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. — СПб. : Прайм-Еврознак, 2003. — 672 с.
5. *Петровский, А. В.* Психологический словарь / А. В. Петровский, М. Р. Ярошевский. — М. : МОДЭК, 1990. — 453 с.
6. *Прихожан, А. М.* Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан // Психол. наука и образование. — 1998. — № 2. — С. 38 —47.

Материал поступил в редколлегию 20.05.2017