

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2020, №2, Том 8 / 2020, No 2, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-2-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/21PSMN220.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Савинова Т.В., Федосейкина Т.В. Снижение склонности студентов к интернет-зависимому поведению средствами социально-психологического тренинга // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №2, <https://mir-nauki.com/PDF/21PSMN220.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Savinova T.V., Fedoseykina T.V. (2020). Reducing students' propensity for Internet-dependent behavior by means of socio-psychological training. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 2(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/21PSMN220.pdf> (in Russian)

УДК 159.96

ГРНТИ 15.81.21

Савинова Татьяна Викторовна

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева», Саранск, Россия
Доцент кафедры «Психологии»
Кандидат психологических наук, доцент
E-mail: stanya2610@yandex.ru
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1578-3274>
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=426485

Федосейкина Татьяна Васильевна

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева», Саранск, Россия
Магистрант направления подготовки «Психолого-педагогическое образование»
E-mail: fedoseykina.tania@yandex.ru

**Снижение склонности студентов
к интернет-зависимому поведению средствами
социально-психологического тренинга**

Аннотация. Статья посвящена проблеме снижения склонности студентов к интернет-зависимому поведению средствами социально-психологического тренинга. Авторами проводится теоретический обзор проблемы, дается определение термину «интернет-зависимость», рассматриваются особенности интернет-зависимого поведения в студенческом возрасте, возможности социально-психологического тренинга в решении указанной проблемы. В статье представлены данные экспериментального исследования склонности студентов к интернет-зависимому поведению и ее снижения с помощью тренинга «Территория независимых», доказана эффективность программы социально-психологического тренинга.

В ходе исследования использовались следующие методы: теоретический анализ психолого-педагогической литературы, психодиагностические методы: методика «Незаконченные предложения», разработанная А.Е. Жичкиной, Е.А. Щепиловой, опросник «Восприятие Интернета» Е.А. Щепиловой (адаптация Л.Ю. Соломиной), «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости» (Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот), «Тест интернет-зависимости» К. Янг (перевод и модификация В.А. Буровой), метод математической обработки данных (Т – критерий Вилкоксона), что позволило представить суть проблемы, ее актуальность, возможности решения.

Выявлено, что реализация психологической деятельности по профилактике интернет-зависимого поведения в образовательных организациях недостаточно эффективна.

Обозначенная проблема свидетельствовала о необходимости разработки программы снижения склонности студентов к интернет-зависимому поведению. Работа содержит общие положения и основное содержание программы социально-психологического тренинга снижения склонности студентов к интернет-зависимому поведению.

В результате проведенного исследования получены эмпирические данные, свидетельствующие о снижении склонности студентов к интернет-зависимому поведению, что подтверждает эффективность разработанной программы социально-психологического тренинга.

В ходе проведенной работы расширены научно-методические и практико-ориентированные основы развития антизависимого интернет-поведения студентов. Полученные материалы могут быть использованы в работе со студентами в системах высшего и среднего специального образования.

Ключевые слова: интернет-зависимость; интернет-зависимое поведение; склонность к интернет-зависимому поведению; методики исследования интернет-зависимого поведения; снижение интернет-зависимого поведения; социально-психологический тренинг; студенчество

Информатизация общества, активное пользование компьютером и интернетом современной студенческой молодежью определяет новейшие проблемы перед воспитанием, обществом и общественной политикой. Вопрос защиты от интернет-зависимого поведения студенчества считается одной из ключевых проблем, требующих первостепенного разрешения. Социально-психологический тренинг позволяет эффективно решать задачи, связанные со снижением у студентов интернет-зависимости.

Интернет представляет собой мощное средство, влияющее на формирование, развитие и становление современного поколения молодых людей. Однако такое влияние может быть как позитивным, расширяя и дополняя познавательный кругозор, межличностное общение, досуговое взаимодействие, так и деструктивным, выражающимся в формировании интернет-зависимого поведения (М.И. Дрепа [1], К. Чен [2]).

Студенты составляют основную массу посетителей сети Интернет, и именно среди этой группы населения больше всего велик риск интернет-зависимого поведения. Основными чертами интернет-зависимости у студентов являются: постоянная потребность в информации и не способность к ее фильтрации, высокая социальная активность, возрастная незрелость личности, неполноценное разрешение кризиса встречи с взрослостью, высокая мотивация ухода от действительности (В.Е. Данилова [3], К.А. Джагарян [4], Н.А. Жереблук [5], Б.В. Жигулин [6], С.С. Котова [7], И.И. Хасанова [8]).

Раннее выявление деструктивного влияния интернет-увлечений, своевременная коррекция интернет-зависимого поведения служит фактором оптимального развития и становления личности современного студента. Одним из направлений видится использование социально-психологического тренинга как технологии снижения склонности студентов к интернет-зависимому поведению. Социально-психологический тренинг позволяет эффективно решать задачи, связанные со снижением у студентов интернет-зависимости: с одной стороны происходит усовершенствование и развитие установок, навыков и знаний межличностного общения, а с другой – снижается стремление в уходе от реальности, повышается уровень самооценки, саморефлексии, развиваются творческие способности студентов (А.С. Дегтерев [9], К.А. Джагарян [4], С.О. Ларионова [9], В.В. Титова [10]). Все это требует владения навыками проектирования программ, направленных на решение указанной проблемы, и их апробация на базе образовательных организаций (В.В. Аршинова [11], М.И. Дрепа [1], В.В. Титова [10]).

В рамках практического решения проблемы применения социально-психологического тренинга для снижения склонности студентов к интернет-зависимому поведению нами был организован эксперимент. Он проводился на базе ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева» на факультете психологии и дефектологии. Нами была проведена диагностика 45 студентов-бакалавров 3 курса в возрасте 19–20 лет. В ходе исследования использовался следующий диагностический инструментарий: методика «Незаконченные предложения», разработанная А.Е. Жичкиной, Е.А. Щепиловой, опросник «Восприятие Интернета» Е.А. Щепиловой (адаптация Л.Ю. Соломиной), «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости» (Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот), «Тест интернет-зависимости» К. Янг (перевод и модификация В.А. Буровой).

Согласно данным, полученным с использованием методики «Незаконченные предложения», разработанной А.Е. Жичкиной и Е.А. Щепиловой, 55,6 % студентов имели высокий уровень сформированности представлений об Интернете и интернет-зависимом поведении. У них отмечался широкий спектр идей об Интернете и интернет-зависимом поведении, они характеризовались глубиной и высокой осведомленностью. Такие студенты могли назвать положительные и отрицательные черты Интернета, характеристики людей и информацию в Интернете, а также ими были представлены субъективные оценки самих себя в Интернете. Среди испытуемых 35,5 % студентов имели средний уровень сформированности представлений об Интернете и интернет-зависимом поведении. Их идеи характеризовались нестабильностью в зависимости от влияния окружающих факторов и ситуаций. У 8,9 % студентов был диагностирован низкий уровень сформированности представлений об Интернете и интернет-зависимом поведении. Их представления характеризовались фрагментарным, неточным, ограниченным и низким содержанием информации.

Согласно полученным данным с помощью методики «Восприятие Интернета» Е.А. Щепиловой (адаптация Л.Ю. Соломиной), 37,8 % студентов были отнесены к группе интернет-предпочтительных. Они смотрят на Интернет позитивно и сильно им поглощены. Среди испытуемых 48,9 % студентов были отнесены к группе пользователей Интернета. Они также смотрят на Интернет позитивно, но не находят его более привлекательным, чем реальный мир. 13,3 % студентов были отнесены к группе отказа в Интернете. Такие студенты относятся к Интернету холодно, не рассматривая его как позитивный ключ.

По данным, полученным с использованием методики «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот)», 26,7 % студентов находились на первом этапе интернет-зависимости. Они характеризовались высокой эмоциональной реакцией, эмоциональным восприятием виртуальной реальности, обретением чувства эмоционального подъема и некой эйфорией, а также выраженным недовольством собственной жизнью, разочарованием, беспокойством. Большинство студентов (60 %) характеризовались стадией увлечения, «прилипанием» к зависимости, так называемой привязанностью. Испытуемые, находящиеся на данном этапе, испытывают высокий интерес к использованию компьютерных ресурсов. Среди испытуемых 13,3 % студентов не имели риска развития интернет-зависимости. Никто из них не чувствовал необходимости возвращаться к компьютеру, чтобы улучшить свое настроение. Они характеризовались эмоциональным отторжением, преобладанием актуализированных негативных эмоций по отношению к Интернету.

Согласно полученным данным по методике «Тест интернет-зависимости» К. Янг (модификация В.А. Буровой), 26,7 % студентов имели черты интернет-зависимости. Они характеризовались проявлениями интернет-зависимости, предпочитали виртуальную среду непосредственному, «живому» общению. У 62,2 % было отмечено чрезмерное увлечение сетью Интернет. Они демонстрировали повышенный интерес и чрезмерное увлечение виртуальной

средой. У 11,1 % студентов отмечалось отсутствие увлечения Интернетом. Таким студентам свойственно умение контролировать себя в сети Интернет, они могут проводить сколько угодно времени в Интернете, при этом не испытывая зависимости к нему.

По результатам констатирующего этапа эксперимента для участия в программе социально-психологического тренинга нами была сформирована экспериментальная группа, характеризующаяся высоким уровнем интернет-зависимого поведения (26,7 % студентов от общей выборки).

С целью снижения склонности к интернет-зависимому поведению студентов нами был разработан социально-психологический тренинг «Территория независимых». При составлении программы тренинга нами были проанализированы программы В.В. Аршиновой [1], А.В. Худякова [12].

Программа состояла из 15 занятий. Периодичность встреч – 2 раза в неделю, продолжительность занятия – 90 минут.

Программа социально-психологического тренинга «Территория независимых» включала три блока.

Первый блок – информационное просвещение – был представлен занятиями: «На контакт», «Что такое интернет-зависимость», «Интернет: за и против», «Вне интернет-зависимости», «Мои границы», «Моя жизнь», «Нет стрессу».

Второй блок – развитие личностных ресурсов – был представлен занятиями: «Наши эмоции и чувства», «Уверенное и неуверенное поведение», «Волевые черты», «Коммуникативный голод».

Третий блок – развитие антизависимых поведенческих действий – был представлен занятиями: «Мотивы преодоления зависимости», «Решение проблемы или уход от нее?», «Эффективное поведение», «Мир без интернет-зависимости».

Средством решения задач тренинга служили: беседа, групповые дискуссии, ролевые игры, психогимнастика, арт-терапия, мульт-терапия, позитивная терапия, поведенческая психотерапия, мозговой штурм, упражнения и психологические игры, метод ассоциаций [13].

После реализации программы социально-психологического тренинга у студентов был повторно изучен уровень склонности к интернет-зависимому поведению. Согласно данным, полученным с использованием методики «Незаконченные предложения», разработанного А.Е. Жичкиной и Е.А. Щепиловой, отмечалась положительная динамика в уровне сформированности представлений об Интернете и интернет-зависимом поведении. Высокий уровень сформированности представлений об Интернете и интернет-зависимом поведении продемонстрировали 25 % студентов, средний уровень – у 58,3 % студентов, низкий – у 16,7 % студентов.

Согласно полученным данным с помощью методики «Восприятие Интернета» Е.А. Щепиловой (адаптация Л.Ю. Соломиной), 33,3 % студентов были отнесены к группе интернет-предпочтительных, 41,7 % студентов – к интернет-принимаемым, 25 % студентов – интернет-отвергаемых.

По данным, полученным с использованием методики «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот)», 25 % студентов находились на первом этапе интернет-зависимости, 50 % студентов характеризовались стадией увлечения, 25 % студентов не имели риска развития интернет-зависимости.

Согласно полученным данным по методике «Тест интернет-зависимости» К. Янг (модификация В.А. Буровой), 25 % студентов имели интернет-зависимость, у 50 % было

отмечено чрезмерное увлечение сетью Интернет, а у 25 % студентов отмечалось отсутствие увлечения Интернетом.

Для подтверждения эмпирических данных о наличии различий между показателями испытуемых экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента нами была проведена повторная диагностика и осуществлен сравнительный анализ данных испытуемых до и после ее реализации с помощью T – критерия Вилкоксона. В группе студентов были отмечены достоверные различия на однопроцентном уровне значимости в уровне представлений об интернете и интернет-зависимом поведении ($T_{эмп.} = 3$), интереса к интернет-зависимому поведению ($T_{эмп.} = 1$), эмоционального отклика на интернет-агента ($T_{эмп.} = 1$), поведенческих проявлений интернет-зависимого поведения ($T_{эмп.} = 3$). Это подтверждает значимость влияния социально-психологического тренинга на снижение склонности студентов к интернет-зависимому поведению.

Таким образом, результаты апробации программы социально-психологического тренинга свидетельствуют об ее эффективности в снижении склонности студентов к интернет-зависимому поведению.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дрепа М.И. Психологический портрет личности интернет-зависимого студента // Вестник ТГПУ. – 2009. – № 4. – С. 75–81.
2. Чен К. Интернет-зависимость: ее влияние на онлайн-поведенческие паттерны в электронной коммерции // Управление человеческими системами. – 2004. – № 23. – С. 49–58.
3. Данилова В.Е. Проблема интернет-зависимости студентов // Вестник научных конференций. – 2015. – № 3–5 (3). – С. 42–44.
4. Джагарян К.А. Индивидуально-психологические особенности студентов техникума с интернет-зависимостью // EDUCATION SCIENCES AND PSYCHOLOGY. – 2015. – № 2 (34). – С. 110–123.
5. Жереблюк Н.А., Кабелка А.Ю., Семилетова В.А. Исследование интернет-зависимости студентов-медиков // Прикладные информационные аспекты медицины. – 2015. – Т. 18. – № 1. – С. 87–90.
6. Жигулин Б.В., Проноза А.В. Игровая интернет-зависимость у студентов, проживающих в общежитии ФГБОУ ВО «КГМУ» // Российская наука и образование сегодня: проблемы и перспективы. – 2015. – № 4 (7). – С. 187–190.
7. Котова С.С., Хасаинова И.И. Особенности интернет зависимого и аддиктивного поведения молодежи // Научный результат. Серия: педагогика и психология образования. – 2017. – № 1 (11). – С. 55–61.
8. Хасанова И.И., Котова С.С. К проблеме интернет зависимого и совладающего поведения учащейся молодежи // Новые информационные технологии в образовании и науке: НИТО-2017: материалы X международной научно-практической конференции (Екатеринбург, 27 февраля – 3 марта 2017 г.) / ред. А.И. Аверин. – Екатеринбург: РГППУ, 2017. – С. 112–117.
9. Ларионова С.О., Дегтерев А.С. Интернет-зависимость у студентов: вопросы профилактики // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 2. – С. 232–239.

10. Титова В.В. Компьютерная зависимость: механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике [Электронный ресурс] // Международное сообщество специалистов в сфере психического здоровья: психологов, психиатров, наркологов, психофармакологов, консультантов, психоаналитиков, психотерапевтов, педагогов, тренеров и социальных работников. – 2013. – URL: <http://www.ruspsy.net/phpBB3/viewtopic.php?f=165&t=1218>.
11. Аршинова В.В. Антиаддиктивные личностные компетенции обучающихся в системе общего образования: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. – М., 2014. – 40 с.
12. Худяков А.В. Психологический тренинг как метод профилактики аддиктивного поведения: практ. пособие для руководителей групповых тренингов. – Ярославль: ЯрГУ, 2002. – 24 с.
13. Савинова Т.В., Федосейкина Т.В. Проектирование социально-психологического тренинга как технологии снижения склонности студентов к интернет-зависимому поведению // Учебный эксперимент в образовании. – 2019. – № 2 (90). – С. 12–17.

Savinova Tatyana Viktorovna

Mordovian state pedagogical institute, Saransk, Russia
E-mail: stanya2610@yandex.ru

Fedoseykina Tatyana Vasilievna

Mordovian state pedagogical institute, Saransk, Russia
E-mail: fedosejkina.tania@yandex.ru

Reducing students' propensity for Internet-dependent behavior by means of socio-psychological training

Abstract. The article is devoted to the problem of reducing students' penchant for Internet-dependent behavior by means of socio-psychological training. The authors conduct a theoretical review of the problem, define the term «Internet addiction», consider the features of Internet-dependent behavior at a student age, and the possibilities of socio-psychological training in solving this problem. The article presents data from an experimental study of students' penchant for Internet-dependent behavior and its reduction using the training «Territory of Independent», the effectiveness of the program of socio-psychological training is proved.

In the course of the study, the following methods were used: theoretical analysis of psychological and pedagogical literature, psychodiagnostic methods: the «Unfinished sentences» methodology, developed by A.E. Zhichkina, E.A. Shchepilina, and the «Internet Perception» questionnaire by E.A. Shchepilina (adaptation L.Yu. Solomina, «A method for screening diagnostics of computer addiction» (L.N. Yurieva, T.Yu. Bolbot), «Test of Internet addiction» K. Young (translation and modification by V.A. Burova), Mathematical processing method data (T – Wilcoxon test), which allowed the pre put the essence of the problem, its urgency, solutions capabilities.

It was revealed that the implementation of psychological activities for the prevention of Internet-dependent behavior in higher educational institutions is not sufficiently effective. The indicated problem testified to the need to develop a program to reduce students' penchant for Internet-dependent behavior. The work contains general provisions and the main content of the program of socio-psychological training to reduce students' propensity for Internet-dependent behavior.

As a result of the study, empirical data were obtained that testify to a decrease in students' tendency to Internet-dependent behavior, which confirms the effectiveness of the developed program of socio-psychological training.

In the course of the work, the scientific, methodological and practice-oriented foundations for the development of anti-dependent Internet behavior of students were expanded. The resulting materials can be used in working with students in higher and secondary specialized education systems.

Keywords: Internet addiction; Internet addictive behavior; a tendency to Internet addictive behavior; methods of researching Internet addictive behavior; reducing Internet addictive behavior; social and psychological training; students