

Новиков Петр Васильевич,

SPIN-код: 9663-3342

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева; 430007, Россия, г. Саранск, ул. Студенческая, 11 А; e-mail: pet68713266@yandex.ru

Вдовина Наталья Александровна,

SPIN-код: 4949-2196

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева; 430007, Россия, г. Саранск, ул. Студенческая, 11 А; e-mail: natalex-15@yandex.ru

Савинова Татьяна Викторовна,

SPIN-код: 2661-7870

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева; 430007, Россия, г. Саранск, ул. Студенческая, 11 А; e-mail: stanya2601@yandex.ru

**ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТ-АКТИВНОСТИ
НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: средние профессиональные учебные заведения; студенты; здоровье студентов; психологическое здоровье; интернет-технологии; интернет-коммуникации; интернет-ресурсы; интернет-активность; интернет-зависимость; психические состояния

АННОТАЦИЯ. Современная учащаяся молодежь – это «поколение онлайн», которое проводит в онлайн-пространстве значительную часть своего времени. Постоянное развитие интернет-технологий, активное их применение в образовательной сфере, высокая включенность обучающихся в социальные сети, компьютерные игры обостряют проблему зависимого поведения от интернет-пространства. Научные исследования показали, что наиболее сильное влияние на психологическое здоровье учащейся молодежи оказывают различные зависимости, в том числе и интернет-аддикция. В нашем исследовании приняли участие студенты среднего профессионального образования Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева. Цель: исследовать взаимосвязи интернет-активности студентов среднего профессионального образования с психологическими состояниями личности, влияющими на психологическое здоровье. Применялись стандартные методики на выявление склонности респондентов к интернет-аддикции и опросники на исследование выраженности негативных психических состояний личности. Результаты исследования показывают притягательность онлайн-пространства для обучающихся, значительная часть респондентов находится на «стадии увлеченности», «привязанности» к гаджетам и виртуальной реальности. Выявлена корреляционная связь между склонностью к интернет-зависимости у респондентов и выраженной у них тревожностью, фрустрацией, ригидностью. Негативные психические состояния влияют на психологическое благополучие обучающихся и «деформируют» психологическое здоровье, минимизируя потенциальные и адаптационные возможности личности. Нами получены теоретически и практически актуальные результаты в виде психологических особенностей студентов среднего профессионального образования, склонных к развитию онлайн-зависимости, что даст возможность конструировать программы психолого-педагогической профилактики психических состояний студенческой молодежи, уменьшая онлайн-зависимости, и корректировать процесс психологического сопровождения обучающихся с целью повышения личностного роста и психологического здоровья.

БЛАГОДАРНОСТИ: статья выполнена в рамках сетевого гранта вузов-партнеров (Ульяновский государственный педуниверситет имени И. Н. Ульянова и Мордовский государственный педуниверситет им. М. Е. Евсевьева) на тему «Развитие и сохранение психологического здоровья обучающихся: психологическое сопровождение и поддержка» (руководитель – П. В. Новиков).

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ: Новиков, П. В. Влияние интернет-активности на психологическое здоровье студентов среднего профессионального образования / П. В. Новиков, Н. А. Вдовина, Т. В. Савинова. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2024. – № 5. – С. 366–373.

Novikov Peter Vasilyevich,

Candidate of Psychology, Associate Professor of Department of Psychology, M. E. Evseiev Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia

Vdovina Natalia Alexandrovna,

Candidate of Psychology, Associate Professor of Department of Psychology, M. E. Evseiev Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia

Savinova Tatyana Viktorovna,

Candidate of Psychology, Associate Professor of Department of Psychology, M. E. Evseiev Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia

THE IMPACT OF INTERNET ACTIVITY ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

KEYWORDS: secondary vocational educational institutions; students; student health; psychological health; internet technologies; internet communications; internet resources; internet activity; internet addiction; mental states

ABSTRACT. Today's young learners are the 'online generation' who spend a significant part of their time online. The constant development of Internet technologies, their active use in the educational field, the high involvement of students in social networks, computer games, exacerbate the problem of addictive behavior in the Internet space. Scientific research has shown that the most powerful influence on the psychological health of school-going young people are various addictions, including Internet addiction. Our study involved students of secondary vocational education at M. E. Evseviev Mordovian State Pedagogical University, who is a member of the Communist Party of Russia. Purpose: to investigate the relationship between the Internet activity of secondary vocational education students and the psychological states of the personality that affect psychological health. Standard methods were used to identify the respondents' propensity to Internet addiction and questionnaires were used to investigate the expression of negative mental states of the person. The results of the survey show the attractiveness of the online space for learners, with a significant proportion of respondents being in the stage of 'passion' and 'attachment' to gadgets and virtual reality. A correlation was found between respondents' propensity to Internet addiction and their expressed anxiety, frustration, and rigidity. Negative mental states affect the psychological well-being of learners and 'deform' their psychological health, minimizing their potential and adaptive capacity. We have obtained theoretically and practically relevant results in the form of psychological characteristics of students of secondary education who are prone to developing online addiction, which will make it possible to design programs for psychological and pedagogical prevention of mental states of student youth, reducing online addiction and adjusting the process of psychological support of students, with the aim of increasing personal growth and psychological health.

ACKNOWLEDGMENTS: the article was published within the framework of a network grant from partner universities (Ulyanovsk State Pedagogical University named after I. N. Ulyanov and M. E. Evseviev Mordovian State Pedagogical University) on the topic "Development and preservation of psychological health of students: psychological support and support" (director – P. V. Novikov).

FOR CITATION: Novikov, P. V., Vdovina, N. A., Savinova, T. V. (2024). The Impact of Internet Activity on the Psychological Health of Students of Secondary Vocational Education. In *Pedagogical Education in Russia*. No. 5, pp. 366–373.

Введение. Широкое использование молодым поколением гаджетов, цифровизация образовательного пространства, наряду с новыми возможностями, несет и новые угрозы, особенно для учащейся молодежи, учитывая развивающуюся, еще только формирующуюся личность обучающихся, «неустойчивость психики». В связи с этим в современном обществе все острее и ярче проявляется проблема адаптации человека к быстро меняющимся условиям и сохранения психологического здоровья от воздействия неблагоприятных факторов.

Современная молодежь – это «цифровое поколение», которое проводит в Интернете и социальных сетях значительную часть своего времени, как правило, часто отдавая предпочтение виртуальному миру и общению. Развитие цифровых технологий коренным образом изменило не только общение, сферу образования, сферу развлечения, но и саму личность молодых людей. Психолого-педагогические исследования выявили, что информационно-цифровая среда, в которую «погружены» обучающиеся, изменяет психологические особенности современной учащейся молодежи: снижает произвольную саморегуляцию, отмечают рассеянность внимания, слабая его кон-

центрация и устойчивость; формируется клиповое мышление, ведущее к снижению способности к анализу и синтезу; уменьшается сфера интересов; изменяются досуговые интересы учащихся; виртуальное общение влияет на развитие речи; обезличивание в онлайн-пространстве благоприятствует деструктивному поведению [6; 8]. Исследователи (Э. Ф. Зеер, В. Г. Каменская, S. Livingstone, P. K. Smith и др.) отмечают, что психологические изменения личности под влиянием интернет-пространства имеют амбивалентный характер, могут способствовать как оптимизации процессов обучения и воспитания, так и деградации, разрушению личностного роста, наносить вред здоровью. Здоровье учащейся молодежи сегодня является не только одной из основополагающих ценностей образования, но и приоритетным направлением государственной политики российского общества. Здоровая нация (физически и психологически) – это важнейший фактор прогрессивного развития и стабильности нашей страны. Здоровье – важнейший критерий оценки качества человека. Высокая заинтересованность обучающихся Интернетом и виртуальным общением, неконтролируемое увеличение времени, проведенного в соци-

альных сетях, доступность инструментов Интернета обуславливают актуальность нашего исследования.

При интенсивном использовании Интернета у подростков и юношей, которые тратят на виртуальное общение и социальные сети много времени и злоупотребляют играми, формируется зависимое поведение. Поведение виртуально зависимого человека напоминает поведение человека, злоупотребляющего психоактивными веществами, и количество таких обучающихся постоянно возрастает [1]. Различные виды зависимостей (химическая, биохимическая, нехимические и др.), в том числе интернет-аддикция, имеют ряд общих характеристик: наличие компульсивного поведения, утрата чувства времени пребывания в виртуальном пространстве; изменение досуговых интересов; «прилив» положительных эмоций под воздействием Интернета; снижение учебной продуктивности; агрессивность в ответ на критику окружающих его чрезмерного увлечения Интернетом и др. [1; 15].

По мнению исследователей, в основе формирования зависимостей находятся определенные потребности: чувство принадлежности; стремление к свободе, власти, получение удовольствия и др. Часто ситуация в реальной жизни не позволяет молодому человеку удовлетворить важные потребности, и он оказывается в состоянии фрустрации, переживает дискомфорт, эмоциональное напряжение, что подталкивает его к поиску способов облегчения неблагоприятного состояния [1; 9].

Анализ актуальных исследований и публикаций. Проблеме влияния онлайн-пространства на психическое и личностное развитие учащейся молодежи посвящены исследования отечественных и зарубежных ученых (В. К. Каменская, М. С. Ионова, Н. Ф. Сухарева, О. М. Филькина, К. Янг, S. Livingstone, P. K. Smith и др.). Наиболее сильное влияние на психологическое здоровье оказывают различные зависимости человека. В настоящее время аддикция определяется как навязчивое стремление совершать определенные действия; желание изменить свое психическое состояние [12]. Ж. Брюер считает, что зависимость – это пристрастие человека к чему-либо без учета его неблагоприятных последствий. Стрессовые ситуации подталкивают человека закурить, употребить психоактивные вещества, погрузиться в компьютерные игры, чтобы снизить остроту эмоционального напряжения. Однако формирующиеся привычки ведут к различным зависимостям и серьезно подрывают здоровье, снижают продуктивность деятельности [1].

В масштабном исследовании, прове-

денном отечественными учеными (С. А. Водяха, Ю. Е. Водяха), охватившем несколько федеральных округов и около одной тысячи подростков, выявлено, что 18,98% склонны к употреблению психоактивных веществ. Выявлено влияние личностных и половых особенностей на склонность к зависимому поведению [2].

Частое и длительное нахождение человека в интернет-пространстве может привести к интернет-зависимому поведению. Интернет-аддикция – это постоянное стремление находиться в сети Интернет, забывая о времени, других обязанностях и делах. Зарубежные исследователи (S. Livingstone, P. K. Smith) в своей работе, посвященной негативному влиянию онлайн- и мобильных технологий на подростков, раскрывают и описывают личностные, социальные и цифровые факторы риска. Авторы подчеркивают, что интернет-риски все больше переплетаются с уже существующими рисками в жизнедеятельности молодых людей [15]. К. Янг рассматривает интернет-зависимость как феномен, характеризующийся погруженностью в виртуальность, проблемами в учебной деятельности и общении с окружающими; желанием получить новые ощущения и забыть «неприятности реальной жизни», получить поддержку и поощрение; сопровождающийся часто высоким уровнем тревожности, неадекватной самооценкой [14].

Коллектив авторов (О. М. Филькина, О. Ю. Кочерова, А. В. Бобошко, Е. А. Воробьева, Н. В. Долотова), исследовавших взаимосвязь интернет-активности с успеваемостью и здоровьем подростков, выявил, что у учащихся, склонных к онлайн-активности, чаще обнаруживаются отклонения здоровья и «падение» успеваемости; девушки более склонны к зависимому поведению, чем юноши; а среди электронных устройств наиболее популярны сотовый телефон и компьютер [13].

Исследование Т. Ю. Покровской и Е. Б. Титовой показало, что у трети опрошенных студентов со склонностью к интернет-аддикции имеются проблемы, связанные с психологическим здоровьем и учебно-профессиональной деятельностью [9]. В аналогичном исследовании авторов Д. В. Жуиной, В. П. Андропова, М. А. Фатеевой среди подростков, было выявлено, что у 40% респондентов отмечается уровень «чрезмерного увлечения Интернетом», а у 7% проявилась интернет-зависимость [5]. М. С. Ионова и Е. В. Пятаева, исследуя личностные особенности студентов, склонных к интернет-аддикции, выявили, что для них характерны заниженная самооценка, повышенная внушаемость и низкая критичность к восприятию информации [7].

Сегодня информационно-коммуникативные технологии активно применяются в образовательной практике, а интернет-ресурсы широко используются в обучении. Высокая заинтересованность обучающихся Интернетом и виртуальным общением, неконтролируемое увеличение времени, проведенного в социальных сетях, требуют повышенного внимания и ученых, и специалистов-практиков, «работающих» с учащейся молодежью, в плане новых исследований и разработок по нивелированию негативного влияния интернет-пространства на личность учащейся молодежи.

Методология и методы исследования. Проблема сохранения психологического здоровья учащейся молодежи обсуждается и рассматривается в работах многих исследователей (И. В. Дубровина, В. И. Слободчиков, В. Г. Каменская, Т. Ю. Покровская, Е. Б. Титова и др.). Психологический комфорт и благополучие личности связаны с психологическим здоровьем. С нашей точки зрения, психологическое здоровье – сложный, многомерный, динамический, индивидуализированный процесс. Наше понимание психологического здоровья связано с позицией И. В. Дубровиной, по мнению которой его сущностью являются постепенное психологическое взросление, связанное с осознанием человеком своих индивидуально-психических особенностей и состояний, принятие своей личности [4]. Опираясь на исследования отечественных ученых, мы полагаем, что важными компонентами психологического здоровья являются духовность и ориентация на саморазвитие. Процесс саморазвития предполагает субъектную позицию личности. По мнению В. В. Давыдова, субъектная позиция личности связана прежде всего с появлением потребности в самоизменении, саморазвитии, самосовершенствовании. Появление и развитие субъектных качеств личности обучающихся (активности, инициативности, самостоятельности, осознанности, потребности в самосовершенствовании и самореализации и др.) связаны прежде всего с процессами развивающего обучения и воспитания [3]. Особую роль в субъектном развитии обучающихся играет теоретическое (рефлексивное) мышление (В. В. Давыдов).

С точки зрения И. Е. Раецкой, сущностными характеристиками психологического здоровья обучающихся высшей школы (будущих педагогов) являются высокий уровень адаптивных возможностей, приоритет гуманистических ценностей, развитые рефлексивные способности, самоорганизация, самоконтроль, психологическая готовность к изменениям [10].

К показателям, негативно влияющим

на психологическое здоровье учащейся молодежи, исследователи относят: психологический стресс, фрустрационные состояния, тревожность (И. В. Дубровина); нарушения в ценностно-мотивационной сфере личности; несамостоятельность, некритичность, низкую способность планирования, анализа и контроля результатов деятельности, тревожность, связанную с учебной деятельностью (И. Е. Раецкая).

Таким образом, психологическое здоровье выступает как совокупность психических характеристик, субъектных качеств, являющихся предпосылками внутреннего психологического благополучия, стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности, социальной адаптации, успешной самореализации.

В нашем исследовании приняли участие студенты среднего профессионального образования Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева (далее – МГПУ имени М. Е. Евсевьева) в количестве 60 человек, возрастная категория испытуемых – 16–17 лет. Цель: изучить взаимосвязь особенностей интернет-активности с психологическими состояниями личности, влияющими на психологическое здоровье студентов СПО. Использовались стандартные методики: «Изучение склонности к интернет-зависимости» (С. А. Кулаков)¹ (цель: выявить степень влияния Интернета на личность); «Диагностика компьютерной зависимости» (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот)² (цель: выявление выраженности интернет-аддикции обучающихся); Тест-опросник (шкала) А. Бека³ (цель: выявление выраженности симптомов депрессии); методика Г. Айзенка «Самооценка психических состояний»⁴ (цель: выявление уровня развития психических состояний: тревожности, фрустрации, ригидности).

Результаты исследования. Для выявления степени склонности респондентов к интернет-аддикции были проведены две методики.

Анализируя показатели выраженности склонности к интернет-аддикции (по методике С. А. Кулакова), следует отметить, что

¹ Тест на интернет-зависимость (С. А. Кулаков). URL: https://cyberpsy.ru/docs/metodika_test_kulakova.pdf (дата обращения: 05.02.2024).

² Методика «Скрининговая диагностика компьютерной зависимости» (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот). URL: https://cyberpsy.ru/tests/yurieva_bolbot_computer_addiction_test/ (дата обращения: 01.02.2024).

³ Шкала (тест-опросник) депрессии Бека. URL: <https://eldercare.ru/wpcontent/uploads/2018/06/BDI.pdf> (дата обращения: 02.02.2024).

⁴ Опросник Г. Айзенка «Самооценка психических состояний». URL: <https://kmc23.ru/press-center/psihologicheskaya-kopilka/825> (дата обращения: 05.02.2024).

среди испытуемых данной выборки нет таких, кто испытывает только лишь незначительное влияние Интернета, что подчеркивает активность и заинтересованность респондентов онлайн-пространством. Умеренное влияние Интернета испытывают 80% обучающихся. Данный уровень склонности к интернет-аддикции показывает, что испытуемые достаточно много времени проводят в Сети, им интересно посещать онлайн-пространство, но при этом они могут контролировать свое поведение, сдерживать эмоции, если нет возможности пользоваться Интернетом. Интенсивное влияние Интернета испытывают 20% студентов. Они «задерживаются» в Интернете дольше, чем планировали; отдают предпочтение виртуальному общению и в Сети приобретают друзей; испытывают эмоциональный дискомфорт, раздражаются, если нет возможности выйти в Интернет.

Анализ показателей выраженности интернет-зависимости (стадии зависимости) по методике Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Большот показал, что отсутствует риск приобрести интернет-зависимость только у 10% испытуемых. Подавляющее количество респондентов находятся на стадии увлеченности 83,3%. Пребывание в Сети для них связано с получением положительных эмоций, приятным времяпровождением. Первая стадия зависимости была выявлена у 6,7% студентов. Для данной категории респондентов пребывание в Интернете может быть связано с уходом от текущих проблем. Обучающимся, находящимся на этой стадии зависимости, необходима психологическая помощь специалиста. Испытуемых со второй стадией интернет-зависимости выявлено не было.

На следующем этапе исследования выявлялась степень выраженности психических свойств респондентов. С помощью опросника А. Бека исследовалась степень проявления депрессивных симптомов. У основной части испытуемых (73,3%) не было выявлено наличие депрессивных симптомов. Легкое проявление симптомов выявлено у 18,3% обучающихся. Данное состояние влияет на эмоциональное благополучие, сказывается на работоспособности и общении. Плохое настроение, уныние, замкнутость, раздражительность, апатия переживаются в этом возрасте, но они неустойчивы. Умеренное проявление симптомов (раздражительность, неудовлетворенность собой, пессимизм, нерешительность, озабоченность своим здоровьем) имеют 5% испытуемых. Выраженное проявление симптомов было выявлено у 3,4% испытуемых данной выборки. Для них характерна депрессивная симптоматика: ощущают неудовлетворенность жизнью, имеют низкую самооценку,

негативное самоотношение; проявляется чувство социальной отчужденности, имеются нарушения соматического здоровья.

Исследование психических состояний (тревожности, фрустрации, ригидности) респондентов осуществлялось с помощью методики Г. Айзенка «Самооценка психических состояний». Низкий уровень тревожности был выявлен у 26,7% обучающихся. У большей части испытуемых был выявлен средний уровень тревожности (45%). Высокий уровень тревожности показали 28,3% студентов. Для тревожных респондентов характерны: постоянное волнение, беспокойство; неуверенность в своих силах; часто заниженная самооценка, переживание о возможных трудностях; сверхбдительность. Тревожность негативно влияет на эмоциональную и когнитивную сферы личности, понижает продуктивность не только учебной, но и любой другой деятельности.

Низкий уровень фрустрации имели 21,6% испытуемых. Более половины респондентов показали средний уровень (51,7%). Высокий уровень фрустрации выявлен у 26,7% обучающихся. Такой уровень психического состояния негативно влияет на личность и ее психологическое благополучие, деструктивно сказывается на психологическом здоровье. Фрустрация может проявляться в различных искажениях процесса самореализации молодых людей, влияя на процесс личностного и профессионального саморазвития и самоутверждения. Длительная фрустрация базовых потребностей может привести к «псевдосамореализации» через деструктивное поведение. Анонимность интернет-пространства создает благоприятную почву для вовлечения фрустрированной личности в противоправную, асоциальную деятельность, снимая возникшее психическое напряжение, направляя его в другое русло.

По фактору «ригидность» низкие показатели были характерны для 25% испытуемых. Средние показатели выявлены у 51,7% обучающихся. У 26,7% испытуемых был выявлен высокий уровень ригидности. Психическая ригидность, выражающаяся в трудностях перестройки моделей общения и поведения, социальной адаптации, деструктивно влияет на психологическое благополучие личности, в том числе в плане изменения стратегий, ориентированных на личностный рост и психологическое здоровье.

Для выявления корреляционной взаимосвязи интернет-аддикции с психическими свойствами: депрессивными симптомами, тревожностью, фрустрацией, ригидностью, использовался метод ранговой корреляции r_s Спирмена. Результаты представлены в таблице.

Показатели корреляционного анализа интернет-зависимости и психических свойств

Методики исследования онлайн-активности	Коэффициент корреляции факторов интернет-зависимости r_s Спирмена			
	депрессивные симптомы	тревожность	фрустрация	ригидность
«Изучение склонности к интернет-зависимости»	0,031	0,289*	0,343**	0,337**
«Скрининговая диагностика компьютерной зависимости»	0,113	0,292*	0,294*	0,295*

Примечание: *(0,25) $p \leq 0,05$; **(0,33) $p \leq 0,01$, для $n = 60$, без звездочки корреляция не достигает уровня статистической значимости.

Анализируя таблицу, следует отметить, что не обнаружена корреляционная зависимость депрессивных симптомов с показателями двух методик, выявляющих склонности к интернет-зависимости. Коэффициент корреляции в первом (методика «Изучение склонности к интернет-зависимости») случае равен 0,031, во втором (методика «Скрининговая диагностика компьютерной зависимости») – 0,113, корреляция оказалась значительно ниже статистической значимости.

Показатели тревожности статистически коррелируют с показателями интернет-зависимости, в первом случае – 0,289 ($p \leq 0,05$), во втором – 0,292 ($p \leq 0,05$). Корреляция – на 5-ти процентном уровне значимости, и она является статистически значимой. Показатели фрустрации также коррелируют с показателями интернет-зависимости: в первом случае – 0,343 ($p \leq 0,01$), статистическая значимость на 1-но процентном уровне; во втором – 0,294 ($p \leq 0,05$), значимость на 5-ти процентном уровне. Показатели ригидности в первом случае – 0,337 ($p \leq 0,01$), статистическая значимость на 1-но процентном уровне; во втором – 0,295 ($p \leq 0,05$), значимость на 5-ти процентном уровне, при $n = 60$.

Таким образом, корреляционный анализ показал, что выраженной склонности к интернет-зависимости соответствует высокая выраженность состояний тревожности, фрустрации и ригидности.

Выводы исследования. Развитие и широкое использование человеком онлайн-технологий в различных областях жизнедеятельности, наряду с новыми возможностями, несут и новые угрозы, особенно для подрастающего поколения, учащейся молодежи. Интернет потенциально содержит разнообразные риски, которые при определенных личностных особенностях и особенностях деятельности негативно влияют на психологическое благополучие и здоровье обучающихся, их поведение и деятельность. Интернет-аддикция студентов проявляется в чрезмерном погружении студентов в онлайн-пространство при одновременном

снижении активности в других видах деятельности.

Проведенное исследование показало, что среди студенческой молодежи преобладает риск развития интернет-зависимости, более 80% респондентов находятся на «стадии увлеченности».

Более четверти респондентов имеют высокие уровни проявления негативных психических состояний. У 28,3% обследуемых студентов обнаружен высокий уровень тревожности; у 26,7% выявлен высокий уровень фрустрации; для четвертой части респондентов (25%) был характерен высокий уровень ригидности. Данные состояния отрицательно влияют на психологическое состояние личности, вызывая эмоциональное напряжение, неуверенность в своих силах, снижают самооценку, деформируют когнитивные процессы, минимизируют адаптационные возможности личности, блокируют процессы личностного развития и самореализации. Переживание психологического дискомфорта обучающимися деструктивно влияет на их психологическое здоровье.

Корреляционный анализ показал, что выраженной склонности к интернет-зависимости соответствует высокая выраженность состояний тревожности, фрустрации и ригидности.

Полученные нами результаты обуславливают необходимость психологического сопровождения студенческой молодежи. Такое сопровождение предполагает мониторинг личностных качеств и состояний студентов, индивидуальный анализ фрустрационно-тревожных состояний, работу по оптимизации личностного роста и развитию субъектных качеств обучающихся.

Мы считаем, что в рамках психологического сопровождения необходимо более пристальное внимание уделить развитию ценностно-мотивационной и эмоциональной сфер личности студентов. В образовательной практике, как правило, в центре внимания педагогов находятся интеллектуальная сфера (когнитивные процессы) и учебная мотивация обучающихся. Лич-

ностным проблемам обучающихся, касающимся вопросов самопознания, саморазвития и самореализации, уделяется меньше внимания. Большой оптимизации личностного развития и психологического здоровья учащейся молодежи в рамках психологиче-

ского сопровождения будет способствовать повышение психологической подготовки студентов, так как психологическое здоровье личности и психологическая культура человека взаимозависимы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брюер, Ж. Зависимый мозг. От курения до соцсетей: почему мы заводим вредные привычки и как от них избавиться / Ж. Брюер ; пер. с англ. В. Корнеевой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 304 с. – Текст : непосредственный.
2. Водяха, С. А. Личностные особенности подростков, склонных к употреблению психоактивных веществ / С. А. Водяха, Ю. Е. Водяха. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2023. – № 3. – С. 187–198.
3. Давыдов, В. В. Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов. – М. : ИНТОР, 1996. – 544 с. – Текст : непосредственный.
4. Дубровина, И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И. В. Дубровина. – Текст : электронный // Вестник практической психологии образования. – 2009. – Т. 6, № 3. – С. 17–21. – URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2009_n3/27577 (дата обращения: 30.07.2024)
5. Жуина, Д. В. Изучение особенностей проявления киберкоммуникативной зависимости у подростков / Д. В. Жуина, В. П. Андронов, М. А. Фатева. – Текст : непосредственный // Учебный эксперимент в образовании. – 2021. – № 3 (99). – С. 34–38.
6. Зеер, Э. Ф. Цифровое поколение в контексте прогнозирования профессионального будущего / Э. Ф. Зеер, Н. Г. Церковникова, В. С. Третьякова. – Текст : непосредственный // Образование и наука. – 2021. – Т. 23, № 6. – С. 153–184.
7. Ионова, М. С. Личностные особенности студентов, склонных к интернет-зависимому поведению / М. С. Ионова, Е. В. Пятаева. – Текст : непосредственный // Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. – 2021. – Т. 21, № 2. – С. 189–202.
8. Каменская, В. Г. Цифровые технологии и их влияние на социальные и психологические характеристики детей и подростков / В. Г. Каменская, Л. В. Томанов. – Текст : непосредственный // Экспериментальная психология. – 2022. – Т. 15, № 1. – С. 139–159. – DOI: 10.17759/exppsy.2022150109.
9. Покровская, Т. Ю. Интернет-аддикция как негативный фактор влияния на психическое и физическое здоровье обучающихся (на примере студентов КНИТУ-КАИ) / Т. Ю. Покровская, Е. Б. Титова. – Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60 (4). – С. 337–340.
10. Раецкая, И. Е. Психологическое здоровье будущего педагога в образовательном пространстве педагогического вуза / И. Е. Раецкая. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2024. – № 2. – С. 290–298.
11. Сухарева, Н. Ф. Особенности эмоциональной сферы интернет-зависимых подростков / Н. Ф. Сухарева, А. А. Чекайкин. – Текст : непосредственный // Учебный эксперимент в образовании. – 2023. – № 2 (106). – С. 11–20.
12. Тушнова, Ю. А. Концептуализация понятия «Интернет-зависимость» / Ю. А. Тушнова, О. А. Басенкова. – Текст : непосредственный // Вестник науки. – 2022. – Т. 4, № 5 (50). – С. 235–242.
13. Филькина, О. М. Гендерные особенности интернет-активности подростков и взаимосвязь с состоянием здоровья и успеваемостью / О. М. Филькина, О. Ю. Кочерова, А. В. Бобшко, Е. А. Воробьева, Н. В. Долотова. – Текст : непосредственный // Вестник Ивановской медицинской академии. – 2023. – Т. 28, № 4. – С. 16–22.
14. Янг, К. Клинические аспекты интернет-зависимого поведения / К. Янг. – Текст : непосредственный // Медицинская психология в России. – 2015. – № 4 (33). – С. 2.
15. Livingstone, S. Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: The nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age / S. Livingstone, P. K. Smith. – Text : immediate // Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines. – 2014. – No. 6. – P. 635–654.

REFERENCES

1. Brewer, J. (2018). *Zavisimyi mozg. Ot kureniya do sotssetei: pochemu my zavodim vrednye privyichki i kak ot nikh izbavitsya* [From Smoking to Social Media: Why We Get Bad Habits and How to Break Them]. Moscow, Mann, Ivanov i Ferber. 304 p.
2. Vodyakha, S. A., Vodyakha, Yu. E. (2023). Lichnostnye osobennosti podrostkov, sklonnykh k upotrebleniyu psikhoaktivnykh veshchestv [Personality Characteristics of Adolescents Prone to Substance Abuse]. In *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*. No. 3, pp. 187–198.
3. Davydov, V. V. (1996). *Teoriya razvivayushchego obucheniya* [Developmental Learning Theory]. Moscow, INTOR. 544 p.
4. Dubrovina, I. V. (2009). Psikhicheskoe i psikhologicheskoe zdorov'e v kontekste psikhologicheskoi kul'tury lichnosti [Mental and Psychological Health in the Context of Psychological Culture of Personality]. In *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya*. Vol. 6. No. 3, pp. 17–21. URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2009_n3/27577 (mode of access: 30.07.2024)

5. Zhuina, D. V., Andronov, V. P., Fateeva, M. A. (2021). Izuchenie osobennosti proyavleniya kiberkommunikativnoi zavisimosti u podrostkov [Study of the Features of Manifestation of Cybercommunication Addiction in Adolescents]. In *Uchebnyi eksperiment v obrazovanii*. No. 3 (99), pp. 34–38.
6. Zeer, E. F., Tserkovnikova, N. G., Tretyakova, V. S. (2021). Tsifrovoe pokolenie v kontekste prognozirovaniya professional'nogo budushchego [Digital Generation in the Context of Predicting the Professional Future]. In *Obrazovanie i nauka*. Vol. 23. No. 6, pp. 153–184.
7. Ionova, M. S., Pyataeva, E. V. (2021). Lichnostnye osobennosti studentov, sklonnykh k internet-zavisimomu povedeniyu [Personality Characteristics of Students Prone to Internet-Addicted Behavior]. In *Gumanitarii: aktual'nye problemy gumanitarnoi nauki i obrazovaniya*. Vol. 21. No. 2, pp. 189–202.
8. Kamenskaya, V. G., Tomanov, L. V. (2022). Tsifrovye tekhnologii i ikh vliyanie na sotsial'nye i psikhologicheskie kharakteristiki detei i podrostkov [Digital Technologies and Their Impact on Social and Psychological Characteristics of Children and Adolescents]. In *Ekspiremental'naya psikhologiya*. Vol. 15. No. 1, pp. 139–159. DOI: 10.17759/exppsy.2022150109.
9. Pokrovskaya, T. Yu., Titova, E. B. (2018). Internet-addiksiya kak negativnyi faktor vliyaniya na psikhicheskoe i fizicheskoe zdorov'e obuchayushchikhsya (na primere studentov KNITU-KAI) [Internet Addiction as a Negative Factor Influencing the Mental and Physical Health of Students (Based on the Example of KNITU-KAI Students)]. In *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. No. 60 (4), pp. 337–340.
10. Raetskaya, I. E. (2024). Psikhologicheskoe zdorov'e budushchego pedagoga v obrazovatel'nom prostanstve pedagogicheskogo vuza [Psychological Health of Future Teachers in the Educational Space of a Pedagogical University]. In *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*. No. 2, pp. 290–298.
11. Sukhareva, N. F., Chekaikin, A. A. (2023). Osobennosti emotsional'noi sfery internet-zavisimykh podrostkov [Features of the Emotional Sphere of Internet-Addicted Teenagers]. In *Uchebnyi eksperiment v obrazovanii*. No. 2 (106), pp. 11–20.
12. Tushnova, Yu. A., Basenkova, O. A. (2022). Kontseptualizatsiya ponyatiya «Internet-zavisimost'» [Conceptualization of the Concept of “Internet Addiction”]. In *Vestnik nauki*. Vol. 4. No. 5 (50), pp. 235–242.
13. Filkina, O. M., Kocherova, O. Yu., Boboshko, A. V., Vorobyeva, E. A., Dolotova, N. V. (2023). Gendernye osobennosti internet-aktivnosti podrostkov i vzaimosvyaz' s sostoyaniem zdorov'ya i uspevaemost'yu [Gender Characteristics of Internet Activity of Teenagers and the Relationship with Health and Academic Performance]. In *Vestnik Ivanovskoi meditsinskoi akademii*. Vol. 28. No. 4, pp. 16–22.
14. Yang, K. (2015). Klinicheskie aspekty internet-zavisimogo povedeniya [Clinical Aspects of Internet Addictive Behavior]. In *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii*. No. 4 (33), p. 2.
15. Livingstone, S., Smith, P. K. (2014). Annual Research Review: Harms Experienced by Child Users of Online and Mobile Technologies: The Nature, Prevalence and Management of Sexual and Aggressive Risks in the Digital Age. In *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*. No. 6, pp. 635–654.