

2. Мы обнаружили, что уровень прокрастинации у студентов с высокой интернет-аддикцией выше, чем у респондентов с низкой интернет-зависимостью.

3. Выяснили, что с повышением уровней интернет-аддикции и прокрастинации закономерно возрастает влияние негативных психических нарушений: конфликтности, тревожного расстройства, ощущения одиночества.

4. Таким образом, интернет-аддикция может стимулировать прокрастинацию, которая в свою очередь является одним из вариантов аутоагрессивного поведения.

5. Дальнейшее изучение проблемы прокрастинации среди лиц молодого возраста представляется высокоперспективным в силу малой изученности данного социального явления. Также необходима разработка и создание программ психологической коррекции прокрастинации и интернет-зависимости с учётом их взаимосвязей с личностными характеристиками.

Список литературы:

1. Барякшева П.С. Интернет, как стимулятор прокрастинации / П.С. Барякшева, Ю.Ю. Чечурова // Человек в цифровой реальности: технологические риски: материалы V Международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, 7–8 апреля 2020 г., Тверь: Тверской государственный технический университет, 2020. 461 с. – 2020. – С. 283-285.

2. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я.И. Варваричева // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С.121–131.

3. Зверева М.В. Прокрастинация и агрессия при психической патологии у лиц молодого возраста / М.В. Зверева, С.Н. Ениколопов, И.В. Олейчик // Психологическая наука и образование. – 2015. – Т. 20. – №. 2. – С. 70-77.

4. Михайлова Е.Л. Ситуационные и личностные детерминанты лени: дис.. канд. психол. наук. СПб., 2007. - 176 с.

5. Сандомирский М.Е. Синдром интернет-прокрастинации / М.Е. Сандомирский // Теория и практика психотерапии. – 2015. – №. 4. – С. 52 – 53

6. Ojo A.A. The impact of procrastination on students academic performance in secondary schools / A.A. Ojo // International Journal of Sociology and Anthropology Research – 2019. – Т. 5. – №. 1. – С. 17-22.

УДК 159.9

Янц В.М., Набойченко Е.С.

СВЯЗЬ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНТЕРЕНТА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Кафедра клинической психологии и педагогики
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

Yants V.M., Naboychenko E.S.
**INTERNET ADDICTION, NEUROPSYCHOTIC STABILITY AND
EMOTIONAL STATE**

Department of Clinical Psychology and Pedagogy
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: 89199146182e@gmail.com

Аннотация. В статье рассмотрены интернет-зависимость, нервно-психическая устойчивость и эмоциональное состояние. Проверена гипотеза о наличии связи интернет зависимости с нервно-психической устойчивостью и настроением у старших школьников и студентов младших курсов с помощью методик: «Шкала Интернет-зависимости Чена», шкала CIAS в адаптации В.Л. Малыгина и. К.А. Феклисова, выявления нервно-психической устойчивости «Прогноз», методики САН (самочувствие, активность, настроение). Обработка проводилась при помощи методов описательной статистики и критерия Н-Краскала-Уоллеса.

Annotation. The article deals with Internet addiction, neuropsychic stability and emotional state. The hypothesis about the presence of a connection between Internet addiction and neuropsychic stability and mood in senior schoolchildren and junior students was tested using the following methods: "Chen Internet Addiction Scale", CIAS scale as adapted by V.L. Malygina and. K.A. Feklisov, the identification of neuropsychic stability "Forecast", the SAN method (well-being, activity, and mood). The processing was carried out using descriptive statistics methods and the N-Kruskal-Wallace criterion.

Ключевые слова: интернет зависимость, нервно-психическая устойчивость, состояние, настроение, активность, эмоциональное состояние.

Key words: internet addiction, neuropsychotic stability, state, mood, activity, emotional state.

Введение

В современном мире интернет является неотъемлемой частью жизни, как известно по Д.Б. Эльконину, ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение, которое в данный момент времени практически всецело осуществляется онлайн, как следствие мы имеем следующую статистику по данным Digital 2019, который каждый год готовят We Are Social и Hootsuite[3]: В России количество интернет-пользователей, по данным Digital 2020, составило 118 миллионов. Это значит, что интернетом пользуются 81% россиян. **Россияне сидят в интернете 7 часов 17 минут каждый день и это число постоянно увеличивается, примерно половина подростков, проводящих время в интернете, находятся в лёгкой степени зависимости. То есть изучение**

интернет зависимости сейчас является актуальным, так как данная тема затрагивает практически всё население не только нашей страны, но и мира в целом.

Интернет зависимость считается одним из видов компьютерной зависимости и получила название «сетеголизм». Это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти[6].

Данное понятие широко, существует множество определений, первое из них дал Иван Голберг в 1996 году – «Интернет-зависимость как расстройство поведения, возникшее в результате использования компьютера и интернета».

Далее в 1998 году определение было расширено до ведения любого вида деятельности в сети [1].

В данном случае «интернет-зависимость» выступает как широкое понятие, включающее большое количество проблем, связанных с поведением и контролем над влечением [6].

Выделяются следующие факторы формирования интернет-зависимости.

На макроуровне:

1) социально-экономические факторы, которые отражают уровень экономического развития государства (ВВП на душу населения), уровень жизни, структуру доходов/расходов населения, развитость социальной инфраструктуры;

2) технико-технологические факторы — телекоммуникационная структура и степень проникновения интернета;

3) к социально-политическим факторам относятся правовые ограничения, отношение властных структур к коммуникациям в интернете.

На личностном уровне, который обозначается как «микроуровень», отмечают:

1) психологические факторы, в частности, к ним относятся индивидуально-психологические характеристики, желание принадлежать определенной субкультуре, стремление перенести нормы виртуального мира в реальный, а также возможное наличие других зависимостей (наркотической, алкогольной и других);

2) социальные и социально-организационные факторы отражают наличие/отсутствие семьи и детей, друзей в реальной жизни; количество времени, проводимого в сети с неразборчивыми целями; наличие/отсутствие хобби/увлечений; наличие/отсутствие распорядка дня и т. д.;

3) экономические факторы — наличие/отсутствие работы и стабильного дохода, уровень жизни;

4) пользовательский опыт — стаж, глубина пользования сетью и т. д.;

5) биологические факторы, включающие состояние здоровья, наличие отклонений, влияющих на социальные связи индивида; проблемы со сном [3].

На время нахождения в интернете, а в следствие на формирование зависимости влияют личностные качества и особенности, например, НПУ. Под нервно-психической устойчивостью понимается интегральная совокупность врожденных и приобретенных личностных качеств, мобилизационных ресурсов и резервных психофизиологических возможностей организма, обеспечивающих оптимальное функционирование индивида в неблагоприятных условиях профессиональной среды. Человек использует интернет, когда не может справиться со стрессом, как один из компенсаторных приёмов. Пребывание в сети способствует изменению эмоционального состояния человека, способствует изменению чувства времени и отвлечению от окружающей действительности. Таким образом, возникающий эффект лёгкого изменения сознания помогает человеку уйти от насущных проблем, снизить уровень тревожности, психического напряжения и стресса.

Российский психиатр В. А. Бузова в своей статье «Социально-психологические аспекты интернет-зависимости» выделяет факторы формирования привлекательности интернета как объекта зависимого поведения, такие как:

1) Возможность социальных взаимодействий, которые, в свою очередь, являются анонимными, что считается наиболее привлекательным для пользователя;

2) Возможность реализовать свои представления, фантазии, в целом, свобода действий;

3) Возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым критериям (нет необходимости удерживать внимание одного собеседника — т. к. в любой момент можно найти нового);

4) Доступ к информации не ограничен[4].

Цель исследования – выявить взаимосвязь зависимости от интернета, нервно-психической устойчивости и эмоционального состояния.

Материалы и методы исследования

Выборку составили юноши и девушки в возрасте от 15 до 21 года, общее количество – 59 человек, 16 из них были исключены из исследования из-за превышения допустимого порога по шкале лжи в одной из использованных методик. Конечная выборка составила 45 человек. Для исследования были применены следующие методики: «Шкала Интернет-зависимости Чена», шкала CIAS в адаптации В.Л. Малыгина и К.А. Феклисова, Методика выявления нервно-психической устойчивости «Прогноз», методика САН (самочувствие, активность, настроение).

Результаты исследования и их обсуждение

Математическая обработка по критерию W-Шапиро-Уилка показала, нормальность распределения в большинстве изучаемых переменных

отсутствует. Корреляционный анализ по критерию r-Спирмена выявил наличие связи интернет-зависимости по всем шкалам методики Чена с нервно-психической устойчивостью и показателями самочувствия (Таблица 1).

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа

Состояния	Симптомы интернет-зависимости (ИЗ)	R	p
НПУ	Компульсивные симптомы	0,721	0,000
	Симптомы отмены	0,437	0,003
	Симптомы толерантности	0,501	0,000
	Внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем	0,502	0,000
	Проблемы с управлением временем	0,442	0,002
	Ключевые симптомы	0,651	0,000
	Проблемы, связанные с ИЗ	0,594	0,000
	Общая ИЗ	0,723	0,000
Самочувствие	Компульсивные симптомы	-0,611	0,000
	Симптомы отмены	-0,303	0,043
	Симптомы толерантности	-0,602	0,000
	Внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем	-0,431	0,003
	Проблемы с управлением временем	-0,542	0,000
	Ключевые симптомы	-0,571	0,000
	Проблемы, связанные с ИЗ	-0,603	0,000
	Общая ИЗ	-0,683	0,000
Настроение	Компульсивные симптомы	-0,534	0,000
	Симптомы толерантности	-0,513	0,000
	Проблемы с управлением временем	-0,638	0,000
	Ключевые симптомы	-0,486	0,001
	Проблемы, связанные с ИЗ	-0,497	0,001
	Общая ИЗ	-0,560	0,000
Активность	Компульсивные симптомы	-0,560	0,000
	Симптомы отмены	-0,352	0,018
	Симптомы толерантности	-0,477	0,001
	Внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем	-0,314	0,036
	Проблемы с управлением временем	-0,412	0,005
	Ключевые симптомы	-0,532	0,000
	Проблемы, связанные с ИЗ	-0,468	0,001
	Общая ИЗ	-0,587	0,000
Общее самочувствие	Компульсивные симптомы из	-0,632	0,000
	Симптомы отмены	-0,346	0,020
	Симптомы толерантности	-0,564	0,000

	Внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем	-0,412	0,005
	Проблемы с управлением временем	-0,578	0,000
	Ключевые симптомы	-0,595	0,000
	Проблемы, связанные с ИЗ	-0,590	0,000
	Общая ИЗ	-0,670	0,000

Для выявления влияния нервно-психической устойчивости (НПУ) на уровень интернет-зависимости вся выборка была разделена на 4 группы – высокая НПУ, хорошая НПУ, удовлетворительная НПУ и неудовлетворительная НПУ, различия между которыми по общему уровню интернет-зависимости были проанализированы по критерию Н-Краскала-Уоллеса ($H = 28,00$ $p < 0,001$). Это говорит о том, что существует влияние – чем выше нервно-психическая устойчивость, тем ниже интернет-зависимость.

Выводы

Интернет зависимость в современном мире является одной из самых распространённых видов зависимости, которая с каждым годом набирает обороты. Влияние интернета сложно недооценить, он затрагивает все сферы жизни и развития личности, начиная с определённого возраста. В ходе исследования была выявлена связь между появлением зависимости от интернета и нервно-психической устойчивостью, а также эмоциональным состоянием у людей юношеского возраста.

Выявленные результаты в дальнейшем могут способствовать развитию исследований в данном направлении. А также помогут способствовать наиболее эффективной работе в рамках психотерапевтической работы с интернет зависимыми.

Список литературы:

1. Абдрахманова Э. В. Современные представления о факторах, способствующих формированию интернет-зависимости / Э.В. Абдрахманова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы IV Междунар. науч. конф. — Краснодар: Новация, 2017. — С. 14–17.
2. Варламова С. Н. Интернет-зависимость молодёжи мегаполисов: критерии и типология / С.Н. Варламова, Е.Р. Гончарова, И.В. Соколова // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2015. – № 2. – С. 165–182.
3. Рубцова Н.В. Стоимость доступа к Интернету как инструмент профилактики Интернет-зависимости / Н.В. Рубцова [Электронный ресурс] // Азимут научных исследований: педагогика и психология: электрон. науч. журн. 2019. – Т.5. – №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stoimost-dostupa-k-internetu-kak-instrument-profilaktiki-internet-zavisimosti/viewer> (дата обращения: 15.03.2021).
4. Сысоева В.Г. Нервно-психическая устойчивость и протекторные механизмы военнослужащих срочной службы / В.Г. Сысоева, А.С. Чемезов [Электронный ресурс] // Клиническая и медицинская психология: исследования,

обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2017. – Т. 5. – № 4(18). URL: <http://medpsy.ru/climp> (дата обращения: 10.02.2021).

5. Ушакова Е.С. Интернет-зависимость как проблема современного общества / Е.С.Ушакова [Электронный ресурс] // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие: электрон. науч. журн. – 2014. – Т.5. – №4. URL:<http://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-kak-problema-sovremennogo-obschestva-2> (дата обращения: 15.02.2021).

6. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, профилактика и коррекция: Монография / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот – Днепропетровск: Пороги, 2006. – С. 31–32.

УДК 159.9

**Янц В.М., Набойченко Е.С., Ольшванг О.Ю.
ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ К
ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И
МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ГОТОВНОСТИ К ОБУЧЕНИЮ**

Кафедра клинической психологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Yants V. M., Naboychenko E.S., Olshvang O.Yu.
PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF CHILDREN TO
LEARN AT SCHOOL. PSYCHOLOGICAL APPROACHES AND METHODS
FOR DIAGNOSTIC READINESS TO LEARN**

Department of Social Work and Sociology of Medicine
Ural State Medical University
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: 8919146182e@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы, касающиеся психологической готовности детей к обучению в школе. Проанализирована информация по теме, освоена теоретическая база. Подобраны и рассмотрены методы диагностики готовности детей к обучению.

Annotation. This article discusses issues related to the psychological readiness of children to study at school. The information on the topic is analyzed, the theoretical base is studied. Methods for diagnosing children's readiness for learning were selected and considered.

Ключевые слова: психологическая готовность, обучение в школе, методы диагностики.

Key words: psychological readiness, schooling, diagnostic methods.