

была обнаружена средняя положительная корреляция (0,521) параметров «соматизация» и «дезадаптация» на уровне значимости $p=0,01$ (0,000).

Подводя итог, можем предположить, что психосоматические проявления связаны с социально-психологической адаптацией. Высокие требования социальной среды, низкий потенциал личности в плане изменения и приспособления среды к себе может обуславливать появление психосоматических заболеваний.

Список использованных источников

1 Комина, А. В. Медико-психологические предикторы психосоматической проблемы / А. В. Комина, А. П. Брянцев // Перспективы науки. – 2010. – №. 4. – С. 5–10.

2 Позднякова, О. В. Социальная адаптация как стадия социализации личности // О. В. Позднякова / Социально-экономические явления и процессы. – 2011. – № 5. – С. 362–378.

3 Александровский, Ю. А. Состояние психической дезадаптации и ее компенсация. М.: Наука, 1976. – 272 с.

4 Реан, А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.

5 Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина – СПб: Питер, 2001. – 272 с.

УДК 37.015.3:[178.9:-004.38]:159.913-053.8

Е. А. Выходцева

Научный руководитель: О. В. Маркевич, старший преподаватель
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Беларусь

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

В статье теоретически изучены проблемы интернет-аддикции и психологического здоровья. Анализируются результаты эмпирического исследования психологических характеристик интернет-зависимости и психологического здоровья взрослого человека. Проведенное исследование позволило выявить взаимосвязь между интернет-зависимостью и психологическим здоровьем взрослого человека.

Ключевые слова: психологическое здоровье, аддикция, интернет-аддикция, просоциальный вектор, Я-вектор, творческий вектор, духовный вектор, интеллектуальный вектор, семейный вектор, гуманистический вектор.

Возрастающая компьютеризация и интернетизация современного общества привели к появлению новой психологической зависимости – интернет-зависимости. Все больше людей предпочитают уходить с головой в виртуальный мир, не желая противостоять жизненным трудностям,

выстраивать отношения с окружающим миром и обществом. Сосредотачиваясь на каких-либо видах деятельности в интернете, они получают субъективно приятные эмоции, которые помогают «убежать» от реального мира или, которые можно испытать, находясь только в интернете.

Интернет является мощным аддиктивным средством, а при чрезмерном увлечении им отмечается значительное количество негативных последствий, приводящих, в том числе, к формированию зависимости. Аддикция (патологическая зависимость) начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, которая, вторгаясь в жизнь, приводит к отрыву от реальности. Негативным следствием неуправляемого использования интернет-технологий является интернет-аддикция – феномен психологической зависимости от сети интернет, при которой процесс навигации по сети в виртуальном мире затягивает субъекта настолько, что он оказывается не в состоянии полноценно функционировать в реальном мире.

Зависимость от интернета, как и любая другая аддикция, ведет к ухудшению психологического здоровья, угрозе социальному статусу, потере собственного «Я», и, в конечном счете, деградации личности.

В проведенном эмпирическом исследовании приняло участие 60 человек в возрасте от 35 до 40 лет (работники УО «ГГУ имени Ф. Скорины», ГУ «Новогрудский зональный ЦГЭ», УО «Новогрудский государственный аграрный колледж»). Были использованы диагностические методики: тест на интернет-зависимость К. Янг (в адаптации В. А. Лоскутовой (Буровой), методика диагностики психологического здоровья А. В. Козлова.

Результаты теста на «Интернет-зависимость» показали, что 37 % взрослых людей можно охарактеризовать как обычных пользователей сети. Они используют компьютер в учебных, профессиональных целях, предпочитают поддерживать в сети уже имеющиеся отношения. Интернет для этих респондентов предоставляет уникальную возможность поиска необходимой информации, использования различных программ.

40 % респондентов чрезмерно увлечены интернетом. Они временами находятся в интернете дольше нужного, обнаруживают у себя мысли, предвещающие очередной выход в Сеть, замечают, что проводят в онлайн больше времени, чем намеревались. Эти испытуемые указывают, что часто предпочитают пребывание в Сети интимному общению с партнером, а также заводят знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн. Иногда им кажется, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна. Так, при неблагоприятных обстоятельствах чрезмерное увлечение интернетом может перерасти в зависимость, что приводит к значительному снижению качества жизни человека и вызывает ряд проблем в социально-психологической адаптации.

У 23 % опрошенных выявлена интернет-зависимость. Временами они испытывает депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне Сети и отмечают, что это состояние проходит, как только оказываются в онлайн, от чего чувствуют эйфорию, оживление, возбуждение. Пользователи отмечают, что им требуется проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения. Находясь вне интернета, периодически чувствуют пустоту, раздражение, пренебрегают важными делами. Резкий отказ от интернета или запрет на него вызывают тревогу и эмоциональное возбуждение.

Таким образом, реальное общение в изученной выборке взрослых, в большинстве своём, замещается виртуальным. Обусловлено это тем, что виртуальные социальные контакты устанавливаются легче, чем реальные, чему способствуют анонимность, открытость и лёгкость общения в интернете.

Согласно результатам исследования индивидуальной модели психологического здоровья взрослых людей у большинства респондентов *стратегический вектор* находится на низком уровне развития (выявлен у 50 % опрошенных). Таким людям тяжело настроиться на рабочее состояние, у них отсутствуют навыки целеполагания. Они считают, что в жизни многое зависит от удачи, перекладывают ответственность на других, на дело случая, считают, что им свойственна нервозность и их легко вывести из себя. В нестандартных ситуациях испытывают затруднения при необходимости принятия решения. У 30 % испытуемых стратегический вектор имеет средний уровень развития, у 20 % – высокий уровень развития. Люди с развитым стратегическим вектором ставят конкретные долгосрочные цели и делают все необходимое, чтобы их достичь. Не проявляют нервозности в ситуации ожидания, не считают, что в жизни многое зависит от того, насколько тебе повезет, берут ответственность за происходящие события на себя. Они принимают рациональные решения даже в нестандартной ситуации, рассудительны, спокойны, их тяжело вывести из себя.

У большинства респондентов развитие *просоциального вектора* психологического здоровья находится на среднем уровне (выявлен у 63 % опрошенных). У 17 % выявлен высокий уровень развития данного вектора. Эти взрослые отличаются просоциальным поведением, соблюдают принятые в обществе правила, даже если они им и не нравятся. Если приходится нарушить какое-то правило, то ради необходимости, а не ради удовольствия. Отличаются умениями переводить конфликтные ситуации в конструктивное русло. Окружающие характеризуют их как воспитанных, умеющих прощать. 20 % респондентов имеют низкий уровень развития просоциального вектора. Это люди, которые не всегда соблюдают принятые правила, не получают удовольствия от публичных выступлений, в споре оперируют чаще криком, чем аргументами. В конфликтных ситуациях используют неконструктивные стратегии поведения.

У 54 % испытуемых выявлен низкий уровень развития *Я-вектора*. Такие взрослые испытывают трудности в высказывании собственного мнения, не умеют аргументировать свою точку зрения, в случае неудачи опускают руки. 28 % респондентов имеют средний уровень развития *Я-вектора*, 18 % – высокий уровень развития. Такие респонденты имеют свою точку зрения, которую могут аргументировать и отстаивать, находятся в центре внимания окружающих.

У 48 % респондентов *творческий вектор* психологического здоровья имеет низкий уровень развития. У них нет хобби, которым они занимались бы, отсутствуют творческие интересы. 37 % респондентов имеют средний и 15 % высокий уровень развития творческого вектора. У таких взрослых есть увлечения, требующие творческого подхода, их одинаково привлекает и чтение литературы, и общение с людьми.

У 54 % респондентов *духовный вектор* психологического здоровья имеет низкий уровень развития. Они не верят в судьбу, считают, что лучше брак по расчету, чем бедное существование, а также придерживаются мнения, что разведенные, но богатые родители способны дать своему ребенку больше, чем благополучные, но бедные. 23 % опрошенных имеют средний и 23 % высокий уровень развития духовного вектора. Данная часть респондентов верит в судьбу, считает, что браки должны создаваться по любви, а не из корыстных побуждений, считают, что дать человеку духовную поддержку – значит дать ему нечто большее, чем помощь.

54 % респондентов имеют средний уровень сформированности *интеллектуального вектора*, 10 % – высокий уровень сформированности интеллектуального вектора. Эти испытуемые предпочитают игры на эрудицию, считают, что нет такой деятельности, которую бы они не смогли освоить при адекватном обучении. Они с легкостью заинтересовываются новым материалом, изучение которого дается с легкостью. Их привлекают исследовательские проекты. 36 % испытуемых имеют низкий уровень развития интеллектуального вектора. Такие люди не любят игры на эрудицию: взявшись за новый материал с трудом понимают, сколько времени потребуется на его освоение. Их интересуют только те знания, которые они смогут применить на практике.

42 % респондентов имеют низкий уровень сформированности *семейного вектора*. Они считают, что главное понимать смысл только своих действий, и, выбирая между своим личным увлечением и общесемейным, отдадут предпочтение личным. 20 % испытуемых имеют средний уровень развития семейного вектора, 38 % опрошенных имеют высокий уровень развития. Они принимают участие во всех семейных делах, а, выбирая между своим личным увлечением и общесемейным, выбирают последнее. Такие люди занимаются только тем, что приносит пользу их семье.

63 % респондентов имеют средний уровень сформированности *гуманистического вектора*, 14 % – высокий уровень сформированности гуманистического вектора. Данная часть респондентов считает, что

эмоциональная поддержка важнее материальной. Придерживаются мнения, что каждый человек достоин того, чтоб его поняли и приняли, способны прощать. 23 % респондентов имеют низкий уровень развития гуманистического вектора. По их мнению, жертвовать своими интересами ради интересов другого – проявление слабости. Считают, что материальная поддержка важнее эмоциональной.

Проведенное эмпирическое исследование также позволило выявить взаимосвязь между степенью интернет-зависимости и психологическим здоровьем. Чем выше степень интернет зависимости, тем ниже уровень развития Я – вектора, стратегического, творческого, семейного векторов психологического здоровья.

Список использованных источников

1 Хасанова, И. В. Взаимосвязь интернет-зависимости с совладающим и отклоняющимся поведением учащейся молодежи / И. В. Хасанова, С. С. Котова // Образование и наука. – 2017. – № 4. – С. 146 – 168.

2 Короленко, Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск: Олсиб, 2001. – 251 с.

УДК 159.9.019.43:316.622:316.627-055.2-056.83

А. А. Гавриленко

Научный руководитель: И. В. Сильченко, канд. психол. наук, доцент
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Беларусь

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ У СТУДЕНТОВ С РИСКОМ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Приведены данные эмпирического исследования особенностей копинг-поведения у студентов с симптомами эмоциональной дезадаптации. Показано, что значительная часть студентов имеет выраженные показатели депрессии и испытывает психологический стресс различного уровня. У студентов с суицидальной направленностью по сравнению со студентами без суицидальных мыслей и намерений выше уровень стресса, ниже социальная поддержка семьи и друзей, они выбирают менее адаптивные способы совладания с ним.

Ключевые слова: копинг-поведение, социальная поддержка, риск суицидального поведения, депрессивная симптоматика, студенты.

По данным ВОЗ, количество суицидов среди лиц 15–24 лет за последние 15 лет увеличилось вдвое, и ученые продолжают фиксировать тревожное повышение числа самоубийств во всем мире в этой возрастной группе [1]. Исследования свидетельствуют о широкой распространенности суицидального поведения в студенческой популяции [2; 3], что связывается с