

СОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ И ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ У СТУДЕНТОВ

С. В. АНДРИЕВСКАЯ, кандидат исторических наук, доцент

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,
Новополоцк, Республика Беларусь*

А. М. ЖОЛУДЕВА

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,
Новополоцк, Республика Беларусь*

Термин «интернет-зависимость» ввёл американский психолог А. Голдберг для описания тяги к использованию интернета. В современности интернет-зависимость определяется как «нехимическая зависимость от пользования интернетом» [1, с. 57].

Данную проблему исследовали: К. Янг, которая предложила в интернет-зависимости выделить пять типов и впервые определила четыре симптома, позволяющих говорить о наличии у человека зависимости от интернета; китайский исследователь С. Чен, разработавший диагностическую шкалу интернет-зависимости, а так же ряд других исследователей XX ст. – нач. XXI вв., в разных ракурсах данной проблемы [2].

Интернет-зависимость, особенно среди детей и молодёжи, является достаточно злободневной проблемой в современном социуме. Несмотря на то, что данная проблема с момента её возникновения до современности изучается медициной, психологией и рядом других наук, она всё же остаётся актуальной. Некоторые аспекты проблемы освящены недостаточно. В частности, мало изучена взаимосвязь совладающего поведения личности и интернет-зависимости.

На наш взгляд наиболее удачное определение совладающего поведения как поведения, «позволяющего субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией» предложила российская исследовательница Т. Л. Крюкова [3, с. 148]. Иногда совладающее поведение в русскоязычной литературе называют копинг-стратегиями, используя англоязычный термин. Известными западными психологами-исследователями Р. Лазарусом и С. Фолкманом был создан опросник способов совладания (Ways of Coping Questionnaire) и была получена восьмифакторная модель совладания со стрессом, в которую вошли такие шкалы, как конфронтующее поведение, дистанцирование (отстранение), самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, уход-избегание, запланированное разрешение проблемы, положительная переоценка [3, с. 150].

Целью нашего исследования было: установить взаимосвязь между интернет-зависимостью и совладающим поведением у студентов.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь между интернет-зависимостью и совладанием со стрессом у студентов.

Для диагностики испытуемых студентов были использованы следующие методики:

1. «Опросник совладания со стрессом» (авторы: К. Карвер, М. Шейер, Дж. Вейнтрауб) в адаптации Гордеевой Т. О., Осина Е. Н., Рассказовой О. А. [3];
2. «Шкала Интернет-зависимости С. Чена» (шкала CIAS) в адаптации В. Л. Малыгина, К. А. Феклисова [4].

На первом этапе исследования с помощью опросника «Опросник совладания со стрессом» (авторы: К. Карвер, М. Шейер, Дж. Вейнтрауб) в адаптации Гордеевой Т. О., Осина Е. Н., Рассказовой О. А. было продиагностировано 40 человек студентов разных специальностей Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой.

Были получены следующие результаты, отражённые на столбиковой диаграмме (см. рис. 1).

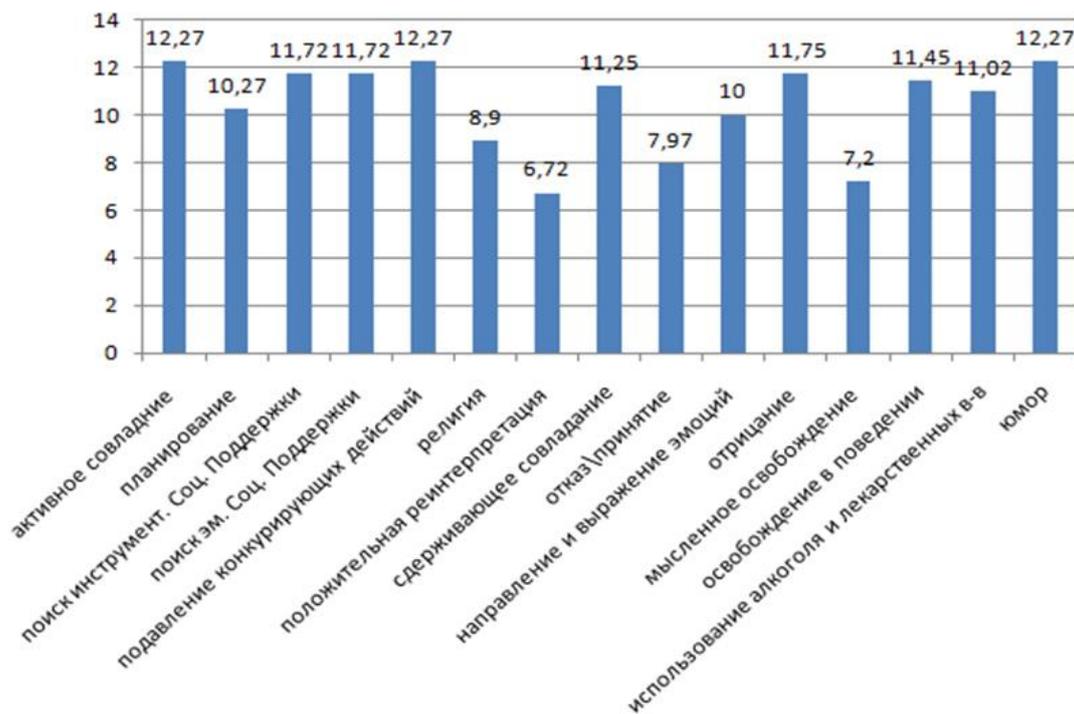


Рисунок 1. – Показатели по шкалам опросника методики Т. О. Гордеевой, Е. Н. Осина, Е. А. Рассказовой на определение совладающего поведения у студентов

Как видно на рисунке 1, наиболее выраженной является шкала активного совладания (12,27 баллов), подавления конкурирующих действий (12,27 баллов), отрицания (11,75 баллов), юмора (12,27 баллов), а наименее выражена у студентов шкала «Положительной реинтерпретации и возвышения», т.е. изменения ситуации к лучшему посредством возвышения над ней и взгляда на неё в более выгодном свете (в среднем 6,72 балла).

Охарактеризуем наиболее сильно выраженные у студентов шкалы: «Активное совладание» означает те действия и усилия, которые совершает человек для смещения или обхода стрессора; «Подавление конкурирующих действий» означает подавление направления внимания на другие действия, в которые можно оказаться вовлечённым и более полную концентрацию на действиях в отношении стрессора.

«Отрицание» означает попытку отвергать реальность стрессовой ситуации. Отрицание – не смотря на очевидность стрессовой ситуации, человек делает вид, что ничего не происходит, скрывает свои чувства и эмоции. Такое поведение опасно тем, что может перевести эмоциональные проблемы в физические симптомы.

Высокие показатели по шкале «Юмор» означают, что испытуемые часто прибегают к юмору как к способу совладающего поведения.

На втором этапе исследования с помощью методики «Шкала Интернет-зависимости С. Чена» (шкала CIAS) в адаптации В. Л. Малыгина, К. А. Феклисова были продиагностированы те же 40 человек испытуемых студентов и определено процентное соотношение студентов с разной степенью интернет-зависимости, что отражено на круговой диаграмме (см. рис. 2).

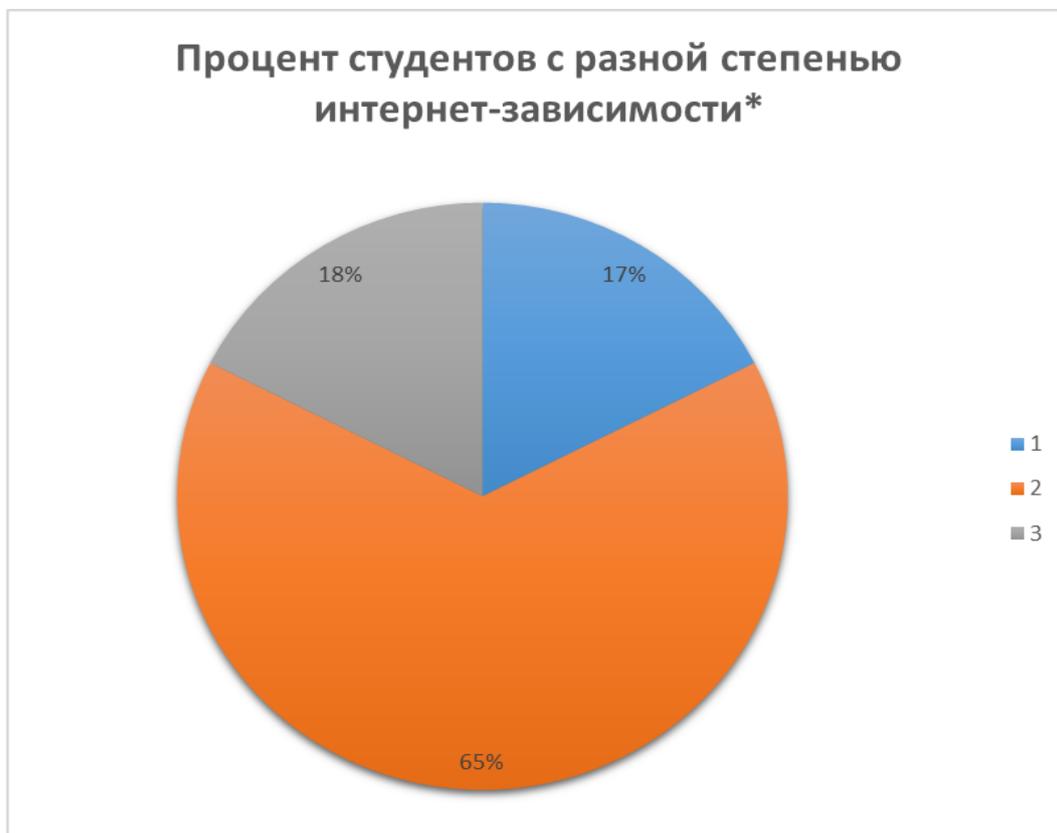


Рисунок 2. – Процентное соотношение студентов с разной степенью интернет-зависимости по методике «Шкала интернет-зависимости С. Чена» в адаптации В. Л. Малыгина, К. А. Феклисова

*Примечания:

- 1 – Отсутствие интернет-зависимости (17%);
- 2 – Склонность к возникновению интернет-зависимости (65%);
- 3 – Интернет-зависимые (18%).

На третьем этапе нашего исследования с помощью статистического метода коэффициента ранговой корреляции Спирмена, была выявлена взаимосвязь между показателями совладающего поведения и интернет-зависимости у студентов Полоцкого государственного университета имени Евфросинии Полоцкой. Результаты представлены в таблице 1 (см. табл. 1).

Таблица 1. – Взаимосвязь между показателями по шкалам методик «Опросник совладания со стрессом» в адаптации Гордеевой Т. О., Осина Е. Н., Рассказовой О. А. и «Шкалы интернет-зависимости С.Чена» в адаптации В. Л. Малыгина, К. А. Феклисова

Переменные	r_s	p
«поиск эмоциональной социальной поддержки» / «интернет-зависимость»	-0,323	0,042
«направление и выражение эмоций» / «интернет-зависимость»	-0,445	0,004

Примечание: r_s – коэффициент ранговой корреляции Спирмена

Была обнаружена статистически значимая взаимосвязь между переменными «Поиск эмоциональной социальной поддержки» и «Интернет-зависимость», так как $p=0,04 < 0,05$; ($r=-0,32$) Это обратная умеренная взаимосвязь, что означает: чем сильнее зависимость от интернета, тем меньше «поиск эмоциональной социальной поддержки».

Шкала «Опросника совладания со стрессом» К. Карвер, М. Шейер, Дж. Вейнтрауб (в адаптации Гордеевой Т. О., Осина Е. Н., Рассказовой О. А.) «Поиск эмоциональной социальной поддержки» характеризует степень ожидания симпатии или эмоциональной поддержки от других людей. Это активная поведенческая стратегия личности, при которой человек обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим. Можно предположить, что для испытуемых интернет является виртуальной средой, в которой они находят поддержку, поэтому он для них привлекательнее реальной социальной среды. Поэтому чем выше уровень интернет-зависимости, тем меньше студенты ищут социальную поддержку в реальном социальном окружении.

Так же выявлена значимая корреляционная взаимосвязь между переменными «Направление и выражение эмоций» и «Интернет-зависимость» $p=0,04 < 0,05$ ($r=-0,44$), это означает обратную умеренную степень зависимости. Таким образом, чем выше степень интернет-зависимости, тем реже студенты применяют стратегию «направления и выражения эмоций».

Стратегия «направление и выражение эмоций» означает повышенное внимание к эмоциональному дистрессору, и сопутствующая тенденция высвобождать чувства. Эта стратегия и интернет-зависимость могут быть взаимосвязаны, так как интернет может стать способом выражения эмоций в ответ на стрессовые ситуации. Чем сильнее интернет-зависимость, тем меньше испытуемые студенты высвобождают эмоции в реальном социальном взаимодействии, поскольку они проявляют эмоции в интернет-среде, в обычном не виртуальном общении и кажется, что они сдержанны и не проявляют эмоций.

Таким образом, выявлена значимая взаимосвязь между переменными «Поиск эмоциональной социальной поддержки» и «Интернет зависимость» и между переменными «Направление и выражение эмоций» и «Интернет-зависимость». Гипотеза исследования подтвердилась частично. Зависимость от интернета препятствует реализации продуктивных стратегий совладающего поведения у студентов.

Список использованных источников

1. Иванюшкин, И. А. Интернет-зависимость: социокультурный контекст (педиатрические аспекты) / И. А. Иванюшкин // Российский педиатрический журнал – 2013. – № 3. – С. 57–61.
2. Андриевская, С. В. Самоорганизация деятельности и интернет-зависимость у студентов / С. В. Андриевская, М. А. Бурлакова // Дванадцяті Сіверянські соціально-психологічні читання: Матеріали Міжнародної наукової онлайн-конференції (26 листопада 2021 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова. – Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2022. – Т. 1. – С. 8–10.
3. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы / Т. Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета имени Н. А. Некрасова. – 2008. – Т. 14. – № 4. – С. 147–153.
4. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики»: Учебное пособие / сост.: В. Л. Малыгин, К. А. Феклис, А. С. Искандирова, А. А. Антоненко, Е. А. Смирнова, Н. С. Хомерики. – М.: МГМСУ, 2011. – 32 с.