

**Якубовская Ксения Георгиевна
ФГАОУ ВО «Севастопольский
государственный университет»,
кафедра «Психология»**

**Тема: «Психологическая
устойчивость студентов с разным
уровнем интернет-активности»**



Актуальность исследования состоит в том, что в эпоху цифровизации образования интернет занимает важную роль в жизни студентов, оказывая влияние на их поведение, эмоциональное состояние и взаимодействие с окружающими людьми и д.р. Интернет-активность может стать как источником развития и укрепления социальных связей, так и причиной стресса, перегрузки информацией и формирования зависимого поведения. Ключевым фактором, позволяющим студентам адаптироваться к этим условиям, является психологическая устойчивость.

Цель исследования — выявить особенности психологической устойчивости студентов с разным уровнем интернет-активности.

Выборку респондентов составили: студенты 2-го курса очной формы обучения по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» в количестве 46 человек в возрасте от 18 до 20 лет, из них 40 девушек (87% выборки), 6 юношей (13 % выборки).

Методы и методики исследования

1. Теоретические методы: анализ, обобщение и систематизация научных данных по проблеме исследования.
2. Эмпирические методы: методики и опросники.
3. Методы математической статистики: U-критерий Манна-Уитни.
4. Методы количественной и качественной обработки данных: сравнительный анализ результатов.

Диагностика психологической устойчивости студентов с разным уровнем интернет-активности проводилась при помощи следующих методик и опросников:

1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (2020) – для изучения саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности студентов.

2. Тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказова – для исследования особенностей жизнестойкости, а именно системы убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации.

3. Краткая шкала резильентности, BRS (адаптация А. А. Золотарева, Л. А. Александрова, В. И. Маркова) – для оценки психологической устойчивости. Она измеряет резильентность, то есть способность человека адаптироваться в неблагоприятных условиях и быстро восстанавливаться после травмы, трагической ситуации, негативных воздействий или угрозы.

4. Методика «Личность в виртуальном пространстве» А.И. Лучинкина – для исследования уровня вовлеченности интернет-пользователя в виртуальную среду.

Результаты эмпирического исследования

Для изучения саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности студентов был применен опросник «Стиль саморегуляции поведения» (под редакцией В.И. Моросановой). Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровни выраженности саморегляции у студентов в %

Регуляторная шкала	Уровни					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Планирование	15	32,6%	12	26%	19	41,4%
Моделирование	14	30,4%	21	45,6%	11	24%
Программирование	19	41,3%	17	37%	10	21,7%
Оценивание результатов	22	47,8%	10	21,7%	14	30,5%
Гибкость	9	19,5%	24	52,2%	13	28,3%
Общий уровень саморегуляции	18	39,1%	15	32,6%	13	28,3%

Результаты эмпирического исследования

С целью определения способности студентов выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности, был проведён тест жизнестойкости (методика С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева, Е.И. Рассказова) полученные результаты исследования отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования жизнестойкости у студентов в %

Шкалы	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Вовлеченность	30,6%	26%	43,4%
Контроль	21,7%	28,3%	50%
Принятие риска	26%	34,7%	39,3%
Жизнестойкость	34,7%	34,9%	30,4%

Результаты эмпирического исследования

Уровень резильентности студентов исследовался с помощью краткой шкалы BRS (адаптация А. А. Золотарева, Л. А. Александрова, В. И. Маркова). Результаты представлены на рисунке 1.

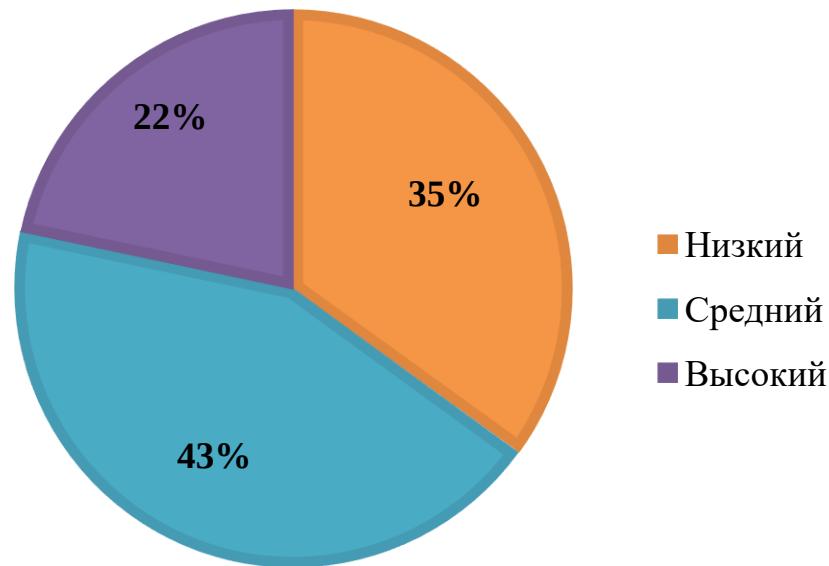


Рисунок 1 – Результаты исследования уровня резильентности у студентов в %

Результаты эмпирического исследования

Для диагностики интернет-активности студентов была применена методика А. И. Лучинкиной «Личность в виртуальном пространстве», которая позволила определить уровень интернет-активности по трем основным показателям: «виртуальность», «вовлечённость» и «направленность». Анализ полученных данных позволил выделить группы респондентов с низким, средним и высоким уровнем интернет-активности.

1. Группа респондентов с низким уровнем интернет-активности составляет 19,6% (9 человек). Это позволяет сказать о том, что респондентам характерен низкий уровень по шкалам «виртуальность» и «направленность» при среднем уровне «вовлечённости», что отражает ограниченное использование интернет-пространства и носит преимущественно информационный характер активности.

2. Группа респондентов со средним уровнем интернет-активности составляет 21,7% (10 человек). Данная группа респондентов отличается средним уровнем по шкале «виртуальность», высоким уровнем «вовлечённости» и низкой «направленностью», что свидетельствует о более выраженной включенности в сетевое взаимодействие.

3. Группа респондентов с высоким уровнем интернет-активности составляет 58,7% (27 человек). Результаты показывают, что такие респонденты имеют высокий уровень по шкалам «виртуальность» и «вовлеченность», но низкий уровень по шкале «направленность». Это свидетельствует о существенной роли интернет-пространства в повседневной жизни студентов и высокой степени психологической вовлеченности в виртуальные коммуникационные процессы.

Результаты эмпирического исследования

Таблица 3 – Результаты исследования значимых различий психологической устойчивости студентов с разным уровнем интернет-активности при помощи критерия Манна-Уитни

Сравниваемые группы	Диагностический показатель	Значение $U_{\text{Эмп}}$	Уровень значимости, p
Группа с низким уровнем интернет-активности	Контроль	$U_{\text{Эмп}} = 13,5$	0,01
	Вовлеченность	$U_{\text{Эмп}} = 9,5$	0,01
	Жизнестойкость	$U_{\text{Эмп}} = 46$	0,01
	Планирование	$U_{\text{Эмп}} = 4$	0,01
	Моделирование	$U_{\text{Эмп}} = 3,5$	0,01
Группа со средним уровнем интернет-активности	Жизнестойкость	$U_{\text{Эмп}} = 6$	0,01
	Оценивание результатов	$U_{\text{Эмп}} = 0$	0,01
	Резильентность	$U_{\text{Эмп}} = 23,5$	0,01
Группа с высоким уровнем интернет-активности	Программирование	$U_{\text{Эмп}} = 16$	0,01
	Принятие риска	$U_{\text{Эмп}} = 7$	0,01
	Контроль	$U_{\text{Эмп}} = 0$	0,01

Основные результаты исследования и их обсуждение

Для анализа различий психологической устойчивости студентов с разным уровнем интернет-активности был применен U-критерий Манна–Уитни. Результаты, полученные при уровне значимости $p < 0,01$, подтверждают наличие значимых различий между группами по ряду характеристик, таких как жизнестойкость, саморегуляция и адаптивные способности, что позволяет сделать следующие выводы:

Студенты с низкой интернет-активностью демонстрируют достоверно более высокие показатели по шкале контроля ($U_{\text{Эмп}} = 13,5$; $p = 0,01$), вовлечённости ($U_{\text{Эмп}} = 9,5$; $p = 0,01$), жизнестойкости ($U_{\text{Эмп}} = 46$; $p = 0,01$), планирования ($U_{\text{Эмп}} = 4$; $p = 0,01$) и моделирования ($U_{\text{Эмп}} = 3,5$; $p = 0,01$), соответственно можно говорить о том, что у студентов развита система внутренней саморегуляции, организованы, стрессоустойчивы. Кроме того, способны эффективно планировать свою деятельность, проявляют ответственность и осознанность в принятии решений.

Основные результаты исследования и их обсуждение

В группе студентов со средним уровнем интернет-активности достоверные различия были получены по шкалам жизнестойкости ($U_{Эмп} = 6$; $p = 0,01$), оценивания результатов ($U_{Эмп} = 0$; $p = 0,01$) и резильентности ($U_{Эмп} = 23,5$; $p = 0,01$). Полученные статистические различия позволяют сказать о том, что студенты со средним уровнем интернет-активности способны контролировать свою деятельность и анализировать результаты, однако их психологическая устойчивость может снижаться при стрессовых ситуациях.

У группы студентов с высокой интернет-активностью выявлены различия по шкалам программирования ($U_{Эмп} = 16$; $p = 0,01$), контроля ($U_{Эмп} = 0$; $p = 0,01$), и принятия риска ($U_{Эмп} = 7$; $p = 0,01$). Данные различия позволяют сказать о том, что чрезмерная интернет-активность может характеризоваться снижением самоконтроля, организованности и жизнестойкости. Это связано с переутомлением, информационной перегрузкой и зависимостью от внешних раздражителей.

Проведенное исследование, целью которого стало выявление особенностей психологической устойчивости студентов с разным уровнем интернет-активности, позволило сделать следующие выводы:

1. Анализ результатов показал, что интернет-активность оказывает влияние на психологическую устойчивость студентов. Чем больше времени они проводят в интернете, тем ниже способность к саморегуляции, контролю, жизнестойкости и способности справляться с трудностями и др.

2. У студентов с низким уровнем интернет-активности преобладают высокие показатели саморегуляции, включая контроль, планирование и моделирование. Они также отличаются высокой жизнестойкостью и вовлеченностью. Эти студенты проявляют организованность, стрессоустойчивость, ответственность и осознанность в своем поведении.

3. Студенты, имеющие средний уровень интернет-активности, характеризуются способностью к самоконтролю, оценке результатов своей деятельности, однако при увеличении стрессовых нагрузок их психологическая устойчивость может снижаться.

4. Группа студентов с высоким уровнем интернет-активности отличаются более низкими показателями по шкалам контроля, программирования и принятия рисков, что указывает на снижение саморегуляции и эмоциональной устойчивости.

Таким образом, полученные результаты исследования показывают, что интернет-активность может рассматриваться как фактор влияния на психологическую устойчивость личности в условиях цифровой среды.