Тема: Особенности интернет-зависимого поведения молодёжи

Компьютерные сети, как вид телекоммуникации - принципиально новый пласт социальной реальности. Наиболее широкое распространение, в наше время, получила компьютерная сеть Интернет. Больше не нужно ходить в кинотеатр, на концерт любимой группы, засиживаться в библиотеке, утруждать себя походами по магазинам, всю необходимую информацию Вы можете получить, не отходя от экрана компьютера. Но вместе с этим явлением появился новый вид психологического расстройства – интернет - зависимость.

В данной работе мы попробовали затронуть проблему интернет-зависимости у подростков, так как этот возраст наиболее подвержен различным отклонениям в поведении.

Актуальность исследования определяется, во-первых, постоянным увеличением числа подростков - пользователей Интернета; во-вторых, тем, что чрезмерное пристрастие к интернету вызывает отрицательное воздействие на психику подрастающего поколения; в-третьих, отсутствием глубоких исследований в этой области в силу относительной новизны феномена Интернет-зависимости.

Цель исследования: выявить особенности интернет-зависимого поведения молодёжи.

Объект исследования: социальное поведение пользователей сети интернет.

Предмет исследования: особенности поведения подростков, склонных к интернет-зависимости.

Гипотеза исследования: Интернет-зависимые подростки имеют трудности в общении со сверстниками и повышенный уровень тревожности.

Задачи исследования:

1) Изучить особенности интернет-зависимого поведения молодёжи.

2) Экспериментально проанализировать особенности интернет-зависимого поведения студентов.

3) Проанализировать результаты исследования на предмет подтверждения гипотезы.

Зависимость от Интернета - явление многомерное, оно включает бегство в «виртуальную реальность», а наряду с этим - поиск новизны, стремление к постоянной стимуляции чувств, эмоциональную привязанность.

Проблема интернет-зависимости начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности. Происходит процесс, во время которого человек останавливается в своем личностном развитии.

Формирование Интернет-зависимости имеет очень короткий срок: статистика показывает, что 25% молодых людей приобрели зависимость в течение полугода после начала работы в Интернете, 58% - в течение второго полугодия, а 17% - через год.

Интернет-зависимость характеризуется следующими поведенческими характеристиками: активное нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете; досада и раздражение при вынужденных отвлечениях; неспособность спланировать время окончания сеанса работы в Интернете; расходование все больших сумм денег для обеспечения работы в Интернете; забывание в ходе работы в Интернете о домашних делах, учебе; нежелание принимать критику подобного образа жизни; потерей круга общения из-за поглощенности Интернетом; ощущение эмоционального подъема во время работы в Интернете и т.д.

Благодаря своим качествам: анонимности, доступности, невидимости, безопасности, простоты использования, Интернет оказывает неоценимую услугу молодым людям, которые с затруднённой социализацией в реальном мире, находят возможность социализации в мире Виртуальном.

Всё выше сказанное свидетельствует о том, что людям, проживающим свою жизнь в Интернете зачастую необходима социальная поддержка, у них большие трудности в общении, они испытывают неудовлетворенность, закомплексованность, застенчивость и т.п. Все эти

проблемы решает... Интернет! Молодые люди спешат уйти в безопасную для них среду, ни к чему не обязывающую жизнь. Таким образом, они, во-первых, усугубляют те свои черты характера, от которых хотели бы избавиться, а также приобретают новые: уход от реальности посредством изменения своего психического состояния, виртуально изменяя свой пол, возраст и т.д. Безусловно, постепенно такой образ жизни становится для таких людей основой. Собственно, можно сделать вывод, что Интернет - ни хороший и ни плохой, он такой, каким мы его делаем. Это, конечно, не всемирное зло. Поэтому важно, с чем молодой человек приходит в Интернет.

Мы попытались провести исследование, целью которого явилось изучение взаимосвязи повышенной тревожности и проблем в общении личности с Интернет-зависимостью.

Выборка: 25 студентов техникума, которые являются пользователями Интернета, из них все юноши 16-17 лет.

В ходе исследования использовались следующие методики:

1. Тест на определение Интернет-зависимости Кимберли Янг (приложение 1).

2. Вторая методика была направлена на выявление уровня общительности, коммуникативности. Для этого мы использовали тест В.Ф. Ряховского (приложение 2).

3. Самооценка психических состояний Айзенка (приложение 3). Методика предназначена для диагностики таких психических состояний как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Результаты исследования

1. При обработке результатов теста на интернет-зависимость Кимберли Янг испытуемые были разделены на две группы, склонные к Интернет-зависимости и не склонные к Интернет-зависимости.

По результатам данной методики (17 чел.) - это 68% испытуемых составили группу не склонных к Интернет-зависимости; (8 чел.) - это 32% - группу склонных к Интернет-зависимости. (см. рис. 1).

Рисунок 1. Распределение результатов по тесту на определение Интернет-зависимости

2. Далее была проведена методика на определение уровня общительности и коммуникативности. **Тест В.Ф. Ряховского (Приложение 2).** Испытуемым было предложено 16 вопросов, на которые они должны были быстро и однозначно ответить.

Сначала мы провели тест с первой группой студентов, у которой не выявлена интернет – зависимость. Потом – со второй, с интернет-зависимостью.

В ходе проведения опроса получены следующие результаты: первая группа с нормальной коммуникабельностью и весьма общительные – 88,2%; вторая группа – замкнутые,

неразговорчивые, предпочитают одиночество – показала низкий процент коммуникабельности– 12,5% (*87,5%-некоммуникабельные).*

Рисунок 2. Шкала коммуникабельности

Интернет-зависимость негативно воздействует на личность, формируя тревожность, эмоциональность и поэтому далее мы определили уровень тревожности испытуемых, принявших участие в исследовании.

Здесь мы также выделили две группы студентов: первая-без интернет – зависимости и у них процент уровня тревожности оказался низкий–6%; у второй – с интернет-зависимостью – уровень тревожности составил - 75%.

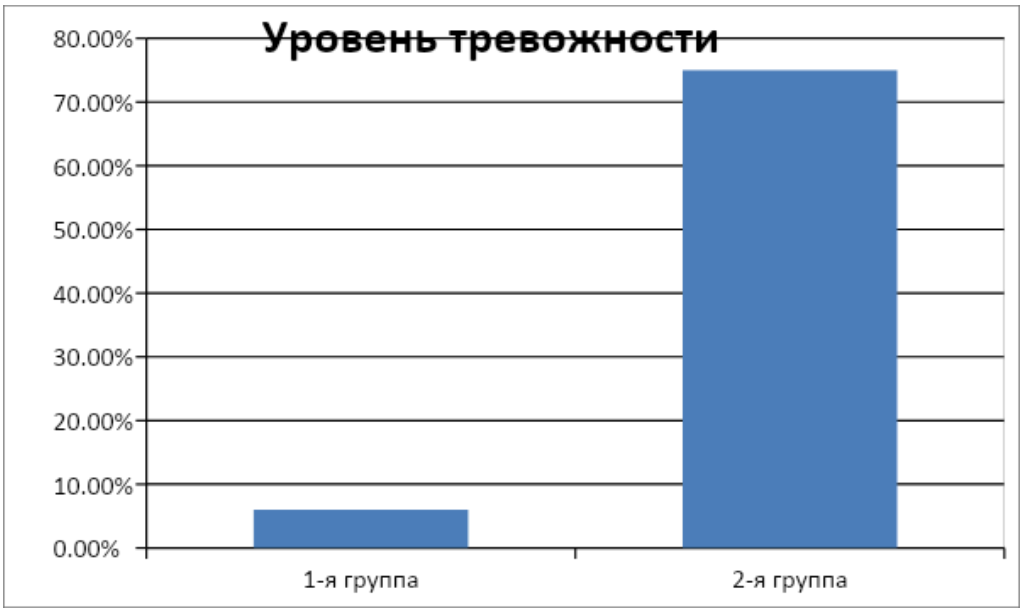

Рисунок 3. Распределение результатов уровня тревожности испытуемых

Таким образом, по итогам нашего исследования гипотеза о том, что Интернет-зависимые подростки имеют трудности в общении со сверстниками и повышенный уровень тревожности, подтвердилась.

Изучение индивидуально-психологических особенностей людей склонных к интернет - зависимости является важным, так как причины склонности к зависимости и в том числе зависимости от интернет кроются не столько в Интернете, сколько в самой личности.

Использованные источники

1. *Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е.* Психологические последствия информатизации // Психологический журнал, 2017 г. № 1, с. 89-100.
2. *Бочкарева Н.Л. Леонова Л.Г.* Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте. Учебно-методическое пособие. Новосибирск, 2016 г. – 156 с.
3. *О возможностях* психологических исследований в сети Интернет // Психологический журнал, 2018 г. № 2, С. 75-78.
4. *Потребность* в общении / Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. - СПб, 2003. -430 с.
5. *Форман Н.*, *Вильсон П.* Использование виртуальной реальности в психологических исследованиях // Психологический журнал, 2019 г. № 2.

Приложение 1

Тест К. Янг

Тест содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: никогда или крайне редко (1 балл), иногда (2 балла), время от времени (3 балла), часто (4 балла), всегда (5 баллов). По набранной сумме баллов возможны следующие варианты результатов:

-49 баллов соответствуют уровню обычного пользователя Интернета, который умеет себя контролировать.

Сумма баллов от 50 до 79 говорит о наличии некоторых проблем, связанных с чрезмерным увлечением Интернет.

При сумме баллов 80-100 можно предположить наличие значительных проблем в связи с использованием Интернет, разрешение которых возможно с помощью специалиста.

Ответьте на нижеследующие вопросы, используя предложенную шкалу:

- это ко мне не относится
- редко
- время от времени
- иногда
- часто
- всегда

Как часто вы остаетесь on-line дольше, чем намеревались?

Насколько часто вы игнорируете домашние обязанности, чтобы подольше побыть в сети?

Насколько часто вы предпочитаете возбуждение от интернета близости со своим партнером?

Завязываете ли вы новые отношения с пользователями интернета?

Насколько часто окружающие жалуются, что вы проводите за компьютером слишком много времени?

Бывает ли, что ваше обучение в школе или институте страдает из-за того, что вы проводите слишком много времени on-line?

Как часто вы проверяете почту, прежде чем заняться необходимыми делами?

Как часто продуктивность вашей работы страдает из-за погруженности в интернет?

Бывает ли, что вы принимаете оборонительную позицию или становитесь скрытным, когда кто-то спрашивает, что вы делаете в сети?

Насколько часто вы стремитесь заместить тревожные мысли о своей жизни успокаивающими мыслями об интернете?

Часто ли вы предвкушаете очередной сеанс on-line?

Бывает ли, что вы ощущаете, что жизнь без интернета была бы скучной, пустой и безрадостной?

Часто ли вы раздражаетесь, кричите и выходите из себя, когда кто-то мешает вам во время сеанса on-line?

Насколько часто вы отказываете себе во сне из-за ночных вхождений?

Когда вы вне сети, насколько часто вас захватывают мысли об интернет или фантазии о подключении?

Как часто вы, находясь on-line, говорите себе: «ну еще несколько минуточек"?

Пытались ли вы сократить время пребывания в сети, но безуспешно?

Часто ли вы пытаетесь скрыть от других продолжительность вашего пребывания в сети?

Как часто вы предпочитаете интернет общению с людьми?

Как часто у вас ухудшается настроение, появляется раздражительность или подавленность, когда вы вне сети, исчезающие, как только вы подключились?

Приложение 2

Тест В.Ф. Ряховского

Тест оценки уровня общительности, коммуникативности содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека

Инструкция: "Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: "да", "нет", "иногда".

Оценка ответов; "да" – 2 очка, "иногда" – 1 очко, "нет" – 0 очков. Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

Классификатор теста 30-31 очков. Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25-29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в Вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19-24 очков. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуют неохотно. В Ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14-18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9-13 очков. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

4-8 очков. Вы, должно быть, "рубаха-парень". Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером!

Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

Текст опросника

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?
2. Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?
7. Верите ли Вы, что сущ-ет проблема "отцов и детей" и что людям разн поколений трудно понимать др др-а?
8. Постесняетесь ли Вы напомнить знаком, что он забыл Вам вернуть деньги, кот занял неск месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком. Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас люб длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от св намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?
12. Боитесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в разговор?
15. Вызывает ли у Вас досаду просьба помочь разобраться в том или ин служебн вопросе или уч теме?
16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Приложение 3

Методика Айзенка

Необходимо подсчитать сумму баллов за каждую группу вопросов. Вопросы №1-10 - тревожность. Вопросы №11-20 - фрустрация. Вопросы №21-30 - агрессивность. Вопросы №31-40 - ригидность.

Так как гипотеза нашего исследования предполагает выявление тревожности личности, то по методике Айзенка мы используем 1 группу вопросов.

Интерпретация результатов теста. Тревожность:

-7 баллов - тревожность отсутствует;

-14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня;

-20 баллов - высокая тревожность.

Инструкция к тесту

Предлагаем вам описание различных психических состоянии. Если вам это состояние часто присуще, поставьте 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, поставьте 1 балл, если совсем не бывает - 0 баллов.

Тестовый материал

Не чувствую в себе уверенности.

Часто из-за пустяков краснею.

Мой сон беспокоен.

Легко впадаю в уныние.

Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
Меня пугают трудности.
Люблю копаться в своих недостатках.
Меня легко убедить.
Я мнительный.
Я с трудом переношу время ожидания.