Содержание

ВВЕДЕНИЕ

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТИ

.1 Понятие психологической зависимости в научной литературе

.2 Интернет - зависимость, сущность, специфика

.3 Изучение интернет - зависимости в литературе

Выводы

Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТИ

.1 Организация исследования

.2 Результаты исследования, и их интерпретация

Выводы

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЯ

## ВВЕДЕНИЕ

Важно понимать, что зависимость - это болезнь, при которой человек уже не принадлежит себе полностью. Понимание, поддержка и эмоциональный контакт с зависимым человеком необходима для того, чтобы ему помочь. Преодоление зависимости заключается в выстраивании новой системы самосознания человека, в которой он учится заново взаимодействовать с окружающим его миром.

Изучением зависимостей или аддикций (от англ. addiction - зависимость) занимается сразу несколько наук, такие как психология, социология, медицина. На рубеже двадцать первого века на стыке этих наук образовалась новая наука - аддиктология или наука о зависимостях.

В психологии уделяется большое значение проблемам отклоняющегося поведения человека. Недовольство реальной жизнью и желание уйти от нее является одной из сложнейших проблем человеческой жизни. Однако формы и способы ухода чрезвычайно разнообразны и нередко носят патологический характер. Одной из таких форм является аддиктивное поведение, когда жизнь человека, его состояние и поведение начинают жестко зависеть от различных факторов (наркотиков, алкоголя, еды, работы, секса, азартных и компьютерных игр и др.).

Больше не нужно ходить в кинотеатр, на концерт любимой группы, утруждать себя походами по магазинам, засиживаться в библиотеке, работать, создавая сайты/блоги или собственный Интернет - магазин, получить всю необходимую информацию можно, не отходя от экрана монитора. Появился новый вид психологического расстройства - интернет - зависимость (синонимы: интернет - аддикция, нетаголизм, виртуальная аддикция, интернет - поведенческая зависимость, избыточное/патологическое применение интернета).

Актуальность работы заключается в том, что мало кто задумывается над тем, что проблема психологической зависимости, в частности интернет - зависимости, сегодня оказалась едва ли не самой запутанной и трудноразрешимой из всех стоящих перед человечеством затруднений. Зависимость в широком смысле слова - это та или иная форма рабства, ограничивающая возможности человека и умаляющая его способность к саморазвитию. Любая из известных зависимостей, будь то тяжелая наркомания, либо интернет - зависимость, оказывается непреодолимой преградой на пути человека к полноте самореализации, в просторечье именуемой счастьем.

Проблема интернет - зависимости приобрела большое значение в связи с распространением интернета и стала причиной утраты связи между людьми, которые предпочитают проводить всё своё свободное время в сети, нежели общаться с окружающими людьми при взаимодействии друг с другом. Во-первых, происходит постоянное увеличение числа пользователей интернета (в не зависимости от возраста); во-вторых, тем, что пристрастие к интернету вызывает отрицательное воздействие на психику человека, происходит застой в организме и человек, прикованный к монитору, ведёт сидячий не здоровый образ жизни. В-третьих, отсутствием глубоких исследований в этой области, так как явление интернет - зависимость является новым, который до настоящего времени в русскоязычной литературе практически не рассматривался. Чрезвычайно мало работ, посвящено проблеме интернет - зависимости. И это еще одна причина, по которой психологическое изучение интернет - аддикции является актуальной областью в исследовательской деятельности.

Цель исследования заключается в изучении склонности студентов психологов к зависимости от интернета.

Объектом исследования являются студенты 3 курса факультета психологии и педагогики ЕИ КФУ.

Предметом исследования является исследование склонности студентов зависимости от интернета.

Задачи:

) изучить понятие психологической зависимости в научной литературе;

) сделать теоретический анализ литературы об интернет - зависимости;

) провести эмпирическое исследование склонности интернет - зависимости у студентов;

) анализ результатов эмпирического исследования и их интерпретация.

Методы исследования:

теоретический, изучение и анализ литературы по теме исследования;

эмпирический, анкетирование, анализ полученных результатов.

Теоретические положения исследования базируются на представлениях Голдберга А., Янг К., Короленко Ц.П., Войскунского А.Е. В качестве источников были использованы электронные сайты, учебники, научные статьи, средства массовой информации, посвящённые данной проблеме.

Структура работы. Курсовая работа состоит из двух глав. В первой главе представлен анализ основной литературы по теме, рассматривается история развития исследований интернет - зависимости. В первой главе так же представлен анализ литературы об интернет - зависимости. Вторая глава состоит из эмпирической части исследования, где было проведено исследование на студентах факультета психологии и педагогики по анкете К. Янг на выявление уровня интернет - зависимости. В исследовании приняло участие 30 респондентов. По результатам анкеты был проведён анализ данных и сформулированы выводы по исследованию.

психологический интернет зависимость болезненный

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТИ

## .1 Понятие психологической зависимости в научной литературе

Психологическая зависимость - это самое распространённое явление в нашей жизни. Под психологической зависимостью можно понимать неконтролируемую тягу к чему-либо: к употреблению алкоголя или пищи, к просмотру телевидения или интернет сайтов. Также к психологическим зависимостям можно отнести постоянную потребность в труде, игроманию, зависимость от общения с другим человеком и аддикция к алкоголю, наркотикам и табаку. Психологическая зависимость возникает, если появляются какие-то нерешенные жизненные проблемы, неудовлетворенные потребности: человек чувствуют острую нехватку чего-то, нерешенные конфликты, внутри самого человека, или существуют сложности в отношениях с окружающими людьми [16].

Изучением зависимостей или аддикций (от англ. addiction-зависимость) занимается сразу несколько наук, такие как психология, социология, медицина. На рубеже двадцать первого столетия на стыке этих наук образовалась - аддиктология или наука о зависимостях.

С давних времен различные формы зависимого поведения называли вредными или пагубными привычками, имея в виду пьянство, азартные игры и другие пристрастия. В современной медицинской литературе используется такой термин, как патологические привычки. Понятие зависимость также заимствовано из медицины, является относительно новым и популярным в наше время.

Короленко Ц.П. является одним из основателей современной аддиктологии. В 2001 году Короленко Ц.П. предложил первую в России классификацию аддикций: химические и нехимические формы аддикций. К нехимической форме аддикции относятся, в частности, азартные игры (гэмблинг), сексуальная, любовная аддикция, аддикция отношений, работогольная аддикция, аддикция к трате денег, ургентные аддикций (ощущение нехватки времени). Промежуточное место между химическими и нехимическими аддикциями занимает аддикция к еде (переедание и голодание), так как при этой форме аддикций задействуются непосредственно биохимические механизмы. Пребывание в каком-то ином состоянии способствует развитию у человека чувства отчаяния и дискомфорта [7].

## 1.2 Интернет - зависимость, сущность, специфика

Интернет - зависимость (интернет - аддикция) относится к классу нехимических зависимостей. Определяя аддиктивное поведение как уход от реальности посредством изменения психического состояния (Короленко Ц.П.), можно говорить, что создаваемая компьютером реальность, несомненно, изменяет психическое состояние, чем склонные интернет - аддикции личности и стали пользоваться. Пользователь компьютера, склонный к аддикции, при использовании его находится в изменённом состоянии сознания - психологическом трансе. Застывшее лицо, уставленное на экран монитора, замедленная реакция (или её отсутствие) на внешние раздражители - вот характерный вид некоторых пользователей, склонных к нетаголизму [8].

Свободная энциклопедия Википедия определяет интернет - зависимость как психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от интернета [14].

Психолог, автор сайта “Психология Интернета” Елена Щепилина <http://psynet.by.ru/>, рассматривает интернет - зависимость “как обычную поведенческую зависимость, наряду с такими, как игромания, трудоголия или пищевые зависимости. Единственная специфика заключается в том, что все это связано с компьютером. Это единственное отличие от других поведенческих зависимостей” [Цит. по: 17].

Войскунский А.Е выделил определенные свойства, присущие интернету, а именно:

1) сверхличностная природа межличностных взаимоотношений;

) возможность анонимных социальных взаимодействий;

) возможности реализации представлений и фантазий с обратной связью;

) уникальные возможности поиска нового собеседника, отсутствие необходимости удерживать его внимание;

) расширение возможностей для коммуникации в различных виртуальных группах, дающих возможность для получения определенного социального статуса;

) неограниченный доступ к информации [11].

К. Янг охарактеризовала пять основных типов интернет - аддикции:

) компьютерная зависимость: пристрастие к различной работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности);

) компульсивная навигация в Сети: компульсивный поиск информации в удаленных базах данных;

) перегруженность информацией: патологическая привязанность к опосредованным интернетом азартным играм, онлайновым аукционам или электронным покупкам;

) киберкоммуникативная зависимость: зависимость от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни членов семьи и друзей виртуальными друзьями;

) киберсексуальная зависимость: зависимость от «киберсекса», то есть от посещения порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых» [15].

Этот же автор отмечает четыре признака, по которым можно судить об интернет - зависимости:

) навязчивое желание проверить e-mail;

) постоянное желание следующего выхода в интернет;

) жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в интернет;

) жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на интернет.

К. Янг выделила стадии зависимости от интернета:

) на первой стадии происходит знакомство и заинтересованность интернетом и новыми возможностями;

) на второй стадии интернет начинает замещать значимые сферы жизни;

) на третьей стадии можно говорить о собственно бегстве [15].

М. Орзак выделила следующие психологические и физические симптомы, характерные интернет - зависимости:

Психологические симптомы:

) хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;

) невозможность остановиться;

) увеличение количества времени, проводимого за компьютером;

) пренебрежение семьей и друзьями;

) ощущение пустоты, раздражение, возникающие во время любой деятельности, не связанной с компьютером;

) скрывание от работодателей или членов семьи правды о своей деятельности;

) проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

) синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);

) сухость в глазах;

) головные боли, мигрени;

) боли в спине;

) нерегулярное питание, пропуск приемов пиши;

) пренебрежение личной гигиеной;

) расстройства сна, изменение режима сна [6].

Признаками сформировавшейся интернет - аддикции, согласно К. Янг, являются следующие критерии:

) поглощенность интернетом;

) потребность проводить в Сети все больше и больше времени;

) повторные попытки уменьшить использование интернета;

) возникновение симптомов отмены, причиняющих беспокойство при прекращении пользования интернетом;

) проблемы контролирования времени;

) проблемы с окружением (семья, школа, работа, друзья);

) ложь по поводу времени, проведенного в сети;

) изменение настроения посредством использования интернета [15].

Что же тогда представляет собой обычное, нормальное использование интернета?

С точки зрения Р. Дэвиса, здоровые пользователи интернета имеют четкую цель и тратят на ее достижение разумное и ограниченное количество времени, не испытывая при этом психологического или когнитивного дискомфорта. Здоровые пользователи интернета в состоянии отграничить общение on-line от живого общения. Интернет для них является лишь полезным инструментом [4].

Интернет - аддиктам свойственно устанавливать приоритет в приобретении и/или поддержание электронных взаимоотношений, а интернет - независимые предпочитают поддерживать в сети уже имеющиеся отношения [13].

В западных странах интернет - аддикция получила название Facebook Depression, в России она могла бы называться «Депрессия от ВКонтакте» или «Эффект Дурова». Суть ее в том, что люди впадают в депрессию от контактов в социальной сети или, напротив, от их отсутствия. Доказано, чем больше времени молодые люди проводили в Facebook, тем хуже было их настроение и отношение к своей жизни. Поэтому, если перенести фокус с социальных сетей на интернет в целом появляется интернет - зависимость (это болезненное и постоянное желание получить доступ в сеть, которое негативно сказывается на других сферах жизни, зачастую полностью вытесняя их, к примеру, личную жизнь или работу) [14].

Интернет предоставляет уникальную возможность для поиска собеседника, удовлетворяющего практически любым потребностям. При малейшем разочаровании или неудовольствии в интернет - собеседнике можно прервать общение с ним/с ней и найти другого собеседника. Виртуальные социальные контакты устанавливаются гораздо легче, чем реальные, чему способствуют анонимность, безопасность, большая открытость и легкость общения в интернете [10].

## 1.3 Изучение интернет - зависимости в литературе

Повсеместное распространение компьютеров, планшетов и электронных сетей, в первую очередь глобальной сети интернет, привело к тому, что компьютер стал неотъемлемой частью нашего повседневного мира.

Обсуждение данного феномена началось не так давно - в 1994 г. Термин Internet - addiction (по-русски "интернет - аддикция" или "интернет - зависимость") появился в 1996 году. Его предложил американский психолог доктор Айвен Голдберг для описания неоправданно долгого, возможно патологического, пребывания в интернете [17].

За рубежом проблема интернет - зависимости изучается более 20 лет. Неуклонно возрастает число научных исследований, посвященных данному виду зависимости, в которых дается ее описание с точки зрения различных психологических направлений и школ. Наиболее тщательное исследование феномена зависимости от компьютера было проведено в 1980-х годах английским психологом М. Шоттоном. Он провёл исследование, в котором участвовало более 100 проявляющих зависимость от компьютера профессиональных программистов. Согласно выявленным социально-демографическим параметрам, проявляющие зависимость от компьютера - это чаще всего высокообразованные мужчины. Средний возраст выборки составляет около 30 лет, они обычно работают в области науки или техники, более половины из них - перворожденные дети у своих родителей. У зависимых от компьютера испытуемых оказался высокий уровень интеллекта. Согласно признаниям большинства испытуемых, они проявляли теоретический и практический интерес к электронике еще до того, как приобрели начальный опыт работы с компьютером [9, с.507].

М. Шоттон разработал типологию зависимости от компьютера, которая включает три разновидности такой зависимости:

) “Сетевики” (networkers): они оптимистичны, социально активны и позитивно настроены к другим людям, имеют друзей, в том числе противоположного пола, поддерживают нормальные отношения с родителями; компьютер для них - нечто вроде хобби: они могут интересоваться поиском в удаленных базах данных или, к примеру, играть в ролевые групповые игры, однако при этом они меньше, чем другие выделенные типы зависимых от компьютеров людей, самостоятельно программируют, в меньшей степени интересуются приложениями - скажем, компьютерной графикой или аппаратным обеспечением.

) “Рабочие” (workers): самая малочисленная группа. Они владеют наиболее современными и дорогими компьютерами. Процесс программирования у них четко спланирован, программы пишутся ими для достижения нужного результата. Как правило, представители этой группы прекрасно учились или учатся, причем их не удовлетворяет стандартная программа обучения и они посещают дополнительные учебные курсы.

) “Исследователи” (explorers): самая многочисленная группа. Они пишут сверхсложные программы, зачастую даже не доводя их до конца и принимаясь за новые, более сложные. Представители этой группы с удовольствием занимаются отладкой программ; компьютерное пиратство и хакерство они приемлют. С формальной стороны, уровень образования у них ниже, чем, скажем, у “рабочих”, - при этом они не только не отстают от имеющих более весомые дипломы коллег, но и зачастую превосходят их объемом знаний.

Мы можем предположить, что “сетевики”, “рабочие” и “исследователи” сохранились с определенными видоизменениями до нынешних дней. Скорее всего, “зависимые”, по М. Шоттон, не являются зависимыми в принятом в настоящее время понимании [Там же, с.509].

Первыми с интернет - зависимостью столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, использующие в своей деятельности интернет и несущие убытки в случае, если у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию в сети on - line.

Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от интернета могут считаться два американца: клинический психолог К. Янг и психиатр А. Гольдберг. В 1994 г. К. Янг разработала и поместила на веб - сайте специальный опросник. В результате были получены почти 500 заполненных анкет, около 400 из которых были отправлены, согласно выбранному ею критерию. В середине 1990-х гг. для обозначения этого явления А. Голдберг (1996) предложил термин «интернет - аддикция», а также набор диагностических критериев для определения зависимости от интернета, построенный на основе признаков патологического пристрастия к азартным играм (гемблинга) [Там же].

Наиболее подробно эту проблему исследовала доктор Кимберли Янг, профессор психологии Питтсбургского университета, автор книги «Пойманные в Сеть». Доктор Янг назвала интернет - зависимость интернет - аддикцией.

К. Янг выделяет две группы интернет - зависимых - это помешанные на общении и помешанные на информации. При этом она называет следующие факторы, благодаря которым развивается интернет - аддикция:

) доступность информации;

) анонимность сетевого общения;

) подсознательное доверие к онлайновому общению;

) простота использования.

Возможность общения с людьми, которые находятся за сотни и тысячи километров, - еще одна уникальная возможность, предоставленная сетью [15].

Для Д. Гринфилда зависимость от интернета - явление многомерное. Оно включает проявления эскейпизма, то есть бегства в "виртуальную реальность" людей с низкой самооценкой, тревожных, склонных к депрессии, ощущающих свою незащищенность, одиноких или не понятых близкими людьми, тяготящихся своей работой, учебой или социальным окружением. Наряду с этим - поиск новизны, стремление к постоянной стимуляции чувств, эмоциональную привязанность (возможность выговориться, быть эмпатийно понятым и принятым, освободиться тем самым от острого переживания неприятностей в реальной жизни, получить поддержку и одобрение); упоминается и удовольствие ощутить себя "виртуозом" в применении компьютера для работы в интернете.

Д. Гринфилд изучал зависимость от сексуальных, коммуникативных и потребительских (связанных с приобретением товаров и услуг) применений интернета. Д. Гринфилд подчеркивает, что зависимости от интернета очень часто (в 20% случаев, по его данным) сопутствует сексуальной аддикции. Экран монитора, по его мнению, действует гипнотически и вводит пользователей в состояние транса, отчего, скажем, любовные послания приобретают особую эффективность [6].

Дж. Грохол писал, что феномен зависимости от интернета - не более чем стадия освоения информационных технологий и, в частности, интернета. “Зацикливание” на первой стадии - стадии “очарования” выражается у новичка в поведенческих реакциях, которые могут быть восприняты как психологическая зависимость. Естественное избавление от возможной зависимости знаменует переход на стадию “разочарования”, за которой следует стадия “сбалансированности”. Такие же стадии, как полагает Дж. Грохол, проходит и квалифицированный пользователь интернета, когда принимается за освоение нового для себя сетевого ресурса [1].

В России проблема интернет - зависимости начала изучаться только в последнее десятилетие. А. Е. Войскунским были разработаны собственные критерии данной зависимости. В. Д. Менделевич выделил типы интернет - зависимых личностей. В. А. Лоскутовой были изучены культурные особенности у пользователей русскоязычного интернета. А. Е. Жичкиной, А. Ю. Егоровым, Н. А. Кузнецовой, Е. А. Петровой, И. В. Чудовой были исследованы особенности личности интернет - зависимых пользователей. Однако, психологические характеристики личности интернет - зависимых людей, а также наиболее эффективные направления профилактики интернет - зависимости исследованы недостаточно [12].

## Выводы

Создание интернета, огромная популярность и распространенность смартфонов и мобильных телефонов это, без сомнения, благо для человечества. Новые способы коммуникации позволяют людям эффективнее работать, лучше учиться, получать доступ к новой информации и развлечениям, которые ранее были им недоступны. Однако у данного явления есть и оборотная сторона. Интернет и мобильные устройства, практически никогда не покидающие своего владельца, причиняет вред психологическому и физическому здоровью, и также оказывает пагубное влияние на межличностные отношения. Теперь человечество столкнулось с новой формой зависимости, такой как интернет - зависимость.

Интернет - аддикция является новой аддикцией, качественно отличающейся от других нехимических форм выходом на безграничные возможности виртуального мира.

Интернет - поведенческая аддикция - это реально существующий феномен. Некоторые люди указывают на то, что они попадают в зависимость всего лишь после двадцати часов, в то время как другие после сорока часов в on - line настаивают, что проблем у них не возникало.

Изучением интернет - зависимости занимались ученые с недавнего времени. Обсуждение данного феномена началось в 1994 г. - К. Янг. Это связано с появлением - “Всемирной паутины”. Термин «интернет - аддикция» в 1996 году предложил доктор Айвен Голдберг. В настоящее время интенсивно обсуждается и исследуется феномен «зависимости от интернета», или интернет - аддикции. В самом общем виде интернет-зависимость определяется как «нехимическая зависимость от пользования интернетом».

## Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТИ

## .1 Организация исследования

В исследовании приняло участие 30 студентов, в возрасте от 18 - 23 лет. Это студенты факультета психологии и педагогики, 3 курс. Для диагностики интернет - зависимости была проведена анкета К. Янг на выявление уровня интернет - зависимости.

Анкета на выявление уровня интернет - зависимости направлена на выявление уровня зависимости от сети интернет.

Испытуемых просили ответить на вопросы пользования интернета, учитывая только внеучебные и не связанные с работой цели пользования сетью. Методика содержит в себе 20 вопросов, в котором предлагается ответить при помощи следующих шкал с баллами:

- редко,

- иногда,

- часто,

- очень часто,

- всегда,

- неприменимо.

Результаты получаются при помощи суммирования баллов у отмеченных ответов.

Чем больше суммарный балл, тем выше уровень зависимости и проблем, который возникают из-за использования интернета.

Анкета имеет общую шкалу оценки для объяснения результатов.

- 19 баллов: минимальное количество времени, проводимого в сети интернет. Вы не пользуетесь интернетом или проводите там минимальное количество времени. Интернет не вызывает никаких проблем в Вашей жизни.

- 49 баллов: средний пользователь сети. Вы можете изучать сеть временами чуть дольше нужного, но определенно владеете ситуацией.

- 79 баллов: начальный уровень зависимости от интернета. Вы, по всей видимости, испытываете некоторое количество проблем из-за интернета. Вам стоит учитывать серьезное влияние сети на Вашу жизнь.

- 100 баллов: зависимость от сети интернет. Ваше пользование Интернетом вызывает значительные проблемы в Вашей жизни. Вам стоит оценить влияние сети на Вас и Вашу жизнь и немедленно обсудить со специалистом по психическому здоровью проблемы, вызванные Вашей деятельностью как пользователя сети интернет.

2.2 Результаты исследования, и их интерпретация

По данным различных исследований, интернет - зависимыми сегодня являются около 10% пользователей во всём мире.

Основными пользователями Интернета в России на сегодняшний день, по данным многочисленных социологических опросов, являются молодые люди, большая часть которых - студенты. Согласно прогнозу, к осени 2015 года численность этой интернет - аудитории составит около 12 млн. человек, при этом около 95% молодежи будут относиться к самой активной суточной интернет - аудитории.

Резюмируя выше сказанное, можно утверждать, что проблема интернет - зависимости в студенческой среде становится особенно актуальной, так как именно среди студентов выявляется наибольшая часть интернет - зависимых.

Приступая к анализу проведённого исследования, считаем нужным, выделить ещё раз поставленные цель и задачи исследования.

Исходя из этого, целью исследовательской работы стало изучение склонности студентов психологов к зависимости от интернета.

Задачи:

) изучить понятие психологической зависимости в научной литературе;

) сделать теоретический анализ литературы об интернет - зависимости;

) провести эмпирическое исследование склонности интернет - зависимости у студентов;

) анализ результатов эмпирического исследования и их интерпретация.

Объектом исследования являются студенты 3 курса факультета психологии и педагогики ЕИ КФУ.

Предметом исследования является исследование склонности студентов зависимости от интернета.

Результаты по анкете Кимберли Янг на выявление уровня интернет - зависимости представлены в сводной таблице 1.

Таблица 1

Результаты по анкете К. Янг



Результаты анкетирования показали, что у студентов 3 курса факультета психологии и педагогики ЕИ КФУ средний уровень пользования сети интернет (17 студентов). Они не испытывают проблем из-за сети интернет.

Среди студентов было выявлено, что 2 студента являются интернет - зависимыми.

Процентное соотношение результатов по анкете К. Янг.



Рис.1 Графическое изображение степени интернет - зависимости студентов.

По диаграмме мы видим, что основная масса студентов является средним пользователем сети.

% (2 человека) испытуемых являются зависимыми от сети Интернет. Виртуальные социальные контакты устанавливаются гораздо легче, чему способствуют анонимность, открытость и лёгкость общения в интернете. У них присутствует постоянное желание следующего выхода в интернет. Резкий отказ от интернета, или запрет на него - вызывает у таких людей тревогу и эмоциональное возбуждение. Им стоит оценить влияние интернета на их жизнь и немедленно обсудить со специалистом по психическому здоровью проблемы, вызванные их деятельностью, как пользователя “Всемирной паутины”.

% (11 человек) испытуемых исследовательской группы, находятся на начальном уровне интернет - зависимости. Они временами могут находиться там чуть дольше нужного, но определённо владеют ситуацией. Но они находятся на начальном этапе появления интернет - зависимости.

% (17 человек) - испытуемых не пользуются интернетом, или проводят там минимальное количество времени. Они предпочитают поддерживать в сети уже имеющиеся отношения. Интернет для них предоставляет уникальную возможность для поиска собеседника, удовлетворяющего практически любым потребностям. При малейшем разочаровании или неудовольствии в интернет - собеседнике может прервать общение или найти другого собеседника. Таким образом, интернет не вызывает никаких проблем в их жизни, и для них он является лишь полезным инструментом.

Итак, в результате проведённого исследования, мы выяснили, что среди студентов 3 курса факультета психологии и педагогики ЕИ КФУ, что основная часть студентов являются средними пользователями сети. Это говорит нам о том, что студенты затрачивают минимальное количество времени в сети. И у них нет проблем с этим. Для них интернет является источником информации, или используют его для работы и не проводят там время без причины. Но у 40% исследовательской группы выявлен начальный уровень зависимости от сети интернет. Главное - не перейти ту грань, за которым находится только виртуальный мир, из которого в дальнейшем сложно выбраться. Мы считаем, что для студентов с начальным уровнем интернет - зависимости необходимо провести профилактическую беседу. Но этого недостаточно. Среди них необходимо провести дополнительное исследование для выявления личностных особенностей, и разработать программу профилактики интернет - зависимости.

Так же было установлено, что у 7% студентов есть интернет - зависимость. Они проводят в интернете почти всё время, и предпочитают виртуальное общение, чем реальное. Им стоит учитывать серьёзное влияние сети на их жизнь, и стараться сокращать время, проводимое сети. . Она вызывает значительные проблемы в их жизни. Семья, друзья и учёба отходят на второй план. Присутствует усталость, снижается работоспособность, депрессия, социальная изоляция. Но мы считаем, что это положительный знак, так как среди исследовательской группы в количестве 30 человек всего 2 человека являются зависимыми от сети интернет.

## Выводы

Из эмпирической части исследования по анкете Кимберли Янг на выявление уровня интернет - зависимости было установлено, что среди студентов 3 курса факультета психологии и педагогики было выявлено, что 17 человек средний уровень зависимости от сети. Это говорит нам о том, что студенты затрачивают минимальное количество времени в сети. И у них нет проблем с этим. 11 студентов находятся на начальном этапе появления интернет - зависимости. Главное - не перейти ту грань, за которым находится только виртуальный мир, из которого в дальнейшем сложно выбраться. Было установлено, что 2 студента находятся в зависимости от сети. И это положительный знак, так как среди исследовательской группы в количестве 30 человек всего 2 человека являются зависимыми от сети интернет.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе была рассмотрена интернет - зависимость студентов факультета психологии и педагогики 3 курса ЕИ КФУ.

Теоретические исследования показали, что по статистике в России сегодня около 10 миллионов пользователей интернет сетью, и число их постоянно растёт [14]. В основном пользователями сетью интернета является молодое поколение. Проблема использования сети интернет довольно молодая. Как заметили израильские психологи У. Аmichai-Hamburger и E.Ben-Artzi (2003), “кажется, нет такого аспекта в жизни, которое не затронул бы интернет”. Студенты составляют основную массу посетителей Всемирной паутины, и именно среди этой группы населения больше всего велик риск интернет - зависимости. Постоянная потребность в новой информации, социальная активность, высокая познавательная мотивация и недостаток времени формируют из них основную массу пользователей интернета. Лёгкость в использовании возможности сети, простота в общении, нахождении новых собеседников, доступность в хранившейся там информации, возможность посещений магазина через интернет, большой каталог развлечений и возможностей становится основными причинами интернет - зависимости студентов.

По результатам эмпирического исследования было выявлено 53% студентов (17 человек) с средним уровнем зависимости от сети интернет и 7% интернет - зависимых студентов (2 человека). И это положительный знак, так как среди исследовательской группы в количестве 30 человек всего 2 человека являются зависимыми от сети интернет. Но 40% группы (11 человек) имеют склонность к зависимости, то есть находятся на начальном этапе зависимости от сети. Им стоит учитывать время провождения в сети, так как находятся в группе риска.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А.Е. Войскунского. - Москва: Изд-во Можайск, 2000. - 431 с.

. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет - аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по психологии. - Москва: Изд-во Экопсицентр РОСС, 2000. - С. 251 - 253.

. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А.Е. Войскунского. - Москва, 2000. - С. 100-131.

. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета // Психологический журнал. - 2004. - № 25. - С. 41-62.

. Войскунский А.Е. Исследования интернета в психологии // Интернет и российское общество / под ред. И.Н Семенова. М. 2002. - С. 235-250.

. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. - Спб.: Речь, 2007. - 190 с.

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

. Кристал Г. Нарушения эмоционального развития при аддиктивном поведении // Психология и лечение зависимого поведения / под ред. С.К Даулинга. - М., 2007. - С. 350

. Руководство по аддиктологии: учебник /А.В Борцов, А.Ю. Егоров, Т.В Клименко [и др.] / под ред. проф. В. Д. Менделевича. - СПб.: Речь, 2007. - 768 с.

. Чудова И.В. Особенности образа Я - Жителя Интернета: Психологический журнал. - 2002. - № 1. - С. 113-117.

11. Войскунский А.Е Метафоры интернета: сайт Электронная библиотека. - 2005 [Электронный ресурс]. URL: <http://library.by/portalus/modules/psychology/print.php?subaction=showfull&id=1106583828&archive=1129709116&start\_from=&ucat=15&category=15> (дата обращения: 25.11.13).

. Дрепа М.И. Психологический портрет личности интернет - зависимого студента // Вестник ТГПУ. - 2009. - №4 [Электронный ресурс] URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/psichologicheskie-portret-lichnosti-internet-zavisimogo-studenta> (дата обращения: 06.01.2014).

13. Жичкина А.Е. Социально - психологические аспекты общения в Интернете. - 2006 [Электронный ресурс] URL: http://flogiston.ru/projects/articles/refinf.shtml (дата обращения: 25.11.13).

14. Интернет - зависимость // сайт Свободная энциклопедия Википедия. - 2012 [Электронный ресурс] URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C> (дата обращения: 05.01.14).

. К. Янг Диагноз - Интернет-зависимость // сайт Русский народный сервер против наркотиков: электронный журнал Мир Internet. - 2001. - №41 [Электронный ресурс] URL: <http://www.narcom.ru/ideas/common/15.html> (дата обращения: 28.11.13).

. Психологическая зависимость // сайт Свободная энциклопедия Википедия. - 2013 [Электронный ресурс]. URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/%CF%F1%E8%F5%EE%EB%EE%E3%E8%F7%E5%F1%EA%E0%FF\_%E7%E0%E2%E8%F1%E8%EC%EE%F1%F2%FC> (дата обращения: 25.11.13).

. Щадрина И.В. Лекция интернет - зависимость: сайт Ваш психолог. - 2009 [Электронный ресурс] URL: <http://www.vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology/134-other-psychology/1855-internet-zavisimost-> (дата обращения: 25.11.13)

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Анкета на выявление уровня интернет - зависимости (К.Янг)

Этот тест поможет Вам определить, зависимы ли Вы от сети интернет. Не раздумывайте долго над ответами, так как правильных и неправильных ответов здесь нет. При ответе на вопросы используйте следующие варианты ответов:

= Редко

= Иногда

= Часто

= Очень часто

= Всегда

= Не применимо

. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?

. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности для того, чтобы провести больше времени в сети?

. Как часто Вы предпочитаете развлечения Интернета близости с Вашим партнером?

. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?

. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое Вы проводите в сети?

. Как часто от времени, проведенного в сети, страдает Ваше образование и работа?

. Как часто Вы проверяете свою электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность на работе из-за использования Вами Интернета?

. Как часто Вы сопротивляетесь и секретничаете, когда Вас спрашивают о том, что Вы делаете в сети?

. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?

. Как часто Вы обнаруживаете у себя предвкушение следующего выхода в сеть?

. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?

. Как часто Вы огрызаетесь, кричите или действуете раздраженно, когда кто-то беспокоит Вас, когда Вы в сети?

. Как часто Вы теряете сон из-за поздних ночных сеансов в сети?

. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?

. Как часто Вы замечаете свои слова "еще пару минут...", когда находитесь в сети?

. Как часто Вы пытаетесь урезать свое время пребывания в сети и терпите неудачу?

. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени, проведенное Вами в сети?

. Как часто Вы выбираете провести больше времени в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы вне сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет снова?

После того, как Вы ответили на все вопросы, подсчитайте свои баллы, складывая цифры у отмеченных Вами ответов. Чем больше Ваш суммарный балл, тем выше уровень зависимости и проблем, которые возникают из-за использования интернета. Вот общая шкала для объяснения Вашего результата:

- 19 баллов: Вы не пользуетесь интернетом или проводите там минимальное количество времени. Интернет не вызывает никаких проблем в Вашей жизни.

- 49 баллов: Вы - средний пользователь сети. Вы можете изучать сеть временами чуть дольше нужного, но определенно владеете ситуацией.

- 79 баллов: Вы, по всей видимости, испытываете некоторое количество проблем из-за интернета. Вам стоит учитывать серьезное влияние сети на Вашу жизнь. Это начальный уровень интернет - зависимости.

- 100 баллов: Ваше пользование интернетом вызывает значительные проблемы в Вашей жизни. Вам стоит оценить влияние сети на Вас и Вашу жизнь и немедленно обсудить со специалистом по психическому здоровью проблемы, вызванные Вашей деятельностью как пользователя сети интернет.