

Ю. Д. Ковальчук

Научный руководитель: Н. М. Ткач

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ

Статья посвящена изучению проблемы взаимосвязи интернет-зависимости и психологического здоровья подростков. Представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи интернет-зависимости и психологического здоровья подростков. В ходе корреляционного анализа выявлены обратные взаимосвязи между интернет-зависимостью и развитием стратегического вектора психологического здоровья, Я-вектора и творческого вектора психологического здоровья.

Ключевые слова: аддикция, интернет-зависимость, психологическое здоровье, подросток, взаимосвязь.

С постоянным развитием компьютерных технологий Интернет стал неотъемлемой частью современной жизни людей. Интернет является мощным аддиктивным средством, и при чрезмерном увлечении им может привести к различным негативным последствиям, приводящих, в том числе, и к формированию аддикции. Согласно представлениям Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева, об аддикции можно говорить 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 [2, с. 12]. 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. Согласно данным, представленным Е. Корнеевой, А. Н. Леонтьевой, В. И. Ново-сельцевым, влиянию новых технологий в большей степени подвержено молодое поколение (10–30 лет) [1, 3, 5]. Основной группой риска для развития компьютерной зависимости являются подростки в возрасте 10–17 лет [4, с. 272]. Все это и обусловило наш интерес к данной проблеме исследования.

Целью исследования являлось выявление и характеристика взаимосвязи интернет-зависимости и психологического здоровья подростков. Исследование проводилось на базе ГУО «Гимназия г. п. Корма» со 100 учащимися 8–10 классов.

В соответствии с целью исследования были выбраны следующие методики исследования: тест интернет-зависимости (Internet Addiction Test, IAT) К. Янг (в адаптации В. А. Лоскутовой (Буровой)), методика диагностики психологического здоровья (А. В. Козлов). В качестве методов математической статистики использовался коэффициент корреляции Спирмена.

Анализ результатов исследования интернет-зависимости у подростков, полученных с помощью теста интернет-зависимости (Internet Addiction Test, IAT) К. Янг (в адаптации В. А. Лоскутовой (Буровой)), показал, что у 19 % подростков интернет-зависимость отсутствует. Они используют интернет в основном в учебных целях, однако они предпочитают поддерживать в сети уже имеющиеся отношения. Интернет для них предоставляет уникальную возможность для поиска необходимой информации, использования различных программ. В интернете имеют собеседников, удовлетворяющих практически любым потребностям, однако при малейшем разочаровании или неудовольствии в интернет-собеседнике могут прервать общение или найти другого собеседника.

39 % подростков чрезмерно увлечены интернетом. Они находятся в интернете дольше нужного, обнаруживает у себя мысли, предвещающие очередной выход в Сеть, замечают, что проводят в онлайн больше времени, чем намеревались. Они 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. Также они указывают на то, что они часто вместо того, чтобы отправиться куда-либо с друзьями, выбирают общение в интернете. 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 42 % подростков выявлена интернет-зависимость. Порой они испытывают депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечают, что это состояние проходит, как только оказываются в онлайн, чувствуют эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером. Они отмечают, что им требуется проводить все больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения. Находясь не за компьютером, периодически чувствуют пустоту, депрессию, раздражение, часто пренебрегают важными делами, в то время как были заняты за компьютером, но не работой. В сети проводят больше 3-х часов в день. Используя компьютер для учебы, выполнения профессиональной деятельности, они общаются в рабочее время в чатах или заходят на сайты, не связанные с учебой, работой, более 2-х раз в день. Считают, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично. Виртуальные социальные контакты устанавливаются гораздо легче, чем реальные, чему способствуют анонимность, открытость и легкость общения в интернете. У них присутствует постоянное желание следующего выхода в интернет. Резкий отказ от интернета, или запрет на него – вызывает тревогу и эмоциональное возбуждение.

Анализ результатов исследования индивидуальной модели психологического здоровья подростков, полученных с помощью методики диагностики психологического здоровья (А. В. Козлова), показал, что у большинства подростков стратегический вектор находится на низком уровне развития (низкий уровень выявлен у 46 % подростков). Им тяжело настроиться на рабочее состояние, отсутствуют навыки целеполагания. Считают, что в жизни многое зависит от удачи, перекалывают ответственность на других, на дело случая, т. е. имеют экстернальный локус контроля. Им свойственна нервность, их легко вывести из себя. В нестандартных ситуациях испытывают затруднения при необходимости принятия решения. У 33 % подростков стратегический вектор имеет средний уровень развития, у 21 % – высокий уровень развития. Подростки с развитым стратегическим вектором ставят конкретные, долгосрочные цели и делают все необходимое, чтобы ее достигнуть. Они считают, что цель нужно достигать полностью. Не проявляют нервности в ситуации ожидания. Они не считают, что в жизни многое зависит от того насколько тебе повезет, а берут ответственность за происходящие события на себя, т. е. у них развит интернальный локус контроля. Принимают рациональные решения даже в нестандартной ситуации. Они рассудительны, спокойны, их тяжело вывести из себя.

У большинства подростков (55 %) просоциальный вектор психологического здоровья находится на среднем уровне. У 21 % подростков выявлен высокий уровень развития данного вектора. Они отличаются просоциальным поведением. Друзья просят у них совета перед предстоящей важной беседой. Они соблюдают принятые в обществе правила, даже если они им не нравятся. Если им и приходится нарушить какое-то правило, то ради необходимости, а не ради удовольствия. Отличаются умениями переводить явно конфликтные ситуации в конструктивное русло. Окружающие характеризуют их как воспитанных, умеющих прощать. 24 % подростков имеют низкий уровень развития просоциального вектора. Они не всегда соблюдают принятые правила в обществе. Не получают удовольствия от публичных выступлений. В споре оперируют чаще криком, чем аргументами. В конфликтных ситуациях используют неконструктивные стратегии поведения. Для них проблематично завести знакомство на улице.

У 52 % подростков выявлен низкий уровень развития Я-вектора. Данная часть подростков испытывает трудности в высказывании собственного мнения, не умеют аргументировать свою точку зрения. В случае неудачи опускают руки, не стремятся «отыграться». У 26 % подростков выявлен средний уровень развития Я-вектора. У 22 % подростков уровень развития Я-вектора высокий. Они имеют свою точку зрения, которую могут аргументи-

ровать, отстоять. В случае проигрыша непременно ищут возможность отыграться, делают все возможное, чтобы добиться своих целей. Находятся в центре внимания окружающих. Считают, что одинаково важно для человека уметь выигрывать, а также уметь проигрывать.

У 46 % подростков творческий вектор психологического здоровья имеет низкий уровень развития. У них нет хобби, которым они занимались бы, отсутствуют творческие интересы. 34 % подростков имеют средний и 20 % высокий уровень развития творческого вектора. У них есть увлечения, требующие творческого подхода. Их одинаково привлекает и чтение литературы, и общение с людьми.

У 57 % подростков 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 больше своему ребенку чем благополучные, но бедные. Они не станут разговаривать с человеком о проблеме, если он не может помочь с ее решением. 24 % подростков имеют средний и 19 % высокий уровень развития духовного вектора. Данная часть подростков верит в судьбу. Считают, что браки должны создаваться по любви, а не из корыстных побуждений. С уважением относятся к растениям, животным, охота, по их мнению, является варварством. Считают, что дать человеку духовную поддержку значит дать ему нечто большее, чем помощь.

58 % подростков имеют средний уровень сформированности интеллектуального вектора. 10 % – высокий уровень сформированности интеллектуального вектора. 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 нового материала дается с легкостью. Их привлекают исследовательские проекты. У 32 % подростков выявлен низкий уровень развития интеллектуального вектора. Они не любят игры на эрудицию. Взявшись за новый материал, с трудом понимают сколько времени потребуется на его освоение. Идут по жизни с девизом «Все в жизни знать невозможно». Их интересуют только те знания, которые они смогут применить на практике.

45 % подростков имеют низкий уровень сформированности семейного вектора. Они считают, что главное, чтобы они понимали смысл своих действий, а не семья. Не готовы жертвовать семейными мероприятиями, ради личных. Не принимают участие во всех семейных делах. Выбирая между своим личным увлечением и общесемейным, они отдадут предпочтение личным. 14 % подростков имеют средний уровень развития семейного вектора, 41 % подростков имеют высокий уровень развития. Они готовы жертвовать семейными мероприятиями ради встреч с друзьями. Принимают участие во всех семейных делах. Выбирая между своим личным увлечением и общесемейным, они выбирают последнее.

У 57 % подростков выявлен средний уровень сформированности гуманистического вектора. 14 % – высокий уровень сформированности гуманистического вектора. Данная часть подростков считает, что эмоциональная поддержка важнее материальной. Придерживаются мнения, что каждый человек достоин того, чтоб его поняли и приняли, способны прощать. 29 % подростков имеют низкий уровень развития гуманистического вектора. Они считают, что если человек способен на подлость, то он не достоин прощения. Жертвовать своими интересами, ради интересов другого, по их мнению, является проявлением слабости. Считают, материальная поддержка важнее эмоциональной.

Следующий этап исследования был направлен на выявление взаимосвязи между интернет-зависимостью и психологическим здоровьем подростков. Для этого была проведена статистическая обработка данных с помощью метода ранговой корреляции rs-Спирмена. Данный коэффициент предназначен для расчета силы и направления линейной зависимости между переменными исследования.

В процессе корреляционного анализа были выявлены следующие виды взаимосвязи: обратная сильная значимая взаимосвязь между интернет-зависимостью и развитием стратегического вектора психологического здоровья ($r_s = -0,724$ при $p \leq 0,01$). Наличие данной взаимосвязи говорит, что чем выше степень интернет-зависимости, тем ниже уровень развития стратегического вектора, и наоборот, чем ниже степень интернет-зависимости, тем выше

уровень развития стратегического вектора; обратная сильная значимая взаимосвязь между степенью интернет-зависимости и уровнем развития Я-вектора психологического здоровья ($r_s = -0,602$ при $p \leq 0,01$). Наличие данной взаимосвязи говорит, что чем выше степень интернет-зависимости, тем ниже уровень развития Я-вектора, и наоборот, чем ниже степень интернет-зависимости, тем выше уровень развития Я-вектора; обратная сильная значимая взаимосвязь между степенью интернет-зависимости и уровнем развития творческого вектора психологического здоровья ($r_s = -0,705$ при $p \leq 0,01$). Наличие данной взаимосвязи говорит, что чем выше степень интернет-зависимости, тем ниже уровень развития творческого вектора, и наоборот, чем ниже степень интернет-зависимости, тем выше уровень развития творческого вектора.

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование позволило выявить и изучить взаимосвязь между интернет-зависимостью и психологическим здоровьем подростков. Чем выше степень интернет-зависимости, тем ниже уровень развития стратегического, творческого, Я-вектора психологического здоровья и наоборот, чем ниже степень интернет-зависимости, тем выше уровень развития стратегического, творческого, Я-вектора психологического здоровья. Это свидетельствует о том, что интернет-зависимые подростки испытывают трудности при настраивании на рабочее состояние, у них отсутствуют навыки целеполагания, считают, что в жизни многое зависит от удачи, перекладывают ответственность на других, на дело случая, т. е. являются экстерналами. Они не считают себя способными контролировать жизненные события, считают, что большинство событий их жизни является результатом случая или действия других людей. В нестандартных ситуациях испытывают затруднения при необходимости принятия решения. Им трудно высказать собственное мнение, испытывают трудности при аргументировании собственной точки зрения. У них отсутствует хобби, которым они занимались бы, также творческие интересы.

Подростки же, которые стараются использовать компьютер в основном в учебных целях, в целях поиска необходимой информации, использования различных программ, т. е. интернет-зависимость у которых отсутствует, обладают развитым стратегическим, творческим и Я-вектором. Они ставят конкретные, долгосрочные цели и делают все необходимое, чтобы ее достигнуть. Убеждены, что цель нужно достигать полностью. Не проявляют нервности в ситуации ожидания. Считают, что события, происходящие в жизни, являются результатом их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Они уверены в себе, спокойны и благожелательны, более популярны в сравнении с экстерналами. Их отличает более позитивная система отношений к миру и большая осознанность смысла и целей жизни. Принимают рациональные решения даже в нестандартной ситуации. Рассудительны, спокойны, их тяжело вывести из себя. Имеют свою точку зрения, которую могут аргументировать, отстаивать. В случае проигрыша непременно ищут возможность отыграться, делают все возможное, чтобы добиться своих целей. Находятся в центре внимания окружающих. Считают, что одинаково важно для человека уметь выигрывать, а также уметь проигрывать. У них есть увлечения, требующие творческого подхода. Их одинаково привлекает и чтение литературы, и общение с людьми.

Список использованных источников

- 1 Корнеева, Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом / Е. Корнеева // Мир семьи. – 2009. – № 7. – С. 19–23.
- 2 Короленко, Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск: «Олсиб», 2001. – 251 с.
- 3 Леонтьева, А. Н. Россия молодая / А. Н. Леонтьева // Воспитание школьников. – 2015. – № 3. – С. 18–24.
- 4 Максс, В. А. Компьютерная зависимость у подростков / В. А. Максс // Молодой ученый. – 2014. – № 7. – С. 272–274.
- 5 Новосельцев, В. И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? / В. И. Новосельцев // Директор школы. – 2013. – № 9 – С. 13–18.