

УДК 159.923:159.942.5:316.613.42-053.6:178.9:004.38

*О. А. Короткевич, В. В. Выдровская*

*г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины*

## **ПЕРЕЖИВАНИЕ СЧАСТЬЯ ПОДРОСТКАМИ С ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТЬЮ**

Научный интерес психологов в настоящее время вызывают трансформации, происходящие в обществе под воздействием информатизации всех сфер жизни современного мира. Дети поколения Z рождаются в эру цифровых технологий, что заставляет их быстро интегрироваться в онлайн-среду. У них формируется омниканальность жизни – они не видят особой разницы между реальным и виртуальным мирами, способны беспрепятственно перемещаться из одного в другой и воспринимают информацию одинаково как в реальности, так и с экранов гаджетов. В то же время остро стоит проблема переживания счастья человеком в современном обществе как условия его психологического благополучия и здоровья. М. Селигман указывает, что счастье заключается не только в приумножении приятных сиюминутных субъективных ощущений, но и в подлинной жизни, подразумевающей положительные качества и духовное удовлетворение [1, с. 92]. Существуют данные о зависимости счастья от социальных связей (супружеские отношения, внутрисемейные и близкие дружеские связи), основной значимостью которых является психологическая поддержка, которую оказывают близкие люди на человека. Это обусловило наш интерес к изучению проблемы психологических особенностей переживания счастья подростками с интернет-зависимостью. Исследование проведено на базе ГУО «Красненская средняя школа». Общее количество респондентов составило 80 человек. Из них 40 девушек и 40 юношей. Средний возраст испытуемых – 15 лет.

В качестве психодиагностического инструментария нами использовались следующие методики: 1. Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость; 2. Опросник активности в сети Интернет; 3. Методика Оксфордский опросник счастья.

В результате исследования выборки подростков по методике «Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость» нами были получены результаты, свидетельствующие о том, что для 41% опрошенных характерно отсутствие всякого рода интернет и компьютерной зависимости, что, в свою очередь, говорит о том, что пользование интернетом и социальными сетями не оказывает негативного влияния на жизнь этих подростков. Для 49% опрошенных характерно наличие минимальных проблем с интернет-

зависимостью, что свидетельствует о том, что интернет оказывает негативное влияние на некоторые сферы личной жизни исследуемых подростков.

У 10% опрошенных подростков выявлена зависимость от интернета, что свидетельствует о том, что компьютер и, в частности, интернет оказывают пагубное воздействие на жизнь и психоэмоциональное состояние подростка.

Проведенный опрос с помощью «Опросника активности в сети Интернет» с целью изучения активности в сети интернет позволяет говорить о том, что для 30 % опрошенных подростков характерна низкая активность в сети интернет, что в свою очередь свидетельствует о том, что данные подростки проводят минимум времени в интернете. Для 38% подростков характерна средняя активность в сети интернет. Это значит, то они проводят значительное время в сети интернет, однако недостаточное для того, чтобы быть активными в сети Интернет, как 32% опрошенных с высоким уровнем активности. Чем выше активность в сети интернет испытуемого, тем большее время он проводит в сети, тем больше тратит сил и энергии на виртуальную жизнь и виртуальное общение. Для таких респондентов реальная жизнь может казаться неинтересной, так как виртуальная жизнь заменяет им многие аспекты реального существования. Далее нами проведено исследование выборки испытуемых по методике «Оксфордский опросник счастья». Результаты, полученные в ходе исследования дают возможность говорить о том, что для 5% испытуемых подростков характерен низкий уровень счастья, который характеризуется отсутствием удовлетворенности жизнью, таких людей ничего не радует и не приносит удовольствие. Они характеризуются полным отсутствием жизненной энергии и удовольствия.

Для трети опрошенных (31%) типичен пониженный уровень счастья, что соответствует минимальной внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, частичной осмысленности жизни, редкому осуществлению своего призвания, минимальной самореализации.

У 23% опрошенных подростков выявлен средний уровень счастья. Данный уровень характеризуется в целом удовлетворенностью своего бытия, осмысленностью своей жизни, достаточным уровнем получаемого удовольствия от происходящих событий в жизни, испытуемые характеризуются наличием жизненных сил и энергии.

Для 29% опрошенных респондентов характерен повышенный уровень счастья. Данные испытуемые в целом удовлетворены своей жизнью, у них присутствуют приятные моменты, имеются определенные удовольствия и радость на жизненном пути, однако у них наблюдается полной удовлетворенности своей жизнью. Существуют проблемы, которые не

позволяют им чувствовать себя полностью счастливыми. Для 12% опрошенных подростков характерен высокий уровень счастья.

Представим результаты исследования по методике «Оксфордский опросник счастья», сгруппированные по уровню интернет-зависимости, в виде рисунка 1, на которой отобразим результаты психодиагностики в процентном соотношении от общего количества респондентов, принявших участие в исследовании.

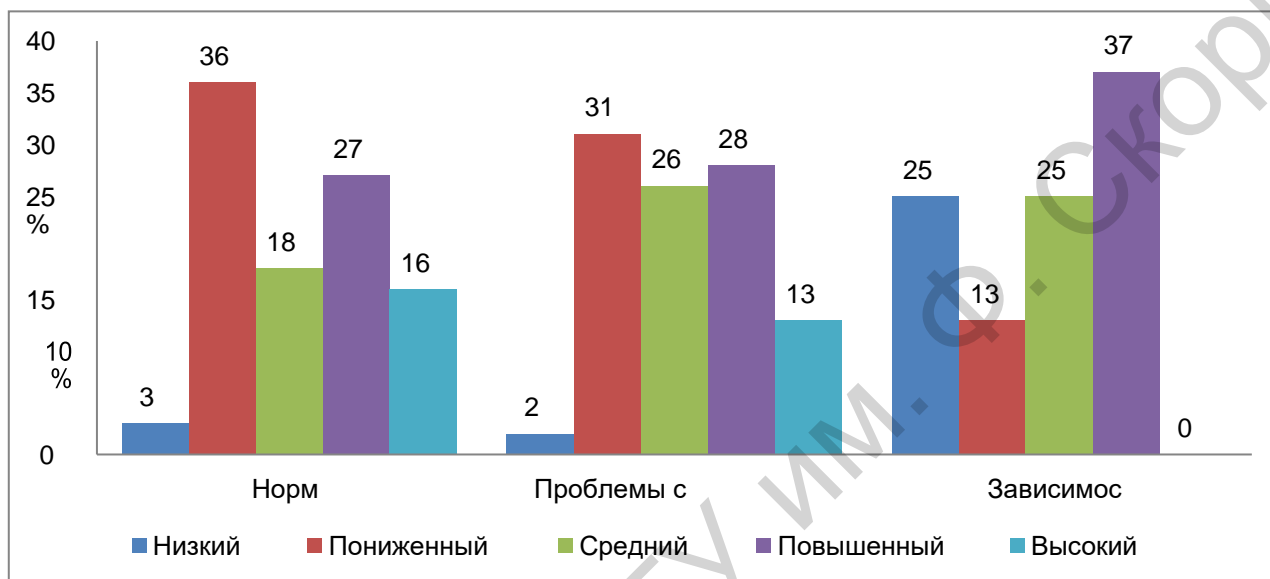


Рисунок 1 – Результаты исследования переживания счастья подростками с разным уровнем интернет-зависимости

Таким образом можно сказать, что для подростков, у которых отсутствуют признаки зависимости от интернета низкий уровень счастья характерен в 3% случаев, пониженный уровень счастья выявлен у 36% опрошенных подростков. Для 18% респондентов характерен средний уровень счастья. Для 27% опрошенных характерно наличие повышенного уровня счастья. У 16% респондентов наблюдается высокий уровень счастья.

Для подростков, у которых выявлены проблемы с использованием интернета низкий уровень счастья характерен в 2% случаев, пониженный уровень счастья выявлен у 31% опрошенных респондентов, средний уровень счастья наблюдается у 26% подростков, повышенный уровень выявлен у 28% участников опроса, для 13% характерен высокий уровень счастья.

Для подростков, у которых выявлена зависимость от интернета низкий уровень счастья характерен в 25% случаев, пониженный уровень счастья выявлен у 13% опрошенных подростков. Для 25% респондентов характерен средний уровень счастья. Для 37% опрошенных характерно наличие повышенного уровня счастья. Ни у одного из респондентов не наблюдается высокий уровень счастья.

Результаты исследования могут быть использованы в

психопросветительской, профилактической и коррекционно-развивающей работе психолога с подростками с целью развития осознанного отношения к своему психическому состоянию, в том числе переживанию счастья как источнику накопления психологических ресурсов и вовлекающего человека в систему социальных взаимодействий.

### Литература

1 Селигман, М. В поисках счастья / М. Селигман. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 320 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМ. Ф. СКОРИНЫ