

В. В. Выдровская

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Республика Беларусь, г. Гомель
Научный руководитель: О. А. Короткевич

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

На актуальном этапе развития общества все чаще мы сталкиваемся с проблемой чрезмерного использования и зависимости людей от современных информационных и компьютерных технологий. В Беларуси, по данным Белстата, в 2020 году сетью Интернет пользовались 92,7 % детей в возрасте 6–17 лет, из них 83,4 % – ежедневно, 10,5 % – не менее одного раза в неделю и 6,1 % – от случая к случаю. Цели использования подростками Интернет-ресурсов весьма разнообразны: 91,3 % просматривают и скачивают видео, слушают музыку, скачивают программное обеспечение; 90,4 % подростков играют или скачивают компьютерные игры; 81,6 % используют Интернет в образовательных целях; 80 % прибегают к Интернет площадкам в поисках разнообразной информации; 74,8 % общаются в социальных сетях; 51,3 % подростков скачивают и читают художественную, научно-популярную и справочную литературу [2].

А. Голдергом в 1995г. в научный обиход была введена дефиниция «Интернет-зависимость», характеризующая новый вид аддикции, протекающей по классическим законам зависимости и проявляющейся в непреодолимом, болезненном желании пользоваться Интернетом. «Интернет-зависимость» связывают с утратой человеком способности контролировать время нахождения в сети Интернет, предпочтением виртуальной жизни реальной [4]. Подростковый возраст в силу характерных для него особенностей больше всего подвержен отрицательному влиянию Интернета. Как отмечает А. Е. Войскунский, последствия сверхувлеченности Интернетом могут быть самыми разнообразными: пренебрежение домашними обязанностями, отказ от социального взаимодействия, изоляция, разрушение связей с внешним миром, аутизация и инфантилизация личности [3].

О. М. Анисимова определяет удовлетворенность жизнью как структуру субъективного благополучия, как сбалансированную систему положительных знаний о себе, мире, явлениях, являющихся результатом рефлексивных суждений, носящих атрибутивный характер [1]. Удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью определяет многие поступки субъекта, разные виды его деятельности и поведения. Эти переживания выступают значимым фактором состояния общественного сознания, групповых настроений, ожиданий, отношений в обществе. Более высокому уровню удовлетворенности способствуют такие личностные черты как уверенность в себе, экстравертизм и открытость, ответственность, внутренний локус контроля.

Нами проведено эмпирическое исследование на базе ГУО «Красненская средняя школа», в котором приняли участие 130 подростков (65 девочек и 65 мальчиков в возрасте 15 лет. В качестве психодиагностического инструментария нами использовались: Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость и Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ).

В результате исследования выборки подростков по методике «Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость» мы можем утверждать, что для 37 % 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 42 % 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 21 % опрошенных выявлена зависимость от интернета, что свидетельствует о том, что компьютер и, в частности, интернет оказывают пагубное воздействие на их жизнь и психоэмоциональное состояние подростка.

Для исследования уровня удовлетворенности жизнью в зависимости от степени интернет зависимости нами использованы тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость и методика «удовлетворенность жизнью» (УДЖ). Результаты исследования, сгруппированные согласно уровням интернет зависимости представлены в виде таблицы 2.

Таблица 2 – Результаты исследования удовлетворенности жизнью в зависимости от степени интернет зависимости

Уровень интернет зависимости	Шкала удовлетворенности жизнью	Уровень удовлетворенности	Количество человек
Норма	«Жизненная включенность»	Низкий	9
		Средний	20
		Высокий	19
	«Разочарование в жизни»	Низкий	9
		Средний	21
		Высокий	18
	«Усталость от жизни»	Низкий	13
		Средний	13
		Высокий	22
	«Беспокойство о будущем»	Низкий	12
		Средний	16
		Высокий	20
Проблема с интернетом	«Жизненная включенность»	Низкий	14
		Средний	25
		Высокий	16
	«Разочарование в жизни»	Низкий	16
		Средний	17
		Высокий	22
	«Усталость от жизни»	Низкий	17
		Средний	23
		Высокий	15
	«Беспокойство о будущем»	Низкий	10
		Средний	26
		Высокий	19
Зависимость	«Жизненная включенность»	Низкий	6
		Средний	15
		Высокий	6
	«Разочарование в жизни»	Низкий	7
		Средний	6
		Высокий	14
	«Усталость от жизни»	Низкий	6
		Средний	11
		Высокий	10
	«Беспокойство о будущем»	Низкий	8
		Средний	6
		Высокий	13

В результате статистического анализа данных с использованием т-критерия Стьюдента, целью которого являлось установление статистически значимых различий в уровне удовлетворенности жизнью подростков с разным уровнем интернет зависимости нами установлено следующее: существуют статистически значимые и достоверные различия в уровне всех исследуемых параметров удовлетворенности жизнью («Жизненная включенность», «Разочарование в жизни», «Усталость от жизни», «Беспокойство о будущем») у представителей части выборки без интернет зависимости и части с наличием интернет зависимости. На основании полученных данных, мы можем заключить, что более высокий уровень жизненной удовлетворенности является особенностью группы подростков без признаков интернет зависимости.

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.

Список литературы

1. *Анисимова О. М.* От удовлетворенности деятельностью к удовлетворенности жизнью. М.: Институт психологии РАН, 2012. С. 181–182.
2. Белстат подсчитал, сколько детей пользуются интернетом в Беларуси [Электронный ресурс]. URL: <https://marketing.by/mnenie/belstat-podschital-skolko-detey-polzuyutsya-internetom-v-belarusi/> (дата обращения: 15.05.2022).
3. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Сост. и ред. А. Е. Войскунский. М.: Акрополь, 2009. 279 с.
4. *Лоскутова В. А.* Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств. Новосибирск, 2004. 157 с.