

Результаты научных исследований интернет-аддикции в молодёжной среде как основа разработки мер профилактики

Капустина Валерия Анатольевна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО НГТУ,
член Российского психологического общества,
член ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии

Результаты теоретического анализа

- Интернет-аддикция - «навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета».
- Чаще подвержены Интернет-зависимости, люди одинокие, тревожные, с низкой самооценкой, склонные к депрессивным состояниям, ощущающие свою незащищенность в реальном мире, обладающие чертами личностной незрелости, с недостаточной сформированностью жизненных целей, вспыльчивостью, раздражительностью, эмоциональной неустойчивостью, низким уровнем развития волевых качеств.

Интернет-аддикция оказывает влияние на такие сферы жизни:

- выполнение повседневных обязанностей,
- полноценный сон,
- участие в жизни собственной семьи,
- чтение книг,
- общение с друзьями,
- просмотр телепередач,
- занятия спортом,
- хобби,
- социальные контакты,
- половая жизнь.

Стадии Интернет-аддикции (К. Янг):

- Знакомство и заинтересованность человека Интернетом и новыми возможностями, которые предоставляет ему Интернет-пространство;
- Замещение Интернетом значимых областей жизни;
- Бегство в виртуальную среду из реального объективного мира.

База исследования:

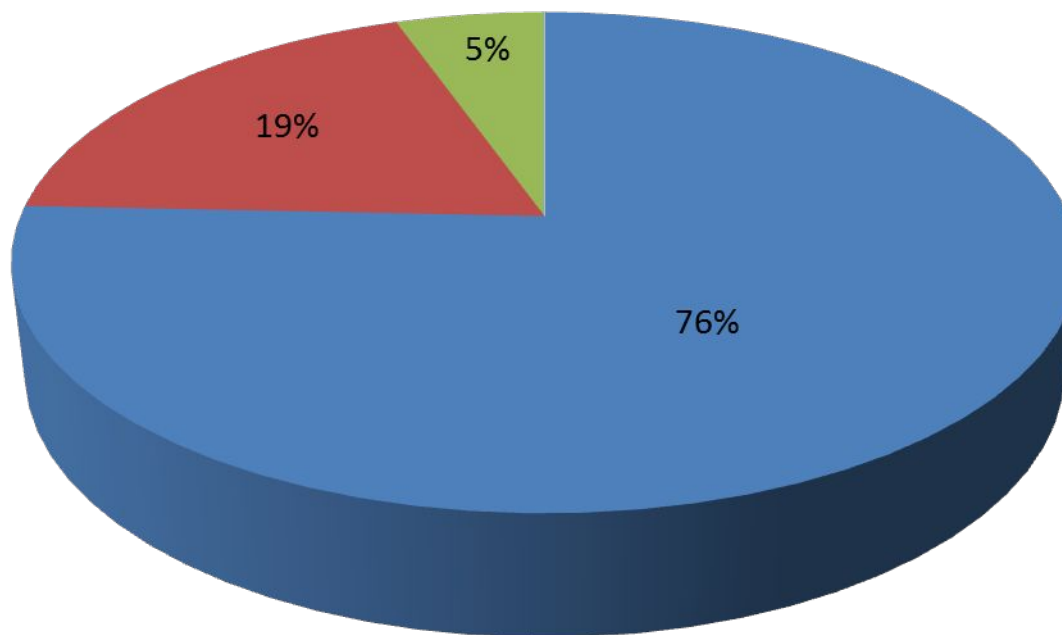
- ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет», студенты технических профилей 1-2 курсов (50 человек в возрасте 17-19 лет)
- МБОУ СОШ №206 г. Новосибирска (37 человек в возрасте 16-17 лет)

Методики исследования школьников:

- «Тест на интернет-зависимость» (К. Янг, адаптирован В. Лоскутовой);
- «Индивидуально-типологический опросник» (Л. Н. Собчик);
- «Методика диагностики состояния агрессии» (А. Басс и А. Дарки, адаптирован С. Н. Ениколоповым).

Средние значения уровней интернет-зависимости подростков 16-17 лет по методике К. Янг

■ Обычный пользователь Интернета ■ Есть некоторые проблемы ■ Интернет-зависимость



Корреляционная плеяда значимых взаимосвязей между Интернет-зависимостью и шкалами агрессивности подростков 16-17 лет

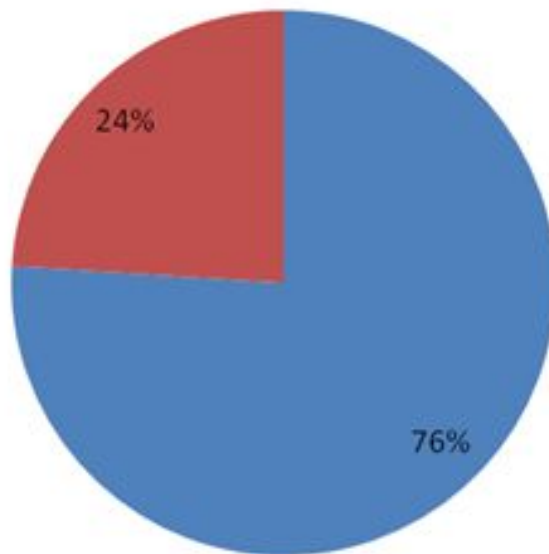


Методики исследования студентов:

- «Шкала Интернет-зависимости Чена» (в адаптации В. Л. Малыгина),
- «Методика диагностики волевых особенностей личности» (М.В. Чумаков),
- «Методика оценки коммуникативных и организаторских склонностей» (В. Синявский и Б. А. Федоришин),
- «Личностный дифференциал» (адаптирован в НИИ им. Бехтерева),
- опросник эмоционального интеллекта «ЭМИН» (Д.В. Люсин),
- «Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд».

Средние значения уровней интернет-зависимости студентов по методике Чена

■ Интернет-зависимые ■ Интернет-независимые



Значимые различия студентов с интернет-аддикцией и без интернет-аддикции

Интернет-зависимые пользователи	Пользователи без интернет-зависимости
Более выраженная ведомость (методика диагностики социально-психологической адаптации)	Более выраженная инициативность (методика диагностики волевых особенностей личности)
	Более выраженная выдержка (методика диагностики волевых особенностей личности)

Результаты эмпирического исследования интернет-аддикции в молодёжной среде:

- Подростки 16-17 лет (в рамках нашего исследования) являются обычными пользователями интернета (76%). Для них Интернет является средством обмена и поиска информации, они большую часть своего времени проводят в реальном, а не в виртуальном мире.
- **Высокий уровень интернет-зависимости у подростков** сопровождается **косвенной формой агрессии**, которая может быть направлена как на кого-либо (сплетни, злые шутки), так и ни на кого (взрывы ярости, крик, стремление бить кулаками по столу, ломать вещи и т.д.), и готовностью к проявлению грубости, вспыльчивости даже при минимальных стимулах.
- **Студенты 17-19 лет проявляют выраженную интернет-аддикцию (76%)**, при этом **для интернет-зависимых студентов** характерны более выраженная **ведомость**, менее развитые инициативность и выдержка по сравнению со студентами без интернет-зависимости, то есть интернет-зависимые студенты чаще проявляют *лень, безынициативность, несдержанность, уступчивость, податливость*, особенно в межличностных отношениях, им не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
- Интернет-зависимые студенты в киберпространстве более разговорчивы, открыты, спокойны и неискренни.

Использование когнитивно-поведенческого подхода для профилактики интернет-аддикции:

- обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции («Дневник мыслей», работа с неадаптивными убеждениями («иррациональные мысли»)),
- структурирование собственного времени (техника SMART),
- тренинг навыков общения (развитие коммуникативных и организационных навыков с применением психологических упражнений и деловых игр)
- релаксационные техники (релаксация по Джейкобсону, визуализация, Mindfulness).