

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

Юрченко А.С., Шатюк Т.Г.

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

Авторы статьи изучают проблему склонности к интернет-зависимости. В статье представлены теоретические аспекты понятия «интернет-зависимость» и результаты эмпирического исследования интернет-зависимости у юношей и девушек. Проведен статистический анализ сравнения двух независимых выборок юношей и девушек. и представлены его результаты.

Ключевые слова: интернет-зависимость, нехимическая аддикция, сеть Интернет, интернет-аддикция, виртуальная реальность, юноши, девушки.

С каждым годом влияние Интернета на жизнь человека незамедлительно растет: технологии улучшаются, возрастает популярность сферы IT, разрабатываются программы, которые значительно облегчают процессы расчета, поиска, систематизации и моделирования информации. Часто время пребывания в сети занимает и досуг: просмотр видеороликов, фильмов, отведение внимания компьютерным играм. Общение также плавно перешло в сеть: видеозвонки, которые стали чаще использоваться и в профессиональной деятельности, различного рода мессенджеры и социальные сети. Однако у всех этих, казалось бы, положительных черт Интернета есть обратная сторона медали – интернет-зависимость.

Согласно данным Национального статистического комитета Республики Беларусь, в 2023 году частота выхода в сеть Интернет ежедневно среди юношей и девушек в возрасте от 16 до 24 лет достигла 99,8 %, когда еще в 2013 году показатели были на уровне 84,8 % для девушек, а 87,7 % для юношей [1]. Это подтверждает тот факт, что почти каждый человек так или иначе использует Интернет.

В 1996 г. К. Янг инициировала телефонные опросы для изучения патологического использования Интернета на основе модифицированных критериев патологического гемблинга, определенных в DSM-IV. Были получены следующие результаты: зависимые пользовались Интернетом в среднем тридцать восемь часов в неделю. Стоит отметить, что их цели не затрагивали учебную или профессиональную деятельность. Это приводило к пагубным последствиям: плохая успеваемость среди учащихся, напряжение в супружеских парах, а также снижение работоспособности среди сотрудников. Люди, не имеющие интернет-зависимости, показали следующие результаты: в среднем восемь часов в неделю без существенных последствий для жизнедеятельности [2].

Г.В. Старшенбаум, ссылаясь на данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), определяет, что «химическая зависимость— это психическое, а иногда соматическое состояние, являющееся следствием

повторного употребления естественного или синтетического психоактивного вещества; эмоциональная зависимость выражается в азартном поведении, при котором, в отличие от обычных навязчивостей, побуждение к деятельности является или становится витальным, как сильный голод или жажда, и овладевает человеком полностью» [3, с.12]. Интернет-зависимость сложно отнести к категории химической аддикции, так как психоактивное вещество, стимулирующее нервную систему, отсутствует. Таким образом, можно сделать вывод о том, что интернет-зависимость относится к нехимическим аддикциям, в образовании которых играют роль некоторые паттерны поведения.

М. Гриффитс предложил свое определение интернет-зависимости: «интернет-зависимость – это нехимическая поведенческая аддикция, которая включает в себя взаимодействие «человек-машина» («компьютер-интернет») [4].

Ц.П. Короленко и Т.А. Донских приводят описание основных аддиктивных мотиваций в проекции алкогольной зависимости:

- атарактическая мотивация – стремление к приему алкоголя с целью смягчить или устранить явления эмоционального дискомфорта, тревожности, сниженного настроения;

- субмиссивная мотивация – неспособность отказаться от предлагаемого кем-нибудь приема алкоголя, иначе говоря, данный тип мотивации отражает зависимость человека от мнения окружающих, подчинение;

- гедонистическая мотивация – здесь алкоголь употребляется для получения удовольствия в широком смысле этого слова;

- мотивация с гиперактивацией поведения – употребление алкоголя вызывает состояние возбуждения, активизирует человека;

- псевдокультурная мотивация – здесь большое значение придается атрибутике. Характерны стремление к демонстративности, желание показать «изысканный вкус», произвести впечатление на окружающих редкими заграничными алкогольными напитками [5, с.65].

Если проецировать данные пункты на интернет-аддикцию, то в поведении зависимых можно отметить большинство из них: бегство от реальности, которая приносит эмоциональный дискомфорт, разочарование, дисфоричное настроение в искусственно смоделированную реальность в компьютерной игре или в «ролевом» общении, фэндоме, которая приносит большее удовольствие, нежели настоящая действительность, в том числе и разнообразием времяпровождения (атарактическая мотивация, гедонистическая мотивация); проведение времени в сети Интернет вызывает возбуждение у человека, активизирует его вплоть до способности урезать количество часов, отведенных на здоровый сон (мотивация с гиперактивацией поведения). Псевдокультурная мотивация в том формате, в которой ее предполагает автор, скорее, не совсем относится к интернет-

зависимости, однако, стоит отметить, что возникшая проблема комплекса неполноценности человека решается компьютерными играми, в которых присутствует соревновательная система: возможность получения более высокого «ранга», нежели у конкурентов, и за счет этого самоутверждаться.

К. Янг утверждает, что «интернет-зависимость – это многомерное явление», которое включает: проявление эскейпизма – бегство в виртуальную реальность тревожных людей, людей с низкой самооценкой, склонных к депрессии, одиночеству, ощущающих свою незащищенность, имеющих трудности в профессиональной и учебной деятельности, во взаимоотношениях с окружающими людьми; поиск новизны; стремление к постоянной стимуляции чувств; эмоциональную привязанность – возможность получать поддержку от людей на расстоянии, быть принятым и понятым, ощутить освобождение от острого переживания проблем, происходящих в реальной жизни; удовольствие ощутить себя «виртуозом» в применении компьютера и специальных поисковых либо коммуникативных программ» [6].

Следовательно, можно сделать вывод о том, что интернет-зависимость – это нехимическая аддикция, чрезмерное использование сети Интернет, негативно влияющее на различные сферы жизнедеятельности человека, в том числе межличностное взаимодействие.

Таким образом, актуальным является проведение исследования интернет-зависимости у юношей и девушек. Выборку исследования составили 124 респондента, из которых 60 – юноши, 64 – девушки. В качестве психодиагностического инструментария для выявления наличия интернет-зависимости была использована «Шкала интернет-зависимости» С.Х. Чена (CIAS). Для последующего выявления различий между юношами и девушками был использован параметрический метод сравнения двух независимых выборок t-критерий Стьюдента.

В результате исследования общего показателя интернет-зависимости у юношей были получены следующие результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования общего показателя наличия интернет-зависимого поведения у юношей

Общий показатель наличия интернет-зависимого поведения	Количество	
	юношей	%
Отсутствие интернет-зависимого поведения	22	36,67
Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения	33	55
Наличие интернет-зависимого поведения	5	8,33

В результате исследования общего показателя интернет-зависимости у девушек были получены следующие результаты, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Результаты исследования общего показателя наличия интернет-зависимого поведения у девушек

Общий показатель наличия интернет-зависимого поведения	Количество	
	девушек	%
Отсутствие интернет-зависимого поведения	15	23,44
Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения	32	50
Наличие интернет-зависимого поведения	17	26,56

Таким образом, отсутствие интернет-зависимого поведения было выявлено у 36,67 % юношей и 23,44 % девушек. Нельзя утверждать, что такие респонденты исключают использование сети Интернет в своей жизни. Однако это не имеет негативного влияния на различные сферы жизнедеятельности таких людей: профессиональную деятельность, учебную, взаимоотношения с окружающими людьми. Они прислушиваются к своим базовым потребностям и не забывают о них под влиянием сети Интернет. У них также отсутствуют болезненные физические проявления, которые могли бы быть следствием ее злоупотребления.

Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения была диагностирована у 55 % юношей и 50 % девушек. Соответственно, респонденты данной выборки склонны тратить большое количество времени в сети Интернет. Могут также испытывать различные физические симптомы интернет-зависимости. Этот этап является промежуточным между отсутствием и наличием интернет-зависимого поведения.

Наличие интернет-зависимого поведения выявлено у 8,33 % юношей и 26,56 % девушек. Для таких респондентов характерно злоупотребление сетью Интернет, которое влияет на различные сферы жизнедеятельности человека. Профессиональная, учебная деятельность, а также окружающие люди скорее выходят на второй план. Туда же можно отнести и базовые потребности, которыми такие респонденты склонны пренебрегать: отсутствие здорового сна, рационального питания, физической активности. Это также влияет и на физическое самочувствие человека. При попытке резко прекратить чрезмерное использование Интернета имеют место быть симптомы отмены.

Взглянув на данные, представленные в таблицах, на первый взгляд можно предположить, что девушки более склонны к возникновению интернет-зависимости. Однако в процессе статистического анализа сравнения двух независимых выборок между юношами и девушками полученное эмпирическое значение ($t_{\text{эм}} = 2,4$) находится в зоне неопределенности при $t_{\text{кр}} = 1,97$ ($p \leq 0,05$) и $t_{\text{кр}} = 2,61$ ($p \leq 0,01$). Следовательно, достоверно неизвестны отличия склонности к интернет-зависимости у юношей и девушек: нельзя полностью отрицать их отсутствие, но и подтверждать их наличие тоже не стоит.

В современном мире технологии совершенствуются быстрее, чем человек успевает в них адаптироваться. Это же касается и сферы Интернета. Следовательно, актуальным является проведение исследований,

касающихся влияния сети Интернет на человека, изучение интернет-зависимости и ее влияния на жизнедеятельность. Это способствует профилактике аддикции, информированию общества о существовании данного вида зависимости, о ее особенностях и возможных рисках. Также данные исследования также помогут в разработке актуальных профилактических мероприятий, коррекционных и развивающих программ.

Список использованной литературы

1. Национальный статистический комитет Республики Беларусь: гендерная статистика интернет-пользователей по частоте выхода в сеть Интернет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://gender.belstat.gov.by/communication/201?type=pieChart2®=\(T/F/M\):\(T\):\(F16T24\):\(D\)](https://gender.belstat.gov.by/communication/201?type=pieChart2®=(T/F/M):(T):(F16T24):(D)) – Дата доступа: 17.09.2024.
2. Young, K. S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder / K. S. Young // CyberPsychology and Behavior. – Vol. 1. – № 3. – P. 237 – 244.
3. Старшенбаум, Г.В. Аддиктология. Психология и психотерапия зависимостей/Г.В. Старшенбаум. – Когито-Центр; Москва, 2006. – 566 с.
4. Griffiths, M. Does Internet and Computer «Addiction» Exist? Some Case Study Evidence / M. Griffiths // CyberPsychology & Behavior. – 2000. – Vol. 3. – № 2. – P. 211 – 218.
5. Короленко, Ц.П. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире / Ц.П. Короленко, Т.А. Донских. – Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1990. – 224 с.
6. Янг, К.С. Диагноз – интернет-зависимость / К.С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24–29.

INTERNET ADDICTION IN YOUNG MEN AND WOMEN

Yurchenko A.S., Shatiuk T.G.

Francisk Skorina Gomel State University, Republic of Belarus, Gomel

The authors of the article study the problem of the propensity to Internet addiction. The article presents theoretical aspects of the term of "Internet addiction" and the results of an empirical research of Internet addiction in young men and women. A statistical analysis of the comparison of two independent samples of young men and women is conducted and its results are presented.

Keywords: Internet addiction, propensity to Internet addiction, non-chemical addiction, Internet.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

ЮРЧЕНКО Анна Сергеевна – студент 4-го курса специальности «Социальная работа» учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»; e-mail: an_neta1@mail.ru

ШАТЮК Татьяна Георгиевна – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой социальной и педагогической психологии учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»; e-mail: tashageorg1512@gmail.com

Дата поступления рукописи в редакцию: 25.10.2024

Дата принятия рукописи в печать: 03.10.2024