

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФЕНОМЕНА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ

Жанна РАКУ

Молдавский государственный университет

Исследование посвящено изучению личностных характеристик интернет-зависимых пользователей молодого возраста. При этом выявлялась взаимосвязь интернет-зависимости с уровнем самооценки личности в возрасте от 18 до 26 лет. Исследование показало, что значимыми факторами, обуславливающими попадание в группу риска интернет-зависимости, является низкая самооценка индивида в целом, а также низкое оценивание таких личностных качеств, как «авторитет у сверстников», «внешность», «умение многое делать своими руками». Было выявлено, что с возрастом у молодых людей повышается адекватность самооценки и снижается трата времени на интернет.

Ключевые слова: интернет, интернет-зависимость, личность, самооценка, молодой возраст.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE PHENOMENON OF "INTERNET ADDICTION" AND ITS INFLUENCE ON PERSONALITY CHARACTERISTICS AT THE YOUNG AGE

The research is devoted to the study of personality characteristics at young age with internet addiction. Also the relationships of internet addiction with self-esteem at the ages of 18 to 26 years are revealed. The study underlines the factors that determine internet addiction such as: low self-esteem, low level of credibility with their peers, low level of the ability to do many things with your own hands. It was found that with age among young people increases self adequacy and reduces time spending time on the internet.

Keywords: internet, internet addiction, personality, self-esteem, young age.

Введение. Актуальность проблемы исследования объясняется интенсивным возрастанием популярности интернета, особенно среди молодого поколения, и как следствие – появлением новых психологических явлений, обусловленных использованием индивидом всемирной сети. Одним из феноменов выступает интернет-зависимость, которая в последние десятилетия широко изучается многими науками и в частности психологией. Интернет как всемирная система объединённых компьютерных сетей для хранения и передачи информации является важной частью жизни современного человека. Использование указанной системы позволяет обеспечить рост эффективности в учебной и профессиональной деятельности человека, а также может влиять на его личную жизнь. Рост возможностей интернета увеличивается с каждым днём, в связи с потребностью автоматизации множества задач, выполняемых людьми. Однако с прогрессом указанных возможностей увеличивается и количество людей, которые не способны контролировать своё пребывание в сети. Данный феномен был выделен психиатром А. Голдбергом в 1994 году и назван интернет-зависимостью. Современные данные свидетельствуют о том, что количество пользователей интернета в мире неуклонно увеличивается [1, 2]. Так, статистические данные показывают, что количество пользователей интернета составляет примерно 3 миллиарда человек. В современном мире увеличивается не только число пользователей интернета, но и среднее время пребывания человека в сети. Например, если согласно научным данным в 2002 году среднее пребывание индивида в сети составляло 46 минут, то сегодня это время возросло до 4-5 часов. Данный факт связан, прежде всего, с научно-технологическим прогрессом, который облегчил выход в интернет благодаря портативным носителям информации и обеспечил увеличение количества покрытия пространства беспроводной связью. Будучи легкодоступной технологией, интернет представляет собой отдельную область для развития принципиально новых социально-культурных явлений, которые влияют на все сферы жизнедеятельности человека. В связи с вышесказанным феномен интернет-зависимости требует детального рассмотрения и изучения в психологии. Особенно популярны исследования данного феномена в зарубежной науке. Это явление изучали А.Голдберг, Гриффитс, Р.Дэвис, М.Орзак, К.Янг и др. [3, 4]. В российской психологии интернет-зависимость исследуется в трудах А.Бенедиктовой, А.Войскунского, М.Дрепа, А.Егорова, А.Жичкиной, И.Чудова, Л.Юрьевой и др. [5-8]. Однако отметим,

что не все аспекты этого феномена изучены полностью. Особый интерес представляет вопрос о том, как влияет интернет-зависимость на изменение личностных характеристик человека и какие особенности индивида способствуют и провоцируют ее появление [9].

Методология исследования

В качестве предмета нашего исследования было выделено изучение интернет-зависимости и ее взаимосвязь с личностными особенностями молодых людей [10]. Целью исследования являлось установление взаимосвязи между уровнем интернет-зависимости и такой личностной характеристикой, как самооценка пользователей интернета молодого возраста.

Гипотеза исследования состояла в предположении, что интернет-зависимость отражается на уровне самооценки личности в молодости.

В исследовании решались следующие задачи: рассмотреть уровни интернет-зависимости, проанализировать сформированность самооценки, исследовать взаимосвязи уровня интернет-зависимости и самооценки в молодом возрасте.

Выборка исследования составила 75 пользователей социальных сетей в возрасте от 18 до 26 лет, из них 38 мужчин и 37 женщин. Другие параметры выборки (образование, профессия, социальный статус и т.д.) не анализировались.

В констатирующем эксперименте были использованы две основные методики: тест исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М.Прихожан и тест Кимберли Янг для выявления уровня интернет-зависимости (интернет-аддикции) [11, 12]. Кратко опишем указанные техники. Тест самооценки личности предназначен для диагностики уровня самооценки и уровня притязаний. Он основан на оценивании испытуемыми личностных качеств с использованием вертикальных шкал-линий по двум критериям: актуальное состояние развития качества и идеальное состояние. Испытуемым предлагается семь основных шкал: 1 – ум, способности; 2 – характер; 3 – авторитет у сверстников; 4 – умение многое делать своими руками; 5 – внешность; 6 – уверенность в себе; 7 – тренировочная шкала здоровье. При анализе результатов рассчитывается средняя величина каждого показателя уровня притязаний и самооценки, которые сравниваются с нормативными значениями.

Для изучения интернет-зависимости К. Янг разработала и апробировала в 1994 году тест [13]. При создании методики были использованы модели диагностики других аддикций: алкоголизма и т.д. Тест состоит из 20 вопросов, на которые испытуемый должен ответить в соответствии со шкалой Ликкерта. Анализ результатов осуществляется путем суммирования баллов и интерпретации их согласно уровням интернет-зависимости. Так, низкий уровень интернет-зависимости характерен для обычного пользователя интернета (20-49 б.); средний уровень указывает на то, что у пользователя есть трудности с контролем пребывания в сети (50-79 б.), а высокий уровень свидетельствует о наличии у индивида интернет-зависимости (80-100 б.).

Анализ и интерпретация результатов исследования. В продолжение представим анализ результатов констатирующего исследования. По тесту, направленному на изучение самооценки личности, были получены результаты, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Соотношение уровней самооценки по изучаемой выборке

Самооценка	Количество испытуемых	в %
Очень высокий	13	17,3
Высокий	25	33,4
Средний	27	36
Низкий	10	13,3

Анализируя особенности самооценки испытуемых, отметим, что в исследуемой выборке преобладали пользователи со средним (33,4 %) и высоким уровнем самооценки (36 %). Этот факт связан со спецификой возрастного диапазона респондентов. В позднем юношеском возрасте и молодости не только завершается физическое формирование организма человека, но и более целостную структуру обретают механизмы идентификации и становления личности. По окончании школы или колледжа, молодёжь поступает в вузы. В этот период происходит осмысление молодыми людьми своих способ-

ностей, знаний, навыков и возможностей: именно совокупность этих факторов обуславливает уровень самосознания, а вместе с тем и уровень самооценки [14-17]. Для наглядности поученные данные представим графически на рис. 1

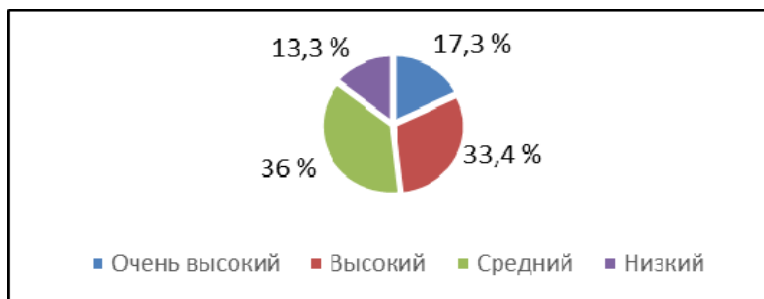


Рис.1. Распределение испытуемых в зависимости от уровня самооценки (в %)

При изучении интернет-зависимости, характерной для испытуемых исследуемой выборки, были получены результаты, представленные в таблице 2 и на рисунке 2.

Таблица 2

Распределение испытуемых выборки по уровням интернет-зависимости

Уровни	Количество человек	Результаты в %
Высокий	0	-
Средний	19	25,3
Низкий	56	74,7

Из таблицы 2, в которой представлены результаты испытуемых по методике диагностики интернет-зависимости К. Янг, можно сделать вывод о том, что большинство испытуемых (74,7%) не испытывают проблем с контролем времени пребывания в сети. Между тем, молодые люди, у которых имеются определенные проблемы с пребыванием в интернете, составили 25,3 % выборки, что говорит о том, что около 1/4 пользователей находятся в группе риска. Современные исследования, в которых изучался психологический портрет активного пользователя интернета, выделили ряд его специфических характеристик. У таких пользователей, в отличие от непроблемной преобладающей группы респондентов, менее развиты социальные и коммуникативные навыки. Это обусловлено тем, что таким пользователям комфортнее в сети, т.к. в виртуальном мире отсутствует надобность в прямых социальных контактах. У молодого человека создаются ощущения комфорта и безопасности, а иллюзорное восприятие мира начинает преобладать над реальным. Все эти особенности подкрепляют привычку общаться в сети. Указанные закономерности были описаны Дэвисом в его модели патологического использования интернета [18].

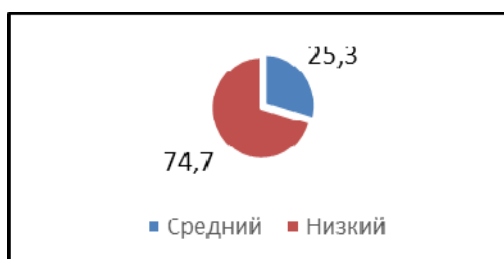


Рис.2. Соотношение уровней интернет-зависимости по исследуемой выборке.

В рамках решения исследовательских задач было произведено сравнение испытуемых с высокими и низкими показателями по параметру «интернет-зависимость». Данное сравнение выявило закономерности, которые представлены в таблице 3 и на рисунках 3 и 4.

Таблица 3

Сравнение результатов испытуемых по шкалам теста Дембо-Рубинштейн для групп со средним и с низким уровнями интернет-зависимости (в баллах)

Параметры	Уровни интернет-зависимости	
	средний	Низкий
Уровень интернет-зависимости	49,8	37,5
Уровень самооценки	52	66
Ум, способности	62	70
Характер	54	58
Авторитет у сверстников	51	68
Умение многое делать своими руками	42	71
Внешность	53	66
Уверенность в себе	48	65

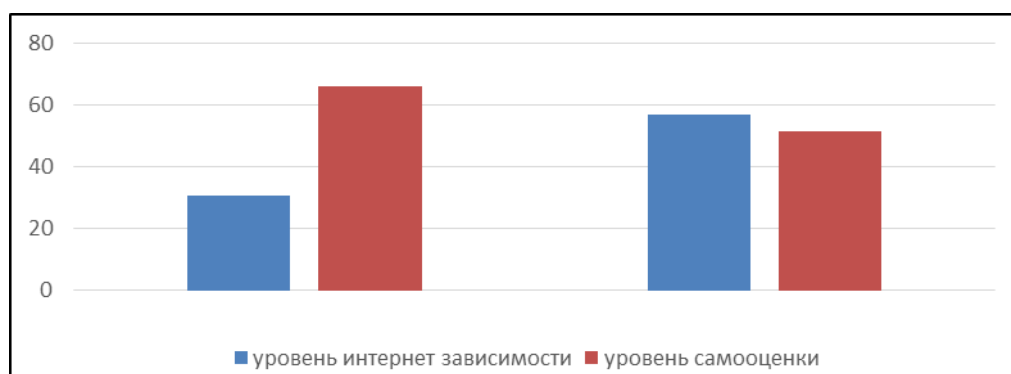


Рис.3. Сравнение показателей самооценки у пользователей с низким и средним уровнями интернет-зависимости (в %).

В продолжение представим сравнительный анализ результатов испытуемых по шкалам самооценки в зависимости от уровня их интернет-зависимости.

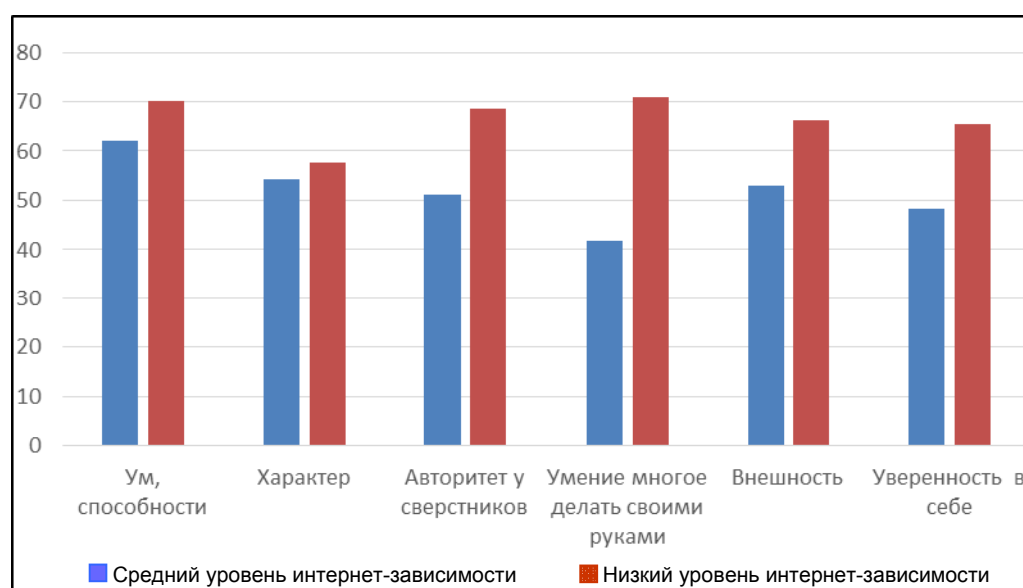


Рис.4. Средние значения по шкалам самооценки испытуемых со средним и низким уровнями интернет-зависимости.

Оценивая степень развития личностных качеств, молодые люди с низким уровнем интернет-зависимости дают себе более высокие оценки, нежели те, у которых средний уровень интернет-зависимости. Подобное характерно и при оценке себя респондентами по шкале «авторитет у сверстников» (51-68), что подтверждает факт о менее развитых социальных навыках у испытуемых со средним уровнем интернет-зависимости. К такому же выводу пришла М.Дрепа при изучении интернет-зависимости у студентов. Автор утверждает, что 45% студентов используют интернет для общения, что говорит о слабо сформированных навыках межличностного общения в реальности. У респондентов с высокой самооценкой развиты способности, позволяющие им активно участвовать в социальной жизни.

Существенно различаются оценки пользователей по качеству, выраженному по шкале «умение многое делать своими руками» (42-71). Это связано с наличием опыта взаимодействия с предметным миром, т.е. чем большим количеством операций предметного манипулирования овладел человек, тем больше моделей взаимодействия с окружающим миром он приобретает. Указанную закономерность можно наблюдать ещё в раннем детстве, когда развитие мелкой моторики в значительной мере ускоряет развитие таких познавательных процессов, как речь, мышление, внимание и память. В теории деятельности А.Н. Леонтьева подчеркнута, что предметная деятельность развивает перцептивные характеристики [19]. Это, в свою очередь, сказывается в целом на способности к обучению и приспособлению к внешнему миру. Наряду с этим, умение обустроить окружающий мир своими руками обеспечивает индивиду большому набору мотивов и задач, что сразу сказывается на сокращении времени, проводимого в интернете.

Расхождения по шкале «уверенность в себе» (48-65) позволяют заключить, что пользователи с низким уровнем интернет-зависимости обладают большим ощущением внутреннего комфорта и спокойствием в преодолении жизненных трудностей с большей эффективностью и меньшей затратой психической энергии.

Разница в оценке испытуемыми своей внешности (53-66) позволяет сделать вывод о более стабильном конструкте Я-концепции у пользователей с низкими показателями интернет-зависимости. Меньше всего расходятся показатели по критерию оценки своего характера (54-58). Это обусловлено тем, что характер является уникальным набором черт личности. Большинство респондентов, вне зависимости от уровня интернет-зависимости, признают, что обладают уникальным характером.

В рамках исследуемой выборки были выделены две возрастные подгруппы: в первую были включены испытуемые от 18 до 21 года; во вторую – молодые люди в возрасте от 22 до 26 лет.

Таблица 4

**Сравнительный анализ результатов испытуемых двух возрастных подгрупп
(в баллах)**

Параметры	Возрастные подгруппы пользователей	
	18-22 года	22-26 лет
Уровень интернет-зависимости	45	39
Уровень самооценки	57	64
Ум, способности	84	80
Характер	74	76
Авторитет у сверстников	64	69
Умение многое делать своими руками	74	73
Внешность	77	75
Уверенность в себе	79	77

Полученные данные свидетельствуют о том, что уровень интернет-зависимости ниже у испытуемых второй возрастной подгруппы (22-26 лет); у этих респондентов выше и уровень самооценки. Этот факт может быть объясним повышением способностей в связи с обучением в вузе, а также возрастающей ответственностью и приобретением по мере взросления навыков решения жизненных задач. Накопление жизненного опыта расширяет самосознание личности, образ-Я, а вместе с тем и самооценку. Период молодости, или ранней зрелости, который следует за юношеским возрастом, характеризуется направленностью всего накопленного опыта на «проектирование» будущего. Согласно

Д.Левинсону, становление взрослости обеспечивается за счёт конструирования образа будущего, налаживания интимных отношений, поиска наставника и решения карьерного вопроса [20, 21]. Большинство из этих задач сложно решить только посредством интернета, поэтому, чем взрослее молодой человек, тем больше он понимает важность пребывания в реальном мире. Наряду с этим, мы полагаем, что снижение уровня интернет-зависимости обусловлено недостатком времени для проведения его в интернете в связи с увеличением качества и количества ежедневных дел и задач.

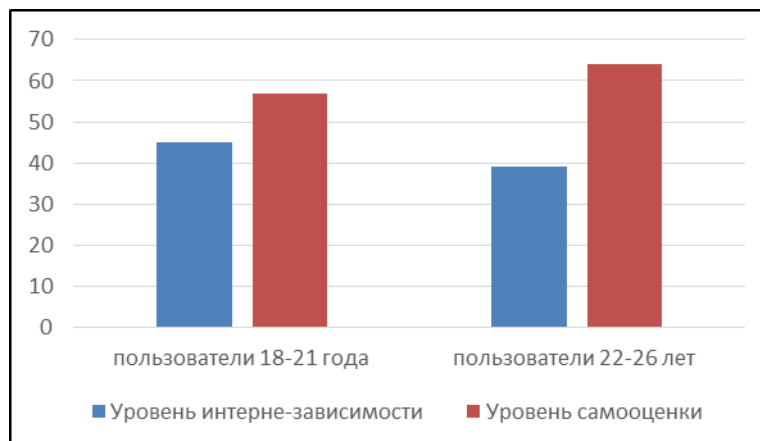


Рис.5. Сравнение средних значений показателей интернет-зависимости и самооценки у испытуемых разных возрастных подгрупп.

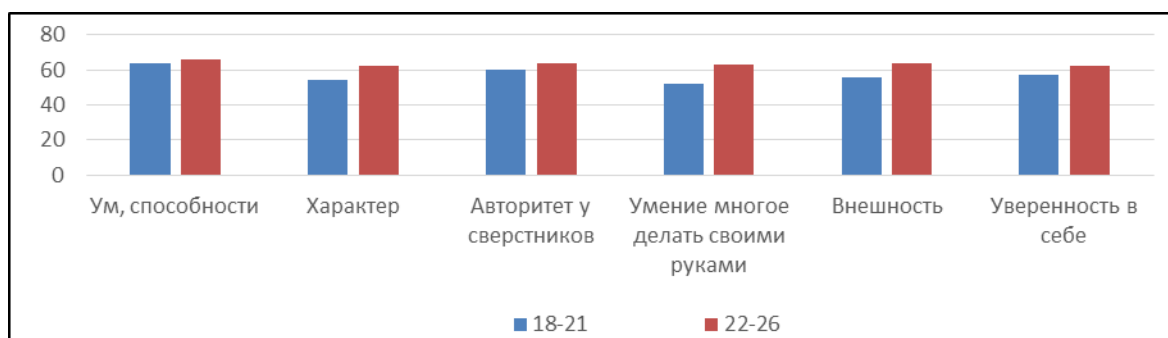


Рис.6. Сравнение средних значений показателей шкал самооценки испытуемых двух возрастных подгрупп.

В нашем исследовании анализировались и параметры интернет-зависимости и самооценки в зависимости от половой принадлежности испытуемых.

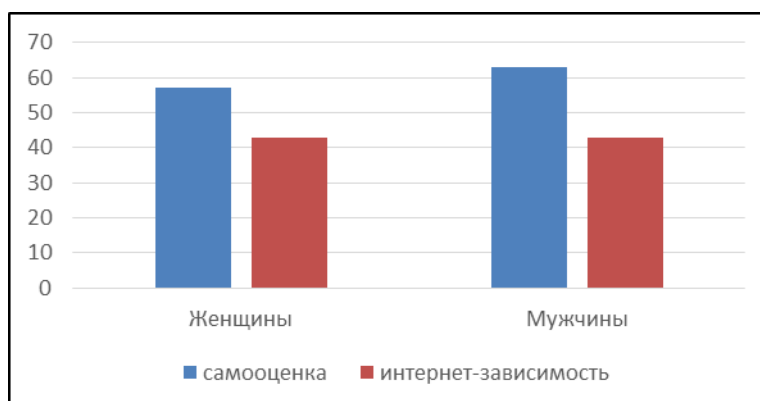


Рис.7. Сравнение показателей уровня самооценки и интернет-зависимости по критерию половой принадлежности.

Таблица 5

Сравнение показателей у мужчин и женщин по тесту Дембо-Рубинштейн

Шкалы	Женщины	Мужчины
Уровень самооценки	57	63
Ум, способности	60	69
Характер	57	59
Авторитет у сверстников	57	67
Умение многое делать своими руками	57	57
Внешность	56	63
Уверенность в себе	55	63

Прокомментируем полученные результаты. Так, у женщин наблюдается тенденция оценивать свои способности ниже, чем у мужчин. Заметная разница в самооценке у женщин и мужчин прослеживается по таким шкалам, как «авторитет у сверстников» (57-67), «уверенность в себе» (55-63), «ум, способности» (60-69). Это связано с социальными представлениями женщин и мужчин, следуя которым мужчина воспринимается как деятельный, общественно активный, направленный на развитие интеллектуальных и деловых качеств. Женщину оценивают больше по способностям, позволяющим ей справляться с бытовыми задачами, что и определяет отсутствие расхождения по шкалам «умение делать многое своими руками» (57-57). Несмотря на разницу в показателях самооценки, разница в показателях интернет-зависимости у испытуемых мужчин и женщин не наблюдалась. Этот факт позволил заключить, что половая принадлежность не оказывает существенного влияния на развитие интернет-зависимости. Полученные результаты представлены графически на рис.8.

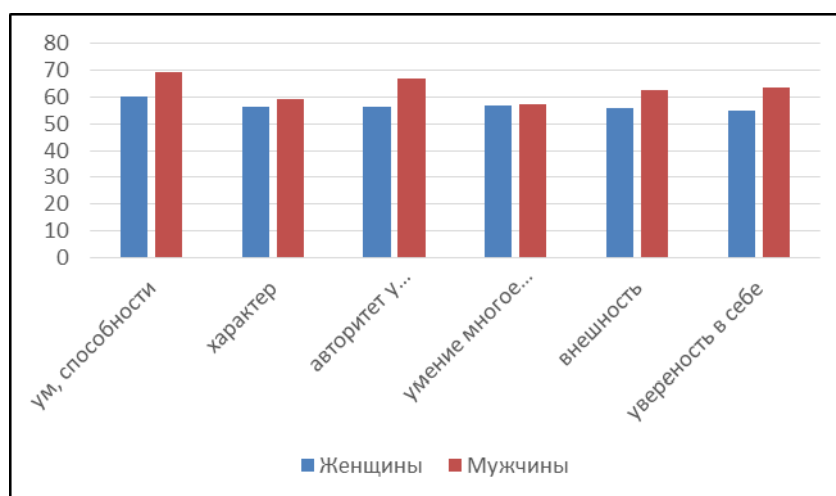


Рис.8. Сравнение средних значений показателей шкал самооценки у мужчин и женщин.

Современными исследованиями установлено, что существенным фактором в появлении интернет-аддикции может стать гендерная идентичность, которая может не совпадать с биологическим или социальным полом. Авторы отмечают, что противоречия между идентификацией и социальными ожиданиями могут послужить причиной формирования зависимого поведения.

Для выявления статистической связи между изучаемыми параметрами было осуществлено их сравнение с использованием коэффициента линейной корреляции Пирсона. В результате подтвердилась связь между уровнем самооценки и интернет-зависимостью, при $p \leq 0,001$. Полученные данные свидетельствуют о том, что рост уровня самооценки обратно пропорционален интернет-зависимости индивида. Особо выделим наличие связей между шкалами «умение многое делать своими руками», «внешность» и интернет-зависимостью, где коэффициенты корреляции значимы, соответственно, при $p \leq 0,001$ и $p \leq 0,05$.

Таблица 6

Коэффициент корреляции шкал уровня самооценки и интернет-зависимости

Шкалы оценки	Коэффициент корреляции	Значимость связи
Самооценка	-0,353	Значима при $p \leq 0,001$
Ум, способности	-0,211	Не значима
Характер	-0,079	Не значима
Авторитет у сверстников	-0,297	Не значима
Умение многое делать своими руками	-0,395	Значима при $p \leq 0,001$
Внешность	-0,294	Значима при $p \leq 0,05$
Уверенность в себе	0,127	Не значима

Выводы. Подводя краткие итоги проведенного исследования, отметим, что выдвинутая гипотеза о взаимосвязи уровня самооценки и интернет-зависимости в молодом возрасте подтвердилась. Следует подчеркнуть, что использование интернета не является вредным и негативным фактором, но оно может принимать характер определенной зависимости, когда человек перестает контролировать время, проведенное в интернете. Для молодых людей из группы риска, которые неоправданно много времени посвящают интернету, следствием этого становится наличие проблем в социальных компетенциях, т.к. у них слабо развиваются навыки социализации. Исследование показало, что значимыми факторами, обуславливающими попадание в группу риска интернет-зависимости, являются низкая самооценка в целом, а также низкое оценивание таких личностных качеств, как «авторитет у сверстников», «внешность», «умение многое делать своими руками». Было выявлено, что с возрастом у молодых людей повышается адекватность самооценки и снижается трата времени на интернет. Большое количество информации в сети позволяет находить множество примеров подражания для молодёжи, однако данные образы формируют социальные стереотипы, которые не всегда приемлемы. Этим объясняются трудности социализации и становления идентичности, что вынуждает индивида искать решения в интернете. Интернет же «предлагает» отказаться от решения психологических проблем и воспользоваться сомнительными услугами с целью отвлечения от реальности и тревожных мыслей (виртуальные игры и т.д.). При использовании таких сайтов существует высокая вероятность появления трудностей с контролем времени, проводимом в интернете. Социальные навыки у интернет-зависимых пользователей заметно снижаются, именно поэтому следует предпринимать определенные меры по профилактике этой зависимости. В данном направлении является актуальной разработка психолого-педагогических программ, призванных обеспечить безопасное внедрение интернет-технологий в процессы образования, производства, предпринимательства и в другие сферы жизни. Интернет как средство информационной революции требует интеграции многих сфер жизнедеятельности человека. Перед психологией стоит задача обеспечения безопасного прохождения этого этапа, а также детального изучения виртуального пространства и связанных с ним психологических явлений.

Литература:

1. БУЛЬГИНА, И.Е. *Основные проявления Интернет-зависимости*: Методические указания. Чебоксары, 2008. 30 с.
2. *Критерии диагностики интернет-зависимости А.Голберга* - <http://www.urz.uni-heidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html>
3. БЕНЕДИКТОВА, А.В. Исследование интернет-аддикции и ее социально-психологической значимости в студенческих группах. В: *Психологическая наука и образование*, 2007, № 5, с.228-236.
4. БУЛЬГИНА, И.Е. *Указ.соч.*
5. АЙВАЗОВА, А.Е. *Психологические аспекты зависимости*. СПб.: Речь, 2003.
6. ЮРЬЕВА, Л. Н. *Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика*: Монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Болбот. Днепропетровск: Пороги, 2006.
7. ЯКУШИНА, Е. В. Подростки в Интернете: специфика информационного взаимодействия. В: *Педагогика*, 2001, № 4, с.55-61.
8. ЯНГ, К.С. Диагноз - интернет-зависимость. В: *Мир Интернета*, 2000, №2, с.24-29.
9. АЙВАЗОВА, А.Е. *Указ.соч.*

10. СЕНЧИЛО, В. *Взаимосвязь уровня самооценки и интернет-зависимости в юношеском возрасте*. Дипломная работа. Молдавский государственный университет. 2015.
11. *Критерии диагностики интернет-зависимости А.Голберга* - <http://www.urz.uni-heidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html>
12. ЮРЬЕВА, Л.Н. *Указ.соч.*
13. ЯНГ, К.С. *Указ.соч.*
14. АНИСИМОВА, О.М. *Самооценка в структуре личности студента* /Автореф. канд. дисс... Л., 1984. 17 с.
15. БЕРНС, Р. *Что такое Я-концепция. Психология самосознания*. Брест, 2003, с.333-393.
16. ЗАХАРОВА, А.В. Структурно-динамическая модель самооценки. В: *Вопросы психологии*, 1989, №1, с.5-14.
17. СОКОЛОВА, Е.Т. *Самосознание и самооценка при аномалиях личности*. Москва: Изд-во МГУ, 1989, с.48-54.
18. БЕРНС, Р. *Указ.соч.*
19. ЗАХАРОВА, А.В. *Указ.соч.*
20. АНИСИМОВА, О.М. *Указ.соч.*
21. ПАСТУХОВА, М.В. Теоретические аспекты психологического изучения самооценки личности. В: *Известия Самарского научного центра РАН*, 2010, № 5(2), с.460-463.

Prezentat la 03.06.2016