

Введение

В данный момент времени, когда у подавляющего числа стран и людей есть доступ к современным технологиям и выходом в интернет, как нельзя остро стоит этот вопрос. Интернет стал неотъемлемой частью жизни большинства людей. Всемирная сеть дает возможность к неограниченным знаниям, искусству, общению, изучению. Человек может найти интересующие его темы, найти соратников, друзей и даже любовь. Человек может построить бизнес в интернете, не выходя из дома. Сейчас можно заказать еду, сочинить музыку без музыкального образования, научиться играть на пианино сидя за компьютером, писать книги, рисовать картины.

Интернет значительно облегчил жизнь человечеству и позволил оптимизировать время, сократить расстояния между возможностями и потенциалом. И каждый год количество удобств, которые можно осуществить с помощью Всемирной паутины всё возрастает, становится лабильнее, подстраивается под темп и жизнь людей.

Из-за возможности абстрагироваться от реальной жизни, многие люди всё больше погружаются в сети интернета и глубоко погружаются в ней. Это приводит к тому, что люди всё реже начинают выходить на улицу, контактировать с людьми вне «онлайна», проводить время с семьей, заменяя реальную жизнь монитором и безграничным пространством сетей. Сегодня интернет-зависимость стала серьезной проблемой, которая приводит к отрицательным последствиям в различных сферах жизнедеятельности человека, включая психологическое, социальное и физическое здоровье. Формирование интернет-зависимости связано не только с особенностями характера, но и с возрастными и социальными факторами, которые в сочетании могут привести к увеличению аудитории данной категории зависимых от интернета пользователей.

Исследование проблемы интернет-зависимости проводится сегодня учеными многих стран мира: Кимберли Янг (американский психолог, считается одним из первых, кто исследовал интернет-зависимость в 90-х годах), Иван Голдберг (американский психиатр, который в 1995 году предложил термин "интернет-зависимость" и опубликовал статью на эту тему), Олег Кобзев (психолог и кандидат педагогических наук, занимающийся проблемой интернет-зависимости у детей и молодежи). Мареса Орзак (американский психолог, работающий в области интернет-зависимости более 20 лет. Создала первую в мире клинику для лечения интернет-зависимости). В последние годы это стало актуальной темой для многих исследовательских работ в области психологии, медицины и социологии. Так, например,

исследование проводилось группой ученых из Университета Питтсбурга (Сесар Эскобар-Виера, Джейми Сидани, Брайаном Примак). Они выявили сильную связь между интернет-зависимостью и депрессией, чувством одиночества и тревоги.

Таким образом, интернет-зависимость является серьезной проблемой, которая может привести к негативным последствиям для здоровья и качества жизни человека. Но благодаря исследованиям ученых, разработанным методам лечения и профилактики, а также образовательным программам и психологической помощи, люди, страдающие от зависимости от интернета, могут более эффективно бороться с этой проблемой и восстановить свою жизнь и здоровье.

Цель исследования: Определить, как личностные черты (экстраверсия, доброжелательность, добросовестность, нейротизм, открытость опыту) влияют на интернет-зависимость.

Объект исследования: Люди с разным возрастным диапазоном, от 18 до 70 лет.

Предмет исследования: Различные типы интернет-зависимости и их связь с личностными чертами у людей разных возрастных групп.

Гипотеза: Существует связь между личностными чертами (экстраверсия, доброжелательность, добросовестность, нейротизм, открытость опыту) и интернет-зависимостью.

Задачи исследования:

- 1) Провести аналитический обзор научной литературы по теме Интернет-зависимости.
- 2) Изучение интернет-зависимости среди различных возрастных групп: 18-30 лет, 30-50 лет, 50-70 лет.
- 3) Определение личностных черт (экстраверсия, доброжелательность, добросовестность, нейротизм, открытость опыту), связанных с интернет-зависимостью в каждой возрастной группе.
- 4) Анализ связи между конкретными типами интернет-зависимости и личностными чертами в каждой возрастной группе.
- 5) Сравнение результатов исследования между различными возрастными группами для определения изменений в связи между личностными чертами и типами интернет-зависимости в зависимости от возраста.

Диагностические процедуры исследования:

1. Пятифакторный личностный опросник Р.МакКрае, П.Коста.
2. Скрининговая диагностика компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот.
3. Шкала интернет-зависимости Чена - шкала CIAS.
4. Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость
5. Математический метод обработки результатов по критерию Н-Красскала-Уоллиса и коэффициенту ранговой корреляции Спирмена

База исследования: Исследование проводилось в сети интернет, среди людей разной возрастной категории.

Описание выборки: Выборка составила 150 человек, из них: 57 человек – от 18 до 30-ти лет, 57 человек – от 30 до 50ти лет и 36 человек – от 50ти до 70ти лет.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе мы разобрали понятие интернет-зависимости, а так же историю его возникновения. Интернет-зависимость - это патологическое состояние, характеризующееся повышенной потребностью в интернет-коммуникации, потерей контроля над временем, проводимым в интернете, и возникновением отрицательных последствий для здоровья и социальной жизни человека.

Исследование проблемы интернет-зависимости проводится сегодня учеными многих стран мира: Кимберли Янг (американский психолог, считается одним из первых, кто исследовал интернет-зависимость в 90-х годах), Иван Голдберг (американский психиатр, который в 1995 году предложил термин "интернет-зависимость" и опубликовал статью на эту тему), Олег Кобзев (психолог и кандидат педагогических наук, занимающийся проблемой интернет-зависимости у детей и молодежи). Мареса Орзак (американский психолог, работающий в области интернет-зависимости более 20 лет. Создала первую в мире клинику для лечения интернет-зависимости). В последние годы это стало актуальной темой для многих исследовательских работ в области психологии, медицины и социологии. Так, например, исследование проводилось группой ученых из Университета Питтсбурга (Сесар Эскобар-Виера, Джейми Сидани, Брайаном Примак). Они выявили сильную связь между интернет-зависимостью и депрессией, чувством одиночества и тревоги.

С той поры количество исследований по этой теме растет. Статистика по интернет-зависимости различается в разных исследованиях, однако ее влияние на мозг человека продолжает быть предметом изучения ученых. Сегодня интернет-зависимость стала спектром рядом психологических и психических расстройств и ее исследования продолжаются со стороны психологов, психиатров и ученых со всего мира.

Были рассмотрены факторы возникновения интернет-зависимости и особенности их проявления, в следствии, чего можно сделать вывод, что интернет-зависимость имеет свои специфические симптомы. Выделяют три вида факторов возникновения интернет зависимости:

- A. Биологические факторы. (генетика, нарушение уровня нейротрансмиттеров, стресс, нарушения в работе фронтальной коры)

В. Психологические факторы. (Низкий уровень самооценки, низкая социальная компетентность, перфекционизм)

С. Социальный фактор. (Социальная тревожность, Повышенный уровень страха перед ошибками и отклонением социальных норм, давление со стороны окружающих)

Таким образом, социальный, психологический и биологический факторы могут вкладывать сильное влияние в возникновении интернет-зависимости, но каждый случай является уникальным и может возникнуть по-разному.

Далее были рассмотрены типы интернет-зависимости. Существует несколько видов интернет-зависимости, которые встречаются среди пользователей. Как правило, большинство людей имеют несколько видов одновременно, но симптомы от этого не обязательно складываются и усугубляются. Мы рассмотрим самые широко-распространенные варианты зависимости, каждая из которых может комбинироваться с другой или сразу со всеми.

- I. Игровая зависимость – это состояние, в котором человек становится неразрывно связанным с компьютерными играми. Он проводит большую часть своего времени на игровом экране, игнорируя реальную жизнь и обязательства. Симптомы игровой зависимости могут включать: Ощущение сильного импульса играть в компьютерные игры, даже если есть более важные дела; Способность проводить много часов в играх без остановки, не разделяя личное время и обязанности; Увеличение времени, затрачиваемого на игры с течением времени, необходимость проводить все больше времени на игре, чтобы получить такой же уровень удовлетворения; Перепады настроения и агрессивное поведение, связанное с игрой; Неспособность соблюдать состояние сна, питания и гигиены для того, чтобы продолжить игру; Недовольство, раздражение и депрессия, выраженные в связи с ограничением доступа на компьютерные игры; Проблемы социального функционирования, в том числе затруднение с вступлением в контакт с людьми и сохранение здоровых социальных отношений.
- II. Зависимость от социальных сетей - это состояние, в котором человек становится чрезмерно зависимым от использования социальных сетей. Он тратит большую часть своего времени на просмотр содержания в социальных сетях, общение с другими пользователями, проверку уведомлений и обновлений. Симптомы зависимости от социальных

сетей могут включать: Чрезмерное использование социальных сетей, проведение многих часов на сайте в течение дня или ночи; Ощущение сильного желания использовать социальные сети, даже если есть более важные дела; Частое проверка уведомлений, обновлений и комментариев в социальных сетях; Интерес к содержанию социальных сетей связанный с затрагивающими эмоции темами, например, новостями о нелепой судьбе или забавных видеороликах; Снижение качества реальных отношений и межличностных взаимодействий из-за привязки к социальным сетям; Снижение настроения и чувства одиночества или изоляции, когда пользователь не пользуется социальными сетями. Нарушение сна, душевное напряжение, нарушение работы организма и увеличение физических рисков в связи с длительным пребыванием в одном положении.

- III. Зависимость от онлайн-шоппинга - это патологическое стремление к покупкам через Интернет. Пользователи, страдающие такой зависимостью, тратят слишком много времени и денег на онлайн-шоппинг и могут быть неспособными контролировать свои покупки. Симптомы: Постоянное желание купить что-то новое в Интернете; Стремление проводить большую часть времени на онлайн-шопинге в ущерб другим занятиям и обязанностям; Невозможность контролировать свои расходы в онлайн-магазинах; Мысли об онлайн-шопинге, которые отвлекают от других задач; Чувство удовольствия и эйфории при покупках в интернет-магазине; Неумение прекращать онлайн-шоппинг, даже когда все нужное уже куплено; Обилие ненужных вещей, которые куплены в интернет-магазине.
- IV. Веб-серфинг (от англ. web-surfing) - это поиск информации в Интернете путем "плавания" по различным веб-страницам. Также, веб-серфинг включает в себя чтение и отправку электронной почты, общение в социальных сетях, просмотр видео и другие действия, которые выполняются в Интернете. Симптомы: Постоянное желание заходить на новостные каналы, читать желтую прессу; Просматривать развлекательные видео; Постоянное переключение с одной темы на другую, что может привести к развитию СДВГ; Большая перегрузка мозга, из-за чего повышается утомляемость и снижается уровень эмпатии и эмоциональности из-за утомления мозга.

Во второй главе мы рассматривали Связь между интернет-зависимостью и пятью основными чертами личностями, так же известными как «Большая

пятерка» (экстраверсия-интроверсия, доброжелательность, добросовестность, нейротизм, открытость опыту), а также последствия на физическое и психическое здоровье. Интернет-зависимость может усиливать интровертную тенденцию у людей, так как она позволяет оставаться в уединении и вести виртуальную жизнь без необходимости взаимодействия с людьми в реальном мире. С другой стороны, интернет-зависимость может выражаться в постоянном стремлении к онлайн-взаимодействию и общению в социальных сетях, что может указывать на экстравертную тенденцию у человека.

В отношении доброжелательности, человек, страдающий от Интернет-зависимости, может проявлять меньше сочувствия и эмпатии к другим людям, так как слишком много времени уделяется Интернету и не остается достаточного времени и энергии для общения с реальными людьми. Это может привести к уменьшению уровня социальной поддержки и повышению уровня одиночества, что может в свою очередь усилить Интернет-зависимость. В отношении добросовестности, человек может скрывать свою зависимость и вести себя нечестно, чтобы продолжать проводить время в Интернете. Например, он может скрывать от своих близких размер своего времени, проводимого в Интернете, может заниматься онлайн-шопингом, даже если у него нет на это достаточных средств, или не выполнять свои рабочие или учебные обязанности, откладывая их в последний момент.

Интернет-зависимость может повысить уровень нейротизма у человека. Постоянное пребывание в виртуальном мире может привести к ухудшению эмоционального состояния, увеличению чувствительности к стрессам и тревожности. Кроме того, люди с низким уровнем нейротизма могут использовать Интернет для поиска новой информации, учебы и саморазвития.

Однако интернет-зависимость может также увеличить открытость к опыту у человека. Интернет может предоставить доступ к большому количеству информации, новым идеям и возможностям для саморазвития. Люди, склонные к интернет-зависимости, могут обнаружить новые области знаний и развить свое творческое мышление.

Из последствий интернет-зависимости, можно выделить два вида: психическое (так как: снижение самооценки, раздражительность и агрессивность, дофаминовое голодание) и физическое (ухудшение зрения, боль в запястье, напряжению мышц головы и шеи, нарушение сна и бессонница). Необходимо проводить самоанализ, чтобы отследить возникновение этих симптомов, которые могут вызвать у человека

депрессию, тревожность и стресс.

Во третьей главе описывается методика проведения самого исследования и интерпретирование полученных данных.

Проведение исследования включает в себя ряд этапов:

Первый этап – это анализ проблемы интернет-зависимости у людей с разным типом личностных черт и возрастом. Определение цели и задач исследовательской работы, формулирование гипотезы, выбор методик для исследования работы и анализ научной литературы.

Второй этап – это эмпирическое исследование. На данном этапе проводится тестирование респондентов разных возрастных диапазонов, выбранным методом.

Третий этап – это анализ и сравнение результатов, на основе которых сформулированы выводы и заключение.

Тестирование проводилось в сети интернет с помощью Гугл формы, среди людей возрастом от 18 до 70 лет. В исследовании приняли участие 150 человек, из них: 57 человек с возрастом от 18 до 30, 57 человек возрастом от 30 до 50 лет и 36 человек возрастом от 50 до 70 лет.

Для достижения цели исследования – выборка была разделена на три группы:

- 1) Группа №1 – люди от 18 до 30 лет.
- 2) Группа №2 – люди от 30 до 50 лет.
- 3) Группа №3 – люди от 50 до 70 лет.

Результаты респондентов по опросникам «Пятифакторный личностный опросник» Р.МакКрае, П.Коста, «Скрининговая диагностика компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот», а также «Шкала интернет-зависимости Чена - шкала CIAS» и «Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость» были проверены на нормальность распределения с помощью одновыборочного критерия Колмогорова-Смирнова, где

распределение в выборке не является нормальным, так как некоторые значения больше $> 0,05$.

В ходе исследования были получены данные, по которым можно сделать следующий вывод – разницы между личностными чертами и интернет-зависимостью у всех трех групп – обнаружено не было.

При интерпретировании полученных результатов корреляционного анализа по критерию Спирмена было установлено отсутствие корреляции, подкрепляя все предыдущие методы исследования интернет-зависимости и личностным опросником Р.МакКрае и П.Коста. Небольшая отрицательная связь наблюдалась лишь в шкалах «Эмоциональная устойчивость/нейротизм-эмоциональная неустойчивость» и «проблемы связанные с интернет-зависимостью», однако имеется шанс погрешности, так как результат $-0,170$ является недостаточным показателем, чтобы утверждать, что данная связь действительно имеется.

Заключение

Проведенное исследование показало наличие интересных результатов, которые противоречат распространенному мнению о связи между личностными чертами и интернет-зависимостью. Полученные данные не подтвердили гипотезу о наличии зависимости между личностными чертами и риском развития интернет-зависимости.

Такие результаты могут быть полезны для дальнейших исследований и разработки стратегии профилактики интернет-зависимости. Необходимо принимать во внимание не только личностные факторы, но и внешние факторы, такие как социальная среда и доступность технологий.

Полученные результаты могут быть полезны для практической работы психологов и других специалистов, работающих с проблемой интернет-зависимости, и помогут им делать более точную диагностику и разрабатывать более эффективные методы лечения и профилактики.

Таким образом, данное исследование дает возможность расширить знания о причинах и факторах интернет-зависимости и делает актуальным вопрос создания новых стратегий и подходов в профилактике и лечении данной проблемы. Кроме этого, можно отметить, что полученные результаты показывают важность индивидуального подхода к каждому человеку. Личностные черты могут играть роль в развитии интернет-зависимости только в сочетании с другими факторами, которые не всегда есть возможность изучить при помощи тестов.

Необходимость проделанной работы обусловлена малой изученностью проблемы интернет-зависимости и недостаточностью эмпирических данных о факторах, влияющих на ее развитие. В связи с тем, что число людей, использующих интернет, постоянно растет, проблема интернет-зависимости становится все актуальнее и требует более глубокого изучения.

Также стоит отметить, что растущее количество исследований по данной теме говорит о необходимости разработки объективных критериев диагностики интернет-зависимости и оценке ее степени. Это, в свою очередь, поможет разработать более эффективные методы лечения и предотвращения данного расстройства.

В целом, проделанная работа вносит вклад в изучение проблемы интернет-зависимости и позволяет пересмотреть некоторые распространенные убеждения о факторах, связанных с ее развитием.

На основании проведенного эмпирического исследования, можем делать вывод о том, что личностные черты, такие как: экстраверсия – интроверсия; привязанность/доброжелательность – обособленность; импульсивность – самоконтроль/добросовестность; эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость/нейротизм; экспрессивность/открытость опыту – практичность, не оказывают значительного влияния на проявление интернет-зависимости.

По результатам «Пятифакторного личностного опросника» Р.МакКрэй и П.Коста, мы можем наблюдать усредненные показатели всех пяти личностных черт: экстраверсия – интроверсия; привязанность/доброжелательность – обособленность; импульсивность – самоконтроль/добросовестность; эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость/нейротизм; экспрессивность/открытость опыту – практичность, у трех групп испытуемых. Данный анализ этого теста заключался в том, чтобы обнаружить отклонение в одну или иную сторону и, если таковые обнаружатся, выявить, влияет ли особенность характера на интернет зависимость. Ни у одной из групп нет общего фактора из пяти, который отклонялся бы в большую или меньшую сторону. Это изначально даёт вывод о том, что скорее всего черты характера не играют роли для проявления в интернет-зависимости, потому что данные исследования проводились в интернете, то есть непосредственно в условиях изучения данной зависимости.

«Скрининговая диагностика компьютерной зависимости» по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот, задача которой, показать формирующуюся, начальную и сформированную зависимость, дала нам следующие результаты: У группы №1, №2 и №3 средние показатели варьируются от 27,83 до 28,46, что говорит о начальной стадии интернет зависимости, которая, в свою очередь, варьируется от 23 баллов до 37. Максимальный балл, который может получиться у проходящих этот тест – 44. Из группы №1 высокий результат (от 38 баллов) набрало лишь 11 респондентов, однако среднее значение, хоть и выше остальных, но не выходит за границы стандартного отклонения, что говорит о том, что результаты этой категории распределены более равномерно и имеют меньшую дисперсию. В группе №2 высокие показатели выявились у 9-ти респондентов, а в группе №3 всего лишь у 3. Среднее число всех трех выборок находятся в разделе имеющей интернет-зависимость, но в легкой форме. Критерий Краскала-Уоллиса так же показывает, что различий не наблюдается (0,987).

Это означает, что средние значения по разным группам не различаются статистически значимо и не могут рассматриваться как факторы, лежащие в основе возникновения интернет-зависимости, опровергая гипотезу.

Тест «Шкала интернет-зависимости» позволяет параллельно измерять специфические симптомы зависимости, среди которых: толерантность, симптом отмены, компульсивности и в то же время еще и исключительно психологические аспекты, такие как: способность управлять собственным временем и наличие внутриличностных проблем. Результаты данного теста так же продемонстрировали нам усредненные показатели по всем пяти шкалам у выборки опрашиваемых, а также по двум дополнительным шкалам, такие как: ключевые симптомы интернет-зависимости и проблемы с интернет-зависимостью. Уже на основе полученных до этого данных, мы могли предположить, что во всех трёх группах будет наблюдаться склонность к интернет-зависимости. Несмотря на то, что в группе №1 из 57-ми опрошенных высокие результаты вышли у 41 респондентов, у остальных 16-ти показатели находятся на отметке склонности к интернет-зависимости. В группе №2 – 48 из 57 имеют высокие результаты, демонстрируя выраженное поведение интернет-зависимости, а в группе №3 – из 36 опрошенных высокий результат имеется у 27 человек. Результаты по методике Чена совпадают с результатами Скринингового теста Л.Юрьевой, так же показывая нам имеющуюся начальную интернет-зависимость у большинства опрошенных.

Показатели теста «Кимберли Янг на интернет-зависимость», так же находятся в усредненном положении, не показывая иных результатов, нежели в результатах до этого. Несомненно, формулировки вопросов в тестах похожи, но изучить данный феномен в данный период времени более никак не представляется иначе. Все три группы во всех методиках показывают среднее значение, демонстрируя наличие легкой формы интернет-зависимости.