А. И. Бармина, Я. Е. Рыбак,
ГБОУ ВПО Тверской ГМУ Минздрава России, г. Тверь, Россия

ЧАСТОТА ВСТРЕЧАЕМОСТИ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ И КИБЕРСОЦИАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У УЧАЩИХСЯ ГБОУ ВПО ТГМУ

Интернет-зависимость — это уже давно признанное психологическое заболевание, а зависимость от социальных сетей (киберсоциальная зависимость) — её новая форма. Причины этого явления объяснимы: у каждого человека есть явные и скрытые потребности, которые он стремится удовлетворить, это может быть потребность в общении, самореализации, псевдоэкономии времени, а социальная сеть дает ощущение удовлетворения этих потребностей. Зависимость приводит к множеству проблем: появляются комплексы, депрессия, страхи, перепады настроения и даже соматические расстройства. По данным последних исследований, по количеству «пишущих» российских авторов лидирует ВКонтакте: ежемесячная аудитория — 46,6 млн человек. У следующего на втором месте Instagram — невероятные темпы роста, в декабре в этой сети зафиксировано 10,6 млн авторов, практически в 5 раз больше, чем весной 2015 г. Третье место — Twitter — число активных авторов здесь продолжает снижаться, в декабре зафиксировано чуть более 1 млн чел. Количество пользователей социальных сетей неизменно растет, и поэтому имеется множество исследований, посвященных интернет-аддикции и киберсоцзависимости.

Цель исследования: определить среди учащихся ГБОУ ВПО ТГМУ частоту встречаемости интернет-аддикции, киберсоциальной зависимости и узнать, изменится ли уровень тревожности, при сознательном отказе от пользования социальными сетями.

Материалы и методы

В ходе первого этапа исследования интернет — аддикции и киберсоциальной зависимости было опрошено 120 человек от 18 до 26 лет, учащихся в ГБОУ ВПО ТГМУ. Из них 35,8 % мужчин и 64,2 % женщин. При проведении данных исследований первого и второго этапов было получено добровольное информированное согласие на участие в них, и протокол был согласован с локальным этическим комитетом. При построении данной выборки был использован случайный метод. Для изучения интернет — аддикции был использован тест, разработанный ведущим исследователем данной проблемы Кимберли Янг в 1994г. Этот тест был использован в диссертационном исследовании В. А. Лоскутовой, посвящённом интернет — зависимости. Тест состоит из 40-ка вопросов и представляет собой инструмент диагностики патологического пристрастия к интернету. Опрашиваемым были предложены следующие варианты ответов: редко — 1, иногда — 2 ,регулярно — 3 ,часто — 4 ,всегда — 5. Оценка производилась по шкале: 20–49 баллов — обычный пользователь Интернета, 50–79 — есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом, 80–100 баллов — Интернет-зависимость. Для определения уровня зависимости от социальных сетей нами был применён тест, разработанный А. В. Тончевой на базе Федерального ГБОУ «Чувашского государственного университета имени И. Н. Ульянова». Данный тест предполагает ответы по пятибалльной шкале: всегда (5 баллов), очень часто (4 балла), часто (3 балла), иногда (2 балла), очень редко (1 балл). Интерпретация результатов теста: 0–49 баллов — низкий уровень киберкоммуникативной зависимости, 50-79 — средний уровень киберкоммуникативной зависимости, 80-100 баллов — высокий уровень киберкоммуникативной зависимости.

При проведении второго этапа исследования, включающего определение уровня тревоги в условиях сознательного отказа от пользования социальными сетями, было исследовано 30 человек: 14 (46,6 %) мужчин и 16 (53,4 %) женщин. В ходе эксперимента, применялась госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS), разработанная A.S. Zigmond и R.P. Snaith для первичного выявления и оценки тяжести депрессии и тревоги в условиях общемедицинской практики. Шкала составлена из 14 утверждений, имеющих 2

подшкалы: «тревога» и «депрессия». Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа, отражающие градации выраженности признака и кодирующиеся по нарастанию тяжести симптома от 0 (отсутствие) до 3 (максимальная выраженность); от 0 до 7 — норма (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии); от 8 до 10 — пограничный случай, «субклинически выраженная тревога/депрессия»; от 11 до 21 — аномалия, «клинически выраженная тревога/депрессия». В течение двух суток им было предложено отказаться от посещения Вконтакте, Twitter, Facebook на домашнем персональном компьютере, мобильном телефоне и иных устройствах. Тестирование HADS проводилось до и после завершения 48 часов. Статистическая обработка результатов всех исследований проводилась с помощью электронных таблиц Microsoft Excel.

Результаты и обсуждение

Результаты, полученные на первом этапе исследования с помощью теста, разработанного Кимберли Янг, следующие: 26 (21,7 %) человек являются обычными пользователями Интернета. 74 (61,7 %) имеют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. 20 (16,7 %) человек имеют Интернет-зависимость. По результатам тестирования, было выявлено, что отмечают снижение производительности труда из-за увлечения интернетом 19,2 % человек. Из них часто — 60,9 %, очень часто — 17,4 %, всегда — 21,7 %. Замечают, что проводят в онлайне больше времени, чем намеревались 40,8 % опрошенных: часто — 32,7 %, очень часто — 53 %, всегда — 14,3 %. Говорят себе «Еще минутку», сидя в сети 26,7 % человек: часто- 50 %, очень часто — 28,1 %, всегда — 21,8 %. Пренебрегают сном, засиживаясь в интернете допоздна 18,3 % опрошенных. Из них часто- 36,4 %, очень часто — 63,6 %. Проводят в сети больше 3-х часов в день 44,2 % опрошенных, часто- 50,9 %, очень часто -22,6 %, всегда 26,4 %. Ощущают, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна 15 % опрошенных: часто- 55,5 %, очень часто -33,3 %, всегда 11,1 %. У 15,8 % бывает ощущение сухости в глазах: часто- 73,7 %, очень часто — 15,8 %, всегда 10,5 %. Считают, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично 41,7 %: часто- 41,7 %, очень часто — 15,8 %, всегда 16,7 %. Выявлено, что 11,7 % опрошенных отмечают появление нарушения сна и/или изменение режима сна с тех пор, как стали использовать компьютер ежедневно: часто — 57,1 %, очень часто — 42,8 %. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбирают интернет 3,3 %.

При анализе результатов тестирования на уровень киберсоциальной зависимости, получены следующие показатели: низкий уровень киберкоммуникативной зависимости характерен 112 людям (93,4 %), средний уровень выявлен у 8 человек (6,6 %), высокий уровень — не выявлен. Так же по результатам тестирования, было выявлено, что беспрерывно в режиме «онлайн» более двух часов в сутки находятся 66,6 % опрошенных, из них всегда — 16,2 %, очень часто — 32,5 % и часто — 51,3 %. Выяснилось, что 35,8 % опрошенных испытывают непреодолимое желание использовать социальные сети. В том числе всегда — 4,6 %, очень часто — 32,5 %, и часто — 62,9 %. Социальные сети помогают уйти от личных проблем 13,3 % опрошенных: всегда — 12,5 %, очень часто — 18,7 %, часто — 68,8 %. Потребность в обновлении страницы испытывают 37,5 %: всегда — 2,2 %, очень часто — 4,2 %, часто — 93,6 %. Выявлено, что 15,8 % опрошенных испытывают потребность следить за событиями на странице все зависимости от места нахождения, всегда — 5,3 %, очень часто — 15,8 %, часто — 78,9 %. Проверяют свой телефон на предмет обновления социальной сети 25,8 %: всегда — 6,4 %, очень часто — 48,4 %, часто — 45,2 %. Выяснилось, что 40,8 % опрошенных узнают все новости их социальных сетей, всегда — 4 %, очень часто — 28,7 %, часто — 67,3 %. В компании друзей обсуждают новости из социальных сетей 18,3 %: очень часто — 19 %, часто — 81 %. Сообщили о том, что посещение социальной сети улучшает настроение 15 % опрошенных: всегда 6,6 %, очень часто 33,3 %, часто 60,1 %. Принимали безуспешные попытки сократить время, проводимое в социальной сети 12,5 % человек.

В ходе второго этапа исследования, при оценке тревожности до начала эксперимента было выявлено, что пограничные случаи («субклинически выраженная тревога») наблюдаются у 12 человек (40 %) опрошенных, из них 4 мужчины и 8 женщин. Субклинически выраженная тревога у женщин наблюдалась в 50% случаев, а у мужчин в 28%. По завершению эксперимента, количество людей, испытывающих тревогу, составило 5 человек (16,6 %) — 3 мужчин и 2 женщины. При сравнении показателей тревожности при отказе от использования социальных сетей у мужчин и женщин, отмечается, тревожность снизилась в большей степени в группе женщин — в 4 раза, в группе мужчин — в 1,3 раза. Для выяснения причин этого факта необходимо провести углублённый анализ и увеличить количество обследованных.

Выводы

1. Проблемы, связанные с интернет-аддикцией, выявлены у 78,4 % опрошенных, из которых 16,7 % находятся непосредственно в интернет-зависимости. Уровень киберсоциальной зависимости в 93,4 % случаев низкий, и только у 6,6 % имеется средний показатель.
2. Выявлены следующие проблемы, связанные с использованием интернета и социальных сетей: неспособность контролировать время, проводимое «онлайн», отказ от личного общения в пользу переписки в сети, сокращение продолжительности сна и его нарушения. Частое и продолжительное использование интернета приводит к соматическим проблемам, а именно сухости глаз, боли в спине. В эмоциональной сфере выявлено, что часть опрошенных отмечает снижение настроения, скуку без интернета, тогда как посещение социальных сетей улучшает самочувствие.
3. При сознательном отказе от использования социальных сетей отмечается, что снижение уровня тревожности в группе женщин выражено больше, чем в группе мужчин.

Литература

1. Семенов Н. В. Все о социальных сетях. Влияние на человека. Проблема социальных сетей [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.seonews.ru/columns/detail/122951.php (дата обращения 22.02.2016г.).
2. Brand Analytics: Социальные сети в России, зима 2015-2016 Цифры, тренды, прогнозы [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://br-analytics.ru/blog/socialnye-seti-v-rossii-zima-2015-2016-cifry-trendy-prognozy/ . — (Дата обращения: 19.02.2016г.)
3. Янг К. С. Диагноз — интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернет. — 2000. — № 2. — С. 24-29
4. Бурова В. А. (Лоскутова). Интернет-зависимость — патология XXI века?// Научно-практический журнал «Вопросы ментальной медицины и Экологии», том VI №1 2000. С. 11-13
5. Тончева А. В. Диагностика киберкоммуникативной зависимости [Электронный ресурс] //Науковедение: электрон. научн. журн. 2012(13). N 4. — Режим доступа: http://naukovedenie.ru/PDF/64pvn412.pdf . — (Дата обращения: 15.02.2016г.).
6. Медицинская психология в России Электронный ресурс// Сетевой научный журнал 2015 №4(33). — Режим доступа: http://xn--f1alje.xn--p1ai/archiv_global/2015_4_33/nomer00.php. — (Дата обращения: 20.02.2016г.).
7. Смулевич А. Б. Депрессии в общемедицинской практике — М. Издательство «Берег», 2000. — 129-133с.
8. Малыгин В. Л. Интернет-зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика / В. Л. Малыгин. — М.: Мнемозина, 2010.