Прокопова Валерия Денисовна Социально-гуманитарный факультет Психология «053»

1 группа 2 курс

**Изучение интернет зависимости в группе**

*Актуальность исследования: принимая во внимание современное развитие интернета тема интернет зависимости очень важна в изучении и принятии мер по решению данной проблемы.*

*Цель исследования: выявить уровень интернет зависимости в группе.*

*Содержание исследования: осуществлён сбор результатов теста на интернет зависимость всех участников группы, обработаны все ответы и составлен вывод.*

*Результаты: в данной группе выявлен низкий процент интернет зависимости среди испытуемых.*

***Ключевые слова****: интернет зависимость, методика, исследование, испытуемые,контент.*

В современном мире вместе с развитием информационных технологий каждый человек подвержен интернет зависимости. Это опасно не только для восприимчивых детей и подростков, а так же и для остального человечества, так как известны много случаев воздействия не желательного контента на человека, пропаганды насилия и другие виды психологического воздействия.

Целью данного исследования является выявление интернет зависимости на небольшой выборке респондентов и составление общей картины интернет зависимости в данной группе.

В качестве методов для данного исследования выступила методика «Определение интернет зависимости» автора Кимберли Янг. Ссылки на источники предоставлены в разделе «Литература».

Испытуемым был предоставлен тест, состоящий из вопросов предполагающих разные вариации возможного ответа.

Стимульный материал:

**Методика**

1. Замечаете, что проводите в онлайне больше времени, чем намеревались?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайне?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

9. Занимаете оборонительную позицию и скрытничаете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайне?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайне?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

21. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

22. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

23. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

24. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

25. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

26. Если Вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более 2-х раз в день?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

27. Качаете ли Вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

28. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

29. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

30. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

31. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

32. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щёлканья кнопкой мыши?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e)   
e) постоянко постоянно

33. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто

34. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го раза в неделю?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

37. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно?

а) никогда  
b) редко  
c) регулярно  
d) часто  
e) постоянно

Выводы: результаты исследования показали, что в испытуемой группе наблюдается низкий процент интернет зависимости.

Дальнейшее более глубокое изучение данной проблемы приведет к нахождению эффективного и действенного решения поставленной проблематики и задачи.

Литература

<https://docs.google.com/forms/d/1ot8kkDl7_HYJ2l_s9ZuGulerY-N5BFXWGT1B2TsadZY/edit>

<https://vsetesti.ru/794/>

<http://cyberpsy.ru/tests/internet_addiction_test_young/>

<https://www.eztests.xyz/tests/personality_iat/>