

Секция «Человек в цифровом обществе: киберпсихология и психология интернета»

Специфика интернет-зависимого поведения студентов при использовании смартфонов

Научный руководитель – Фролова Светлана Валериевна

Яшанина Александра Сергеевна

Студент (специалист)

Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И.

Пирогова, Москва, Россия

E-mail: alexis.rillian@gmail.com

В настоящее время возможность погружения в виртуальную реальность является распространенной и доступной благодаря смартфонам и другим гаджетам с возможностью подключения к интернету. В сложившихся условиях проблема интернет-зависимости является одной из актуальных для современной психологии. Чрезмерное использование интернета влечет за собой такие последствия, как ухудшение эмоционального состояния при невозможности быть онлайн, стремление уйти из реального мира в виртуальный, постоянное увеличение времени использования интернета и многие другие. Интернет-аддикция часто приводит к появлению проблем со здоровьем и внутриличностным проблемам, негативно влияет на отношения с окружающими. Кроме того, студенты могут испытывать трудности с организацией своего времени, часто переключая свое внимание на смартфоны. Все перечисленное указывает на необходимость рассмотрения проблемы интернет-зависимости среди студентов с учетом особенностей использования смартфонов.

Целью нашего исследования стало изучение различных аспектов интернет-зависимого поведения студентов в контексте использования смартфонов.

В ходе исследования нами были использованы следующие методы: шкала интернет-зависимости С. Чен (шкала CIAS) в адаптации В. Л. Малыгина и К.А. Феклисова; опросник Е.А. Щепиловой «Восприятие интернета»; самостоятельная разработанная анкета для изучения особенностей пользования смартфонами. Достоверность различий показателей определялась с помощью непараметрического критерия Крускала-Уоллиса. Для изучения взаимосвязи между различными параметрами применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

В исследовании приняли участие 44 первокурсника в возрасте от 17 лет до 21 года. На основании показателей теста С. Чен среди участников исследования были выделены три группы: в группу лиц с интернет-зависимостью вошло 18% выборки; группу риска возникновения интернет-зависимости составили 59% респондентов; в группу нормы составили 23% опрошенных ($p = 0,000$).

Математический анализ результатов исследования продемонстрировал, что студенты с интернет-зависимостью воспринимают виртуальную реальность иначе, чем первокурсники группы риска или без интернет-зависимости. А именно, интернет-зависимые первокурсники более других нуждаются в сенсорной стимуляции, а их поведение в интернете является нецеленаправленным ($p = 0,003$). Также для интернет-зависимых студентов характерно искажение восприятия времени в результате погружения в виртуальную реальность ($p = 0,000$). Однако вне зависимости от подверженности зависимости, респонденты воспринимают интернет как проективную реальность.

Качественный анализ результатов показал, что студенты группы риска чаще других используют интернет в качестве средства общения. Интернет-зависимым респондентам оказалось свойственно подолгу бесцельно листать ленту социальных сетей ($p = 0,000$).

Корреляционный анализ продемонстрировал, что студенты, испытывающие трудности с тайм-менеджментом, особенно часто отвлекаются на смартфон во время учебы ($p = 0,044$ при $r = 0,305$). Респондентам, демонстрирующим проявление симптома толерантности, свойственно играть мобильные игры во время поездок в общественном транспорте ($p = 0,042$ при $r = 0,308$). Редко переписываются в социальных сетях первокурсники, демонстрирующие проявление симптома отмены, а также имеющие внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем. Много времени уделяют просмотру видео в социальных сетях студенты, воспринимающие интернет как возможность «уйти» от реальности ($p = 0,045$ при $r = 0,304$). Студенты, для которых характерно подолгу переписываться в социальных сетях и мессенджерах, часто стремятся перенести нормы виртуального мира в реальный ($p = 0,029$ при $r = 0,329$) и склонны одушевлять интернет ($p = 0,035$ при $r = 0,320$). Респонденты, которым свойственно нецеленаправленное поведение в интернете, часто подолгу просматривают ленту социальных сетей бесцельно ($p = 0,000$ при $r = 0,506$).

Всем опрошенным нами студентам свойственно часто отвлекаться на свои смартфоны во время занятий. При этом выяснилось, что чем младше студент, тем чаще он будет отвлекаться на гаджеты ($p = 0,003$ при $r = -0,435$), а девушки особенно часто переключают свое внимание на телефоны ($p = 0,014$ при $r = -0,369$). Количество первокурсников, отметивших, что гаджеты отнимают у них слишком много времени, распределилось между выделенными нами группами неравномерно ($p = 0,028$): нехватку времени из-за чрезмерного использования смартфонов отметили все интернет-зависимые студенты.

Таким образом, проведенное исследование показало, что характерными причинами чрезмерного использования интернета зависимыми первокурсниками является потребность в сенсорной стимуляции и нецеленаправленность поведения в интернете, в то время как представители группы риска чаще заходят во всемирную сеть для общения. Интернет-зависимые студенты больше всего времени уделяют просмотру ленты социальных сетей, что взаимосвязано с нецеленаправленностью поведения онлайн и изменением состояния сознания в результате погружения в интернет-пространство. Респондентам, которые часто переписываются в социальных сетях, свойственно стремление перенести нормы общения в интернете в реальный мир. Первокурсники, воспринимающие виртуальную жизнь как более предпочтительную, чем реальную, проводят много времени за просмотром видео.

Результаты данного исследования могут быть применены в практике психологов, специализирующихся на помощи интернет-зависимым молодым людям.