

**ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ У ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ  
КОММУНИКАбельНОСТИ**  
**Холупова К.А.<sup>1</sup>, Яворская М.В.<sup>2</sup> Email: Kholupova690@scientifictext.ru**

<sup>1</sup>Холупова Ксения Андреевна – студент,  
специальность: клиническая психология,  
факультет общественного здоровья;

<sup>2</sup>Яворская Марина Владимировна – старший преподаватель,  
кафедра клинической психологии,

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Тихоокеанский государственный медицинский университет  
Министерства здравоохранения Российской Федерации,  
г. Владивосток

**Аннотация:** в настоящее время интернет оказывает значительное воздействие практически на все аспекты жизни. Под интернет-зависимостью понимают чрезмерное длительное использование интернет-пространства, приводящее к нарушениям функций человека в различных сферах его деятельности, в том числе и психической. В статье представлен анализ влияния интернет-аддикции на общительность личности, а также предпринята попытка раскрыть основные причины, представленные в виде последствий данного варианта зависимости, которые могли поспособствовать снижению коммуникативных способностей личности.

**Ключевые слова:** кибераддикция, интернет-зависимость, коммуникабельность, общительность, студент.

**PEOPLE WITH DIFFERENT LEVELS OF SOCIABILITY HAVE INTERNET  
ADDICTION**

**Kholupova K.A.<sup>1</sup>, Yavorskaya M.V.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Kholupova Kseniya Andreevna – Student,  
SPECIALTY: CLINICAL PSYCHOLOGY,  
FACULTY OF PUBLIC HEALTH;

<sup>2</sup>Yavorskaya Marina Vladimirovna – Senior Lecturer,  
DEPARTMENT OF CLINICAL PSYCHOLOGY,  
FEDERAL STATE BUDGETARY EDUCATIONAL INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION  
PACIFIC STATE MEDICAL UNIVERSITY  
MINISTRY OF HEALTH OF THE RUSSIAN FEDERATION,  
VLADIVOSTOK

**Abstract:** at the present time, the Internet has a significant impact on almost all aspects of life. Under Internet addiction is understood the excessive prolonged problematic use of the Internet space, leading to impaired functions of a person in various fields of his activity, including mental. The article presents an analysis of the influence of Internet addiction on the sociability of an individual, as well as an attempt to reveal the main reasons presented in the form of the consequences of this variant of dependence, which could contribute to a decrease in the communicative abilities of an individual.

**Keywords:** cyber addiction, internet addiction, sociability, communicability, student.

УДК 159.9

Настоящее время – это период, когда количество людей, заменяющих живое общение с окружающими на пребывание в сети, постоянно растёт. На данный момент интернет-зависимость не рассматривают, как психическое расстройство ни по МКБ-10 (Международная классификация болезней 10-го пересмотра), ни по DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders, fifth edition). Однако последствия, которые несёт за собой данный вариант аддикции, могут нанести человеку весомый психологический ущерб. В связи с этим, изучение взаимосвязи между интернет-зависимостью и коммуникабельностью является актуальным для современной психологии.

Американский исследователь М. Орзак (Orzack, 1998) в своих работах выделяет психологические симптомы при интернет-аддикции: ощущение пустоты, депрессии и раздражения не за компьютером, а также физические симптомы: расстройства сна и головные боли [1]. Есть основания полагать, что постоянная нагрузка на нервно-психическое напряжение может привести как к определённым трудностям в общении, так и к полной замкнутости и стремлению к постоянному одиночеству. Кроме того, согласно мнению доктора медицинских наук А.Ю. Егорова, интернет-зависимость можно также рассматривать, как общую совокупность других различных аддикций (игровая, любовная, работогольная

и т.д.), другими словами, интернет-пространство становится средством реализации подобных зависимостей [2]. Так как интернет затрагивает широкий спектр человеческой деятельности, в настоящее время, как можно предположить, любой человек подвергается риску стать зависимым от Всемирной паутины.

**Цель исследования:** выяснить, влияет ли зависимость от киберпространства на коммуникабельные способности человека.

**Методики исследования:**

– Методика «Оценка уровня общительности» (В.Ф. Ряховский). Участникам предлагалось 16 простых вопросов, на которые необходимо было ответить «Да», «Иногда» и «Нет». Тест использовался для оценки общего уровня общительности и испытуемого.

– «Опросник Интернет-зависимости» (Кимберли Янг, 1996). Участникам предлагалось 20 вопросов, на которые необходимо было ответить «никогда», «иногда», «регулярно», «часто», «очень часто». Методика использовалась для определения степени интернет-зависимости у испытуемого. Стоит также отметить, что степень аддикции определялась не количеством потерянного времени за интернетом, а скорее влиянием увлеченности киберпространством на повседневную жизнь.

**Результаты исследования.** В работе принимали участие 30 студентов, из них 13 юношей в возрасте от 20 до 25 лет и 17 девушек в возрасте от 18 до 25 лет. Результаты исследования уровня коммуникабельности по методике В.Ф. Ряховского послужили основанием разделить участников исследования на три основные группы (Рис. 1):

- 1) Группа студентов, имеющих низкий уровень коммуникабельности, характеризующийся неразговорчивостью, замкнутостью, а также предпочтением находиться в одиночестве – 9 человек;
- 2) Группа студентов, имеющих средний уровень коммуникабельности, характеризующийся осторожностью при взаимодействии с незнакомыми собеседниками, а также избегание шумных компаний – 13 человек;
- 3) Группа студентов, имеющих высокий уровень коммуникабельности, характеризующийся любопытностью, разговорчивостью, охотным желанием быть в центре внимания – 8 человек.

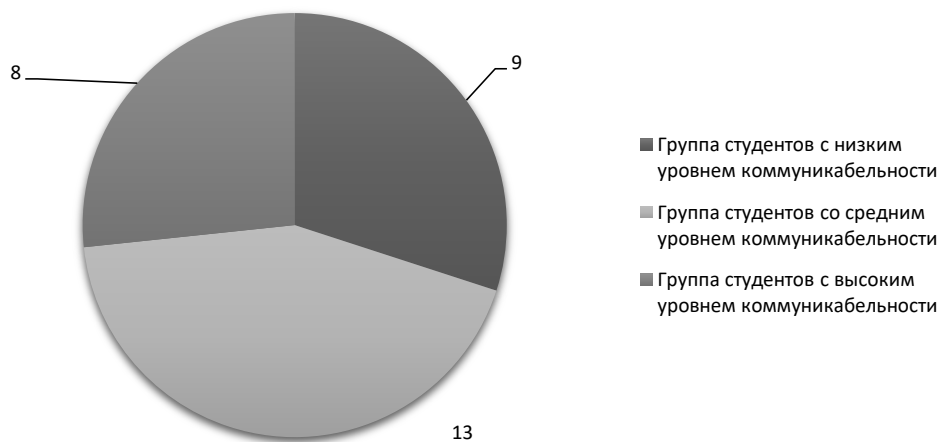


Рис. 1 Результаты исследования уровня общительности

Результаты методики исследования уровня интернет-зависимости Кимберли Янг показали, что чрезмерное увлечение интернетом наблюдается: в первой группе – у 7 из 9 человек, во второй группе – у 2 из 13 человек и в третьей группе – у одного из 8 человек (Рис. 2). У остальных испытуемых отмечается низкая степень интернет-аддикции.

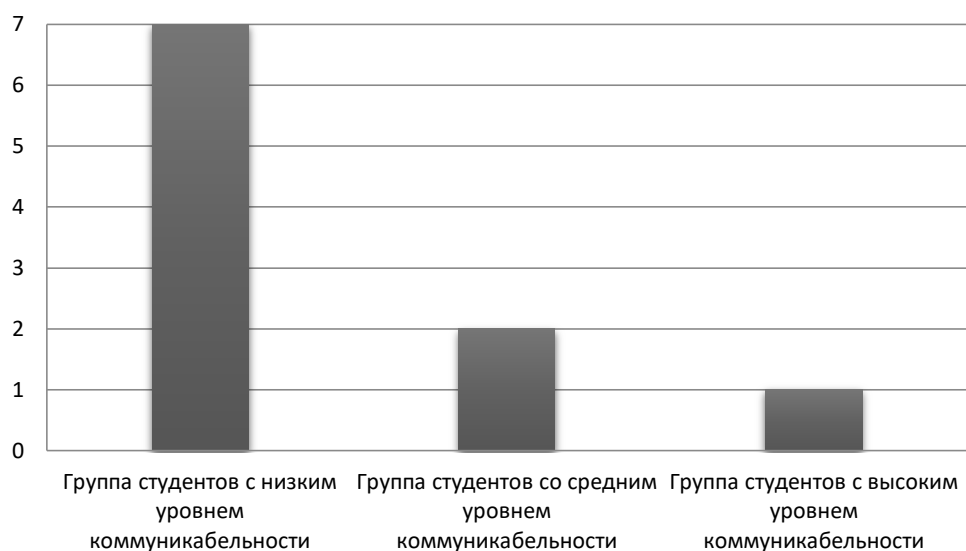


Рис. 2. Количество студентов с высоким уровнем интернет-зависимости

Так как в исследовании принимали участие студенты высших учебных заведений, можно предположить некоторые факторы, которые могли повлиять на результаты. Во-первых, методика К. Янг является самодиагностикой пристрастия к интернету, поэтому стоит учитывать тот факт, что не все участники исследования могли отнестись добросовестно к самооценке собственной личности. Во-вторых, следует также обратить внимание на то, что испытуемые, обладающие низким уровнем общительности, могут являться носителями таких черт характера, как нерешительность и неуверенность в своей деятельности, что также может сказаться на результатах самооценки. В-третьих, исследование проводилось у студентов, обучающихся на дистанционной форме обучения с использованием интернет-технологий, в связи с чем потребность в использовании интернета у студента резко повышается. Данный фактор таким же образом мог повлиять на результаты исследования уровня интернет-аддикции.

Исходя из результатов проведённого исследования, мы видим, что испытуемые, имеющие высокий и средний уровни общительности, способны контролировать своё времяпровождение в киберпространстве; однако у испытуемых с низким уровнем коммуникабельности наблюдается некоторые проблемы, связанные с нежелательно высоким увлечением интернетом. Таким образом, можно предположить, что чем сильнее человек зависим от интернет-пространства, тем ниже его коммуникабельные способности.

Согласно точке зрения Р. Дэвиса, существуют так называемые «здоровые» интернет-пользователи, которые способны отличать обычное межличностное взаимодействие от онлайн общения, таким образом они, как правило, не имеют каких-либо проблем с окружением, связанных именно с пребыванием в интернете [2]. На наш взгляд, замещение живого общения онлайн взаимодействием, а также такие возможные последствия интернет-зависимости, как пренебрежение личной гигиеной, проблемы контролирования собственных эмоций, а также недостаток времени, сказывающийся на общей работоспособности человека могут оказывать сильное влияние на его коммуникативные навыки, изменяя их в худшую сторону.

#### Список литературы / References

1. Егоров А.Ю. Нехимические аддикции. СПб.: Речь, 2007, 190 с.
2. Егоров А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн., 2015. № 4 (33). С. 4. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://mprj.ru/> (дата обращения: 06.06.2020).
3. Чернова Г.Р., Слотина Т.В. Психология общения: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2012. 240 с.
4. Young K.S. Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment // Innovations in Clinical Practice / Ed. by L. Vande-Creek, T.L. Jackson. Sarasota, FL: Professional Resource Press, 1999. Vol. 17.