

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

*Михайлова Л.В. Социально-психологические характеристики интернет-зависимости среди студентов // VI-я Всероссийская заочная научно-практическая конференция «Актуальные вопросы развития современного образования: теория и практика», 01 – 10 октября 2017 г. – 0,2 п. л. – URL: [http://akademnova.ru/publications\\_on\\_the\\_results\\_of\\_the\\_conferences](http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences)*

**СЕКЦИЯ: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИНТЕРНЕТ  
ЗАВИСИМОСТИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

**Михайлова Любовь Викторовна**

студентка 2 курса, факультет АВИАЭТ

ФГБОУ ВО «Уфимский государственный авиационный  
технический университет»

*Научный руководитель:* Латыпова И. А.,

кандидат филологических наук,

г. Уфа, Республика Башкортостан, Российская Федерация

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ  
ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* В данной статье рассматривается интернет-зависимость. Особое внимание обращается на исследование ее признаков, видов. На основе анализа данной проблемы были выявлены способы борьбы с интернет-аддикцией.

*Ключевые слова:* интернет, зависимость, всемирная сеть, виртуальный мир, борьба с интернет-зависимостью.

За последнее десятилетие интернет стал неотъемлемой частью жизни для большинства населения. Любой современный человек хоть раз в день, для общения, работы или просто поиска нужной информации посещает сети всемирной паутины.

Безусловно, интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит большую пользу человечеству: как неиссякаемый источник информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, как незаменимый помощник в работе и бизнесе, как средство проведения вечера и планирования досуга, как место для знакомств и способ поддержания связи. Интернет облегчает выбор и покупку необходимых товаров, а также позволяет сэкономить на их приобретении. Но есть и негативные последствия распространения интернета по всему миру – так называемая интернет-зависимость [2].

Цель нашего исследования – изучение особенностей интернет-зависимости среди студентов технического вуза.

Интернет-зависимость или «интернет-аддикция» (Internet Addiction Disorder) – это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти. Психологи сравнивают феномен интернет-зависимости не иначе как с пристрастием к алкоголю и наркотикам. Поводы для беспокойства действительно имеются. Проводимые исследования на тему интернет-зависимости показывают, что при длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания и в функционировании головного мозга. Постепенно это приводит к потере способности обучаться и глубоко мыслить.

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

Впервые термин «интернет-зависимость» был использован американским психиатром Айвеном Голдбергом в 1994 году. В это понятие Голдберг вкладывал не медицинский смысл, как если бы речь шла о зависимости от наркотиков или алкоголя, а такое поведение, которое сопровождается низким уровнем самоконтроля, стрессом и угрозой вытеснить нормальную жизнь.

Николас Карр, известный американский ученый-публицист, совместно с созданной им группой исследователей-психологов, пришел к неутешительным выводам — быстрое и регулярное просматривание сайтов ведет к тому, что мозг человека утрачивает способность к углубленному аналитическому мышлению, превращая постоянных пользователей сети в импульсивных и не способных к интеллектуальной работе людей [2].

Кроме нарушения мыслительных процессов и ухудшения памяти у интернет-зависимого человека утрачиваются навыки реального общения, что приводит к некой асоциальности. Сложности в общении с новыми людьми, стрессовые ситуации при попадании в незнакомую компанию, проблемы со сном... Некоторых нездоровая привязанность к информационным технологиям доводит даже до самоубийства. Кроме психических и мыслительных расстройств интернет-зависимость опасна и возникновением физических заболеваний (ухудшение зрения, заболевания позвоночника и суставов, сердечно-сосудистые патологии и др.).

Необходимость в непрерывном общении - самый распространенный вид интернет-зависимости. В силу отсутствия социальных и коммуникативных навыков, люди, испытывающие проблемы в общении, погружаются в виртуальный мир форумов, социальных сетей и различных чатов, которые заменяют им круг друзей. В большей степени данному виду

интернет-зависимости подвержены подростки, т.к. в период гормональной перестройки организма молодым людям становится проблематично общаться, завязывать новые знакомства, налаживать контакты с противоположным полом. А общение в интернете предоставляет подросткам возможность существовать в образах своих мечтаний и, не выходя за границы этих образов, осуществлять невозможную в реальности коммуникативную активность. В данном случае провоцирующим фактором, стимулирующим развитие этой зависимости, выступает анонимность и невозможность проверить, насколько представленная о себе информация действительна.

Еще одной причиной появления интернет зависимости является невозможность самовыражения. Человек, с трудом высказывающий свои мысли, неспособный отстоять свою точку зрения, испытывающий страх публичных выступлений, боящийся осуждения реального общества, в общем неуверенный в себе человек, в сети может спокойно высказать то, что накопело, не боясь неодобрения и непонимания [2].

Информационная интернет-зависимость (онлайн серфинг), или непреодолимая нужда в постоянном потоке информации также заставляет человека бесконечно путешествовать по Сети. Навязчивый веб-серфинг предполагает неупорядоченный поиск информации, лишенный всякой цели и смысла. Человек блуждает по сайтам, базам данных, одну за другой читает статьи, заметки, комментарии к ним, бесконечно переходит по ссылке. В итоге это приводит к потере продуктивности и информационной перегрузке.

Следующий вид интернет-зависимости – игровая зависимость. Онлайн-казино, которых сегодня в интернете великое множество, заманивая десятки

тысяч новых пользователей ежедневно, воссоздают соблазнительный и реалистичный мир традиционных казино.

Киберсексуальное влечение или навязчивая тяга к просмотру порнофильмов в сети и занятию киберсексом – еще одна разновидность интернет-зависимости. При кажущейся на первый взгляд безобидности, сексуальная интернет зависимость является серьезнейшей проблемой, стоящей на пути обеспечения социально-психологической безопасности как отдельного человека, так общества в целом. Сегодня множество семейных пар распадаются или стоят на грани распада из-за склонности одного из супругов удовлетворять свои сексуальные потребности с помощью интернета. У людей, страдающих этой зависимостью, остается мало времени для обычного общения, так постепенно происходит эмоциональный разрыв в отношениях с реальными людьми — семья, дети, друзья, работа и учеба уходят на задний план [3, 57-61].

Перечень основных видов зависимостей от интернета можно расширить, добавив туда: хакерство; непроизвольную тягу к покупкам вещей на интернет-аукционах и в онлайн-магазинах; бесконечное скачивание с торренттрекеров видео и аудио материалов в целях создания собственной базы и т.д.

Каким же образом развивается интернет-зависимость? Специалисты выделяют 3 стадии данного процесса:

А) Первая стадия – пользователь знакомится с интернетом, узнает о его возможностях и выбирает подходящий для себя вариант виртуальной реальности.

Б) Вторая стадия – происходит отдаление от настоящей жизни, пользователь все больше времени начинает проводить в той реальности,

которую он выбрал. Время нахождения в онлайн увеличивается. Постепенно человек перестает использовать интернет для достижения жизненных целей, происходит перенос этих самых целей в виртуальную реальность.

В) Третья стадия – стабилизирующая. Проблема очевидна, признаки и симптомы интернет зависимости налицо, она плавно переходит в хроническую форму [1, 54].

В ходе исследования, проведённого нами в целях определения особенностей интернет-зависимости среди 20 респондентов (студентов второго курса филиала) с использованием теста-опросника К. Янга, были сформулированы следующие выводы:

- 50% студентов имеют высокий уровень интернет-зависимости, 36% -средний уровень и 14% - низкий уровень.
- 50% опрошенных находятся во всемирной паутине более 6 часов в день.
- 20% сидят от 1 до 3 часов и от 3 до 6. При этом многие из них заказывали в интернет-магазине какие-либо товары.
- Менее половины, опрошенных не признают себе и окружающим, что имеют интернет-зависимость, хотя числа говорят об обратном.
- Все единодушно ответили, что готовы отказаться от интернета на день, но 70% не смогли бы отказаться хотя бы на неделю.

Большинство респондентов характеризуются такими показателями эмоционально-волевой сферы их личности, как высокие уровни личностной тревожности, депрессии, агрессивности и враждебности. При увеличении степени интернет-зависимости происходит дальнейшее повышение этих характеристик. Помимо этого, для них характерны низкие показатели силы воли, стрессоустойчивости,

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

самооценки и уверенности в себе. При увеличении степени зависимости наблюдается снижение этих показателей.

Таким образом, интернет-зависимость или «интернет-аддикция» является одной из наиболее актуальных проблем современного общества. Воспитание и самовоспитание компьютерной культуры пользователей – один из путей решения данной проблемы. А самый простой и доступный способ избавления от зависимости – это приобретение другой зависимости. Приобщение к здоровому образу жизни, живое общение, творческие увлечения, как правило, выводят человека из состояния «интернет-аддикции».

**Список использованной литературы:**

1. Белинская Е., Жичкина А. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004. - 165 с.
2. Интернет-зависимость: понятия, виды, симптомы, стадии и причины развития, лечения и профилактики. — [ЭР].
3. Перфильев Ю.Ю. Кибергеография // «Энергия» 2003, № 11, С. 57-61

**Опубликовано: 01.10.2017 г.**

**© Академия педагогических идей «Новация», 2017**

**© Михайлова Л.В., 2017**

**Всероссийское СМИ**

**«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

**Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.**

**(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)**

---

**Сайт:** [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

**e-mail:** [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)