Всероссийский научно-образовательный сайт «СтудПортал»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНТЕРНЕТА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

 Автор: Разуванова Яна Витальевна

 Студент КрИЖТ ИрГУПС

 Г. Красноярск

Красноярск 2019

Рассматриваются современные проблемы психологии зависимости (аддиктологии), связанные с попытками выявления студентов, зависимых от Интернета и проведением взаимосвязи между зависимостью и личностными качествами и свойствами. Анализ ведется на материале проблематичной зависимости от интернета.

В работе представлен теоретический материал (анализ литературы и сайтов, по вопросам Интернет аддикций) и практический (диагностика зависимости и личностных качеств).

Ключевые слова: зависимость, аддикция, Интернет.

Содержание

1 Введение……………………………………………………………………4

2 Основная часть…………………………………………………………….5

* 1. История вопроса………………………………………………………5-6
	2. Особенности Интернет-зависимости в студенческой среде……….7-9
	3. Анализ исследования………………………………………………….10

3 Заключение…………………………………………………………….....11

4 Список используемой литературы………………………………………12

5 Приложение 1…………………………………………………………….13

6 Приложение 2………………………………………………………….....14

Введение

В последние годы ознаменовались повсеместным распространением Интернета как в профессиональной, так и обыденной жизни десятков миллионов людей. Как справедливо замечают израильские психологи Y. Amichai-Hamburger и E. Ben-Artzi (2003), «кажется, нет такого аспекта в жизни, который не затронул бы Интернет».

Немало авторов весьма упорно отстаивают новый, порожденный современными информационными технологиями вид зависимости – от компьютеров и Интернета. Остановимся подробно на феноменологии данной разновидности поведенческих аддикций. Среди русскоязычных источников преобладают популярные статьи. Из научных публикаций могут быть названы.

Терминология проблемы еще не совсем устоялась. Применяются наименования «зависимость от Интернета», или «Интернет-аддикция», а также «избыточное/патологическое применение Интернета». При обилии наименований специалисты достаточно едины в определении поведенческих характеристик, которые могли бы бать отнесены к этому феномену (или синдрому).

Данная тема для нас является актуальной, так как, по нашим наблюдениям, студенты проводят много времени в социальных сетях, во «Всемирной паутине». Отмечены случаи отказа от реального общения с заменой виртуальным. Мы приняли решение провести исследование в молодежной среде (среди обучающихся института) с целью выявления студентов, зависимых от Интернета.

 2 Основная часть

* 1. История вопроса

Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета могут считаться два американца: клинический психолог К.Янг и психиатр И.Голдберг.

Согласно исследованиям К. Янг (Young, 1998), опасными сигналами (предвестниками интернет-зависимости) являются:

 -навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;

- предвкушение следующего сеанса онлайн;

- увеличение времени, проводимого онлайн;

- увеличение количества денег, расходуемых на интернет.

Признаками наступившей интернет-аддикции согласно К. Янг (2000) являются следующие критериии:

- всепоглощенность Интернетом;

- потребность проводить в сети все больше и больше времени;

- повторные попытки уменьшить использование Интернета;

- при прекращении пользования Интернетом возникают симптомы отмены, причиняющие беспокойство;

- проблемы контроля времени;

- проблемы с окружением (семья, школа, работа, друзья);

- ложь по поводу времени, проведённого в сети;

- изменение настроения посредством использования Интернета.

Цель исследования: изучить психологические аспекты влияния Интернет-зависимости на личность подростка.

В связи с этим можно поставить следующие задачи:

1. Выяснить степень разработанности проблемы в литературе.

2. Теоретически исследовать психологические характеристики Интернет-зависимости.

3. Выявить значение связи Интернет-зависимости с психологическими

свойствами личности студента.

4. Разработать рекомендации для студентов и провести профилактические мероприятия.

Объект: Интернет-зависимость в юношеском возрасте.

Предмет: влияние Интернет-зависимости на личность молодого человека.

Гипотеза исследования: Интернет-зависимость способствует негативному преобразованию личности молодого человека, так как в этом возрасте в относительно короткий промежуток времени происходят кардинальные сдвиги в формировании личности.

Методы исследования:

1. Изучение литературы по теме исследования.

2. Теоретический анализ психологических исследований, проведенных по данной проблеме.

3. Психодиагностические процедуры.

2.2 Особенности Интернет-зависимости в студенческой среде

18-24 года – средний возраст пользователей сети и зависимых от неё. Эти годы как раз приходятся на годы юности и студенчества. Студенты чаще других групп населения обращаются к услугам «Всемирной паутины» по следующему ряду причин.

 Во-первых, это постоянная потребность в информации при подготовке к семинарам, экзаменам, выполнении заданий. Интернет предоставляет доступную, полную и разнообразную информацию. Такая доступность и лёгкость получения нужной информации нередко вызывает привыкание и заставляет отказаться от поиска сведений в книгах, журналах и других источниках, оставляя в качестве приоритетного только Интернет.

Во-вторых, недостаток времени из-за учёбы для встреч с друзьями приводит к общению с ними при помощи Интернет – ICQ, e-mail или различных социальных сетей. Высокая социальная активность студенческого возраста выражается в поиске новых знакомств при помощи тех же услуг сети. Расширение возможностей для коммуникации в различных виртуальных группах позволяет получить определённый социальный статус, что является важным для студента. Общение и знакомства при помощи Интернет легки, необременительны, доступны в любое время.

В-третьих, свою роль играет высокая познавательная мотивация студенческого возраста. Интерес к научному поиску, стремление к знаниям, самообразованию, поиску новой информации отлично удовлетворяется Интернетом, содержащим информацию на любой вкус и запрос.

Студент, увлечённый Интернетом, приобретает проблемы с учёбой и экзаменами. Посещая не относящиеся к делу сайты, часами проводя время в чатах, играя в игры вместо занятий, он выпадает из учебного процесса, а иногда и из реальности. Он не может контролировать время, проводимое в сети, поэтому у него часто не хватает времени на учёбу, а порою даже и сон.

Накапливается усталость, проблемы из-за учёбы, что может привести к

стрессу и нервным срывам. Обилие всевозможных готовых рефератов, докладов и других ресурсов сети, которые можно без проблем скачать, облегчают жизнь студентам. Но при этом страдает интеллект, отпадает необходимость искать информацию, обрабатывать и систематизировать её самостоятельно.

 Из-за Интернет-зависимости возникают и проблемы с общением. Желание общаться при помощи сети уже свидетельствует о трудностях в формировании и успешном осуществлении межличностного общения в реальной жизни. Процесс общения в сети превращается в банальную передачу информации друг другу. При всей своей общительности студент теряет сами навыки общения с людьми.

 В Интернете человек не смущается и не сковывается. За монитором нет возможности его видеть, что позволяет ему чувствовать себя раскованно. Невозможность быть полноценно узнанным собеседниками по переписке предоставляет соблазн создать тот желаемый образ, который хотел бы воплощать студент в реальности. Наделяя себя желаемыми качествами, надевая идеальную «маску» для собеседников, обычно отличающуюся в лучшую сторону от представлений человека о себе самом, студент становится неуверенным в себе, потому что при выходе из чата исчезает и «идеальный» образ студента, созданный им. Возникает чувство своей социальной неспособности, личностной непривлекательности и приниженности по отношению к другим, появляется нежелание вступать во взаимоотношения с людьми без гарантии понравиться. Проблемы в общении создают риск одиночества студента. Повышается тревожность, и большинство ситуаций начинают представляться угрожающими, что ведёт к постоянным стрессам и желанию уйти обратно в «спокойную» виртуальную реальность, где нет никаких проблем. Интернет-зависимые студенты, имея низкую самооценку, чувствуют себя неспособными добиться успеха. Они не

ставят для себя труднодостижимых целей, ограничиваясь решением обыденных задач. Прилагаемые ими усилия меньше потенциально возможных, снижается уровень притязаний.

 Частое обращение к услугам Интернет, лёгкость в пользовании его возможностями, простота и необременительность общения в сети, полнота и доступность хранящейся там информации, большой каталог развлечений и возможностей «Всемирной паутины» становятся основными причинами Интернет-зависимости студентов, которая влияет на развитие, учёбу, общение, самооценку и интеллект и создаёт серьёзные проблемы в жизни.

2.3 Анализ исследования

Мы провели исследование особенностей студентов «Красноярского института железнодорожного транспорта».

Количество участников - 100 студентов, возраст которых 18-20 лет.

 Мы использовали следующие методики:

- тест С.А. Кулакова (исследование зависимости от Интернета);

- тест Ряховского (исследование уровня общительности);

- тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку) (агрессивность, тревожность, нейротизм);

- методику Г.Н.Казанцевой (исследование самооценки).

Приводим полученные данные по исследованию.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели зависимости | Показатель уровня общительности | Показатель самооценки | Показатель агрессивности | Показатель тревожности | Показатель нейротизма |
| 65% - нет Интернет-зависимости | 62% - нормальная коммуникабельность | 59% - адекватная или завышенная | 34% - средний  | 28% - средний | 32% - средний |
| 18% - Много времени проводят в интернете | 14% - нормальная коммуникабельность | 16% -адекватная или высокая | 10% - средний | 7% - средний | 12% - средний |
| 14% - средняя Интернет – зависимость | 6% -замкнуты, предпочитают одиночество | 8% - низкая | 7% -средний | 12% - повышенный | 12% - Повышенный |
| 3% -Сильная Интернет-зависимость | 3% - некоммуникабельны, трудности в общении | 3% - низкая | 2% - средний | 3% - повышенный | 3% - Повышенный |

Заключение

Таким образом, из проведенного исследования можно сделать вывод о взаимосвязи между зависимостью от Интернета и уровнями общительности, нейротизма и самооценки. Студенты со средней и сильной Интернет-зависимостью замкнуты, неразговорчивы, предпочитают одиночество и испытывают трудности в общении.

Также установлена связь между другими показателями и Интернет-аддикцией: выявленные аддикты имеют низкую самооценку, повышенный уровень тревожности и нейротизма. Не выявлена взаимосвязь между избыточным применением Интернета и уровнем агрессивности.

Мы можем сделать вывод о влиянии патологического применения Интернета на личностную сферу студента и его социальные отношения, т.е. наша гипотеза подтвердилась.

С целью профилактики и снижения Интернет-аддикций в молодежной среде (среди студентов института) мы разработали рекомендации и цикл мероприятий.

Список использованной литературы

1.Войскунский А.Ф. Феномен зависимости от Интернета// Гуманитарные исследования в интернете/ под ред. А.Е. Войскунского. М., 2000. С.100-131.

2.Войскунский А.Ф. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции// Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. М.: Экопсицентр РОСС, 2000. С.251-253.

3.Краснова С. В. Как справиться с компьютерной зависимостью. – М. : Эксмо, 2008

4.Мюррей К. Интернет-зависимость с точки зрения нарративной психологии// Гуманитарные исследования в интернете/ под ред. А.Е. Войскунского. М., 2000. С.132-140.

5.Янг К.С. Диагноз – Интьернет-зависимость// Мир Интернет. 2000. №2. С.24-29.

Приложение 1

Цикл мероприятий по профилактике интернет-зависимости

(мероприятия проводят волонтеры с педагогами)

1.Психологическое исследование. Диагностика по выявлению наличия признаков компьютерной зависимости.

2.Проведение внеклассных мероприятий на тему «Компьютерная зависимость: миф или реальность?»

3.Цикл тренингов «Живое общение».

4.Разработка памяток, брошюр и распространение их среди студентов.

5.Организация совместного досуга молодежи на природе (выезд студенческих групп).

Приложение 2

Рекомендации для студентов (памятки)

1.Найдите силы и средства для преодоления возникших социальных страхов и негативных проявлений, сложившихся в то время, на которое Вы попали в сеть - МЫ ЖДЕМ ВАС НА НАШИ ТРЕНИНГИ «ЖИВОЕ ОБЩЕНИЕ.

2.Строго регламентируйте время, которое Вы планируете провести в Интернете.

2.Вернитесь к тем формам активности, которые интересовали Вас до того, как Вы увлеклись Интернетом, или найдите новое интересное занятие.

4.Труд и физические упражнения.

5.Обязательный оффлайн-день: Раз в неделю / раз в 2 недели у вас должен быть “день без интернета.”

6.Поездки / путешествия / экскурсии.

7.Чтение бумажных книг.