

Склонность к интернет-зависимости студентов

Сунцова Яна Сергеевна, кандидат психологических наук, доцент
Бурдыко Елена Васильевна, магистрант

В последнее время возрастает количество исследований, посвященных одной из актуальных сфер психического здоровья личности — Интернет-зависимости. Так как именно интернет-аддикция, является одной из серьезных проблем нарушения здоровья личности. Интернет-аддикция сопровождается социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами.

Интернет-зависимость понимается, как навязчивое стремление к пользованию Интернетом, обычно бесцельное с чрезмерной затратой времени [1].

Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета могут считаться два американца: клинический психолог К. Янг и психиатр А. Голдберг. Основными синонимами понятия «интернет-зависимость» в современной литературе являются интернет-аддикция, нетагоизм, интернет-поведенческая зависимость, патологическое применение интернета [2].

Категория интернет-зависимости изучалась следующими отечественными и зарубежными учеными: Ю.Д. Бабаевой, А.Е. Войскунским, М. И. Дрепа, Т.В. Спиркиной, А.Г. Шмелевым, Д. Гринфилдом, А. Голдбергом, Дж. Кэнделом, К. Янг и другими.

Исходя из данных последних исследований, именно молодежь является более многочисленной группой пользователей интернета. Количество интернет-пользователей среди молодежи увеличивается намного быстрее, чем представителей других возрастных групп. А также среди молодежи, можно выделить подгруппу, которая чаще других является интернет-пользователями — студенческая молодежь [4].

Основной предпосылкой развития интернет-зависимости у студентов, как утверждает М. И. Дрепа, является неполное разрешение кризиса встречи со взрослостью, что проявляется в развитии кризиса идентичности с возникновением конфликта между самоидентичностью личности и предлагаемыми социальными ролями и сменяется кризисом интимности с формированием психологической изоляции; интернет-среда привлекательна для разрешения данного кризиса за счет возможности конструирования в ней желаемой реальности [3].

Проблема виртуальной аддикции в юношеском возрасте остается в настоящее время острой и нерешенной, а методы профилактики и коррекции находятся на стадии теоретических разработок.

В рамках проведенного исследования была изучена склонность к интернет-зависимости студентов. Использована методика диагностики уровня интернет-зависимости К.С. Янг. Данное исследование проводилось на базе Удмуртского государственного университета среди студентов, обучающихся социальными профессиям. В исследовании приняли участие 80 студентов, из них 16 юношей и 64 девушки.

С целью определения групп испытуемых отличающихся по выраженности склонности к интернет-зависимости была проведена кластеризация наблюдений. Для определения оптимального количества кластеров использован иерархический кластерный анализ, на основании которого было получено количество кластеров равное 3: первая

группа — 12 чел., вторая группа — 38 чел., третья группа — 30 чел.

Результаты исследования склонности к интернет-зависимости студентов трех групп представлены в таб. 1.

Таблица 1. Склонность к интернет-зависимости студентов

Показатель	Среднее значение		
	Студенты первой группы	Студенты второй группы	Студенты третьей группы
Интернет-зависимость	117,67	64,68	89,87

По результатам исследования уровня склонности к интернет-зависимости студентов трех групп было установлено, что у студентов первой группы склонность к интернет-зависимости имеет завышенный уровень выраженности, у студентов второй группы склонность к интернет-зависимости выражена на среднем уровне, у студентов третьей группы склонность к интернет-зависимости выражена на высоком уровне.

У студентов первой группы выражено стремление зайти в интернет, присутствует непреодолимое желание проверить сообщения в социальных сетях. Испытуемые данной группы испытывают целый спектр положительных эмоций, находясь в интернете, они проводят больше времени в виртуальном мире, чем в реальном, при этом время, которое проводят в пространстве интернета, контролировать не могут. Отказываются от важных дел, а также значимых отношений ради нахождения в сети интернет. Часто пытаются скрыть от людей вокруг, какое количество времени провели в интернете. Для студентов данной группы свойственно поддерживать и устанавливать отношения с окружающими он-лайн. У студентов первой группы присутствуют первичные признаки психофизиологической симптоматики склонности в интернет-зависимости: нарушения сна, режима дня, приема пищи, нерегулярность питания, сухость в глазах, боли в спине, пренебрежения личной гигиены. Жизнь без интернета для них скучна, неинтересна, пуста и безрадостна. Они часто используют сленг из интернета в реальной жизни. Сталкиваясь со сложными жизненными обстоятельствами, пытаются уйти от них в интернет-пространство. Студентам данной группы легче изменить что-то в виртуальном мире, нежели в реальном. Проявляют чрезмерное беспокойство, если долго не могут зайти в интернет.

У студентов второй группы присутствуют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. Бывает, что студенты не могут осуществлять контроль над временем, проведенным в сети. Ощущают эмоциональный подъем, при пребывании в интернете. Бывает, что студенты данной группы игнорируют значимые дела, ради нахождения в сети. Во время работы и учебы часто общаются в социальных сетях, занимаются серфингом в интернете. Время от времени в результате пользования интернетом могут быть нарушения сна и приемов пищи, а также боли в спине. Студенты данной группы чаще всего знают, с какой целью заходят в интернет. Но бывает, что проводя

время в интернете с конкретной целью, могут забыть свою исходную интенцию, отвлекаясь на что-то более увлекательное в сети. Реальная жизнь для них более привлекательна и интересна, а интернет выступает в качестве так называемого помощника, информационного ресурса, с помощью которого можно достичь целей, легче выполнить различные задания.

У студентов третьей группы присутствует нездоровое стремление зайти в интернет, есть навязчивое желание проверить сообщения в социальных сетях. Много времени проводят в сети интернет, не могут контролировать его. Пренебрегают значимыми отношениями с другими людьми и важными делами, ради нахождения в интернет-пространстве. Часто заводят отношения с другими людьми через интернет. Проявляются нарушения режима сна и бодрствования, приемов пищи, а также боли в спине, сухость и покраснение в глазах. Мир, где нет интернета для них скучен и неинтересен. Если у студентов не получается долгое время зайти в интернет — возникает тревожность по этому поводу.

С целью изучения достоверности различий в выраженности склонности к интернет-зависимости студентов трех групп был проведен анализ различий по критерию Манна-Уитни.

Между испытуемыми первой и второй групп были выявлены достоверные различия в выраженности показателя интернет-зависимости ($U_{кр.} = 0,0001$; $p \leq 0,0001$). То есть, у студентов первой группы выше склонность к интернет-аддикции, у них в большей степени выражено стремление зайти в интернет, больше желание проверить сообщения в социальных сетях, они сильнее ощущают эйфорию и оживление, находясь в интернете. Они чаще, чем студенты второй группы, проводят время в виртуальном мире, чем в реальном. Время, которое проводят в пространстве интернета, контролировать не могут. Они чаще отказываются от важных дел, а также значимых отношений ради нахождения в сети интернет. Интернет для них приоритетнее, чем все остальные стороны в жизни. Студенты первой группы, чаще проявляют чрезмерное беспокойство, если долго не могут зайти в интернет, чаще используют сленг из интернета в реальной жизни.

Между испытуемыми второй и третьей групп также были выявлены достоверные различия в выраженности показателя интернет-зависимости ($U_{кр.} = 0,0001$; $p \leq 0,0001$). У студентов третьей группы более выражена склонность к интернет-аддикции, чем у второй группы студентов. То есть, у студентов третьей группы больше желание зайти в интернет. Они больше времени проводят в сети интернет, и меньше, чем студенты второй группы способны контролировать время пребывания в интернете. Они чаще пренебрегают значимыми отношениями с другими людьми и важными делами, ради нахождения в интернет-пространстве. У них чаще проявляются психофизиологические признаки склонности к интернет-зависимости, такие как нарушения режима сна и бодрствования, приемов пищи, а также боли в спине, сухость и покраснение в глазах. Они чаще испытывают тревогу, если не получается долгое время зайти в интернет.

Литература:

1. Бабаева Ю.Д. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский, О.В. Смыслова. — М., 2000.
2. Войскунский А.Е. Исследования Интернета в психологии / А.Е. Войскунский // Интернет и российское общество / под ред. И. Семенова. — М. — 2002 — С. 235 — 250.

Между испытуемыми первой и третьей групп были выявлены достоверные различия в выраженности показателя интернет-зависимости ($U_{кр.} = 0,0001$; $p \leq 0,0001$). У студентов первой группы более выражена склонность к интернет-аддикции, чем у третьей группы студентов. То есть, у студентов первой группы выше стремление зайти в интернет, больше желание проверить сообщения в социальных сетях, они чаще ощущают эйфорию и оживление, находясь в интернете. Они больше, чем студенты третьей группы предпочитают проводить время в виртуальном мире, чем в реальном, при этом время, проводимое в пространстве интернета, контролировать не могут. Они чаще отказываются от каких-либо дел, а также отношений ради нахождения в сети интернет, в силу того, что интернет для них приоритетнее, чем все остальные стороны в жизни. Также студенты первой группы чаще проявляют чрезмерное беспокойство, если долго не могут зайти в интернет. У них в большей степени выражена симптоматика, характерная для интернет-зависимых людей: нарушения сна, режима дня, приема пищи, нерегулярность питания, сухость в глазах, боли в спине, пренебрежения личной гигиеной.

В заключение отметим, что студенты первой группы, принявшие участие в исследовании, имеют наибольшую склонность к интернет-аддикции, чем студенты третьей и второй групп. То есть, студенты первой группы (15% от общей выборки) составляют группу риска, у них присутствуют серьезные проблемы нарушения личностного развития, в результате использования интернета. Возможно, у студентов данной группы преобладает недовольство реальной жизнью и желание уйти от нее в виртуальную реальность. Такие студенты часто замечают свое отличие от людей, которые не пользуются интернетом, им сложно найти с ними общий язык, поэтому они предпочитают общение с людьми, которые хорошо разбираются в интернет-пространстве. Чаще всего они нецеленаправленно пребывают в сети интернет: бесконечно листают ленту в социальных сетях, тратят много времени на просмотр незначимой информации. Жизнь для них скучна и неинтересна, поэтому они больше времени стараются проводить в виртуальной реальности, которая наполнена более увлекательными и яркими для них событиями. Они проводят большую часть своего времени в виртуальном мире, чем в реальном, при этом испытывают целый спектр положительных эмоций. У них нарушен режим дня, а также сна и приемов пищи, присутствуют различные физиологические симптомы долгого сидения за компьютером (боль в спине, сухость в глазах). Вероятно поэтому студенты, чтобы меньше замечать свое не очень хорошее физиологическое состояние, стремятся больше отвлекаться на интернет. Сталкиваясь со сложными женскими обстоятельствами, пытаются уйти от них в интернет-пространство. Студентам первой группы легче совершить какие-либо изменения в виртуальном мире, нежели в реальном. Интернет для них приоритетнее, чем все остальные стороны в жизни. Таким образом, именно студенты первой группы, больше чем другие нуждаются в психологической помощи коррекционно-развивающего типа.



www.esa-conference.ru

3. Дрепа М. И. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов: дис. канд. пси-хол. наук : 19.00.07 / М. И. Дрепа ; Северо-Кавказ. соц. ин-т. Ставрополь, 2009.

4. Ларионова С.О., Дегтерев А. С. Интернет-зависимость у студентов: вопросы профилактики // Педагогическое образование в России. 2013. №2. С.232-239.