

УДК159.923

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ У ОБУЧАЮЩИХСЯ: ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Двоеглазова Ю.А., Торговцева Н.В., студенты гр. МРб-151, III курс
Научный руководитель: Степанова Т.В., к.п.н., доцент
Кузбасский государственный технический университет им. Т.Ф. Горбачева,
г. Кемерово

В современном мире Интернет с каждым годом приобретает все большую популярность и становится неотъемлемой частью жизни многих людей. Большинство его использует для работы или учебы, планирования отдыха или поиска нужной информации. Многие люди настолько привыкают к Интернету, что проводят почти все свободное время у компьютера. Виртуальная жизнь заменяет им реальность, они не могут провести ни дня без online-игр, электронной почты или социальных сетей. Студенты не являются исключением. Мы заметили, что большая часть друзей, одноклассников стали проводить в Интернете слишком много времени. Постепенно живое общение стало заменяться виртуальным, ухудшается отношение молодых людей к непосредственному общению.

Сегодня мы часто слышим наряду с наркотической, алкогольной, табачной зависимостью об Интернет-зависимости. Говорить о том, что такая зависимость приобрела тотальный характер еще рано, но первые тревожные звоночки уже раздаются по всему миру. Интернет-зависимость становится одной из проблем современного общества, более других этой зависимости подвержена молодежь. Тема работы актуальна еще и тем, что именно в школьном, студенческом возрасте происходит формирование личности. Насколько молодые люди легко будут уметь общаться с окружающими их людьми, налаживать контакт, от этого зависят и дальнейшие успехи в учебной, профессиональной деятельности. В этом возрасте усваиваются правила и нормы общения, которыми они будут следовать в дальнейшем.

Целью данной работы было определение по результатам диагностического исследования степени влияния Интернета на студентов ФГБОУ ВО «Кузбасский Государственный Технический Университет им. Т.Ф.Горбачева». В опросе приняли участие 86 студентов и 4 преподавателя ФГБОУ ВО «Кузбасский Государственный Технический Университет им. Т.Ф.Горбачева».

В работе использованы следующие методы: изучение литературы по теме, диагностическое исследование в форме анкетирования, статистическая обработка полученных результатов, анализ полученных данных.

Также был подготовлен ряд рекомендаций, которые позволят обучающимся совершенствовать навыки непосредственного общения, уменьшить роль Интернета в их жизни.

Из всех игрушек, на сегодняшний день существующих для людей разного возраста, интернет – самая любимая. В подавляющем большинстве юные пользователи испытывают по отношению к интернету позитивные эмоции. Как всякая субкультура, Интернет объединяет большие группы подростков, формирует круг интересов и общения, стимулирует развитие межличностных отношений и имеет свои положительные и отрицательные факторы влияния на своих пользователей. К отрицательным факторам можно отнести анонимность пользователя, позволяющую создавать образы, далекие от реального. В реальном общении со сверстниками возможности отождествления с идеальным «Я» ограничены непосредственным контактом, допускающим возникновение ситуаций, резко проявляющих несоответствие между реальными и декларируемыми качествами. Это обстоятельство практически полностью исключено при общении в Интернете.

Сетевое общение позволяет подростку жить в образах своей мечты и осуществлять в рамках этих образов столь желаемую (сколь и невозможную в реальных условиях) коммуникативную активность. Используя широкие возможности интернета, подростки могут удовлетворять большую часть своих потребностей. Причем с помощью сети это иногда можно сделать гораздо быстрее, чем в реальной жизни. Кроме того, в интернете подросток может действовать независимо от родителей или кого-либо другого. Здесь в полной мере реализуется одна из ведущих социальных потребностей этого возраста – в самостоятельности и автономии.

Проблема Интернет-зависимости выявилась с возрастанием популярности сети Интернет. Некоторые люди стали настолько увлекаться виртуальным пространством, что начали предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Резкий отказ от Интернета вызывает у таких людей тревогу и эмоциональное возбуждение. Психиатры усматривают схожесть такой зависимости с чрезмерным увлечением азартными играми. Патологическое влечение к Интернету развивается благодаря возможности анонимного общения; возможности создания новых образов своей личности, не существующих в реальном мире; неограниченного доступа к практически любой новой информации.

Кимберли Янг (создатель методики на выявление интернет-зависимости) выделила следующие **типы Интернет-зависимости:**

1. Навязчивый веб-серфинг – бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.
2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам – большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. Игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.
4. Навязчивая финансовая потребность – игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в Интернет-магазинах или постоянные участия в Интернет- аукционах.

5. Пристрастие к просмотру фильмов через Интернет, когда человек может провести перед экраном весь день, не отрываясь из-за того, что в сети можно посмотреть практически любой фильм или передачу.

Таким образом, Интернет-зависимость, как и любое другое заболевание, имеет свои как физические, так и психологические симптомы. Для молодых людей и подростков наиболее характерно пристрастие к компьютерным играм и общению в социальных сетях. Как и Интернет, компьютерные игры оказывают на детей более сильное влияние, чем на взрослых, поэтому среди студентов так много зависимых.

Чрезмерное увлечение компьютерными играми порождают агрессию, человек замыкается в себе, снижает до минимума свое общение с реальным окружающим его миром, становится равнодушным к другим видам деятельности. Геймерство – самая распространенная среди подростков форма Интернет-зависимости. Преобладание этой формы обусловлено отсутствием необходимости в каких-либо навыках работы с персональным компьютером (ПК), увлекательностью многих игр и предоставляемой играми возможностью представить себя на месте героев игры. Психологи, изучающие проблему Интернет-зависимости, выделяют характерные черты личности человека, наиболее склонного к данной зависимости: неуверенность в себе, боязнь оказаться отвергнутым, болезненная реакция на критику окружающих, проблемы в общении с людьми. С помощью Интернета люди стараются компенсировать недостаток общения, повысить свою самооценку, казаться умнее, привлекательнее, интереснее, чем они есть на самом деле.

Основываясь на результатах исследования, нельзя сказать, что проблема Интернет-зависимости остро стоит перед обучающимися ФГБОУ ВО «Кузбасский Государственный Технический Университет им. Т.Ф.Горбачева». Чувствуют себя озабоченными Интернетом всего 16,1%; усталыми, угнетенными или раздраженными при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом 15,1%; ощущают потребность в увеличении времени, проведенного в сети только 10,8% респондентов. При этом некоторые цифры заставляют задуматься о негативном влиянии Интернета: 26,9% признаются в безуспешных попытках контролировать, ограничить или прекратить пользование Интернетом; 51,6% находятся за компьютером намного больше времени, чем они думают на самом деле. Результаты исследования также свидетельствуют, что Интернет-зависимость может быть помехой для обучающихся в различных сферах жизни: 21,5% респондентов признались, что им случалось лгать членам семьи и другим людям, чтобы скрыть время пребывания в сети; у 34,3% были случаи, когда они рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета. Настораживает, что 47,3% опрошенных используют интернет, чтоб уйти от проблем, которые их окружают в реальном мире (дурное настроение, чувство беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии).

Для тех, кто хочет побороть Интернет-зависимость и меньше времени проводить в Сети специалисты по социологии и психологии рекомендуют:

1. Ограничьте время, проводимое в Сети. Например, установите для себя, сколько часов в день вы можете потратить на компьютер (разумеется, не больше трех). И с каждой неделей постепенно сокращайте это время. Можно уменьшать время на 15, 30 минут или даже на час.

2. Проводите как можно больше времени с семьей и друзьями. Ваши близкие отвлекут вас от Интернета, и вы заново откроете для себя мир реального общения.

3. В свободное время ходите в кино, театр, на выставки, гуляйте с друзьями или близкими.

4. Приоритетом для себя сделайте учебную деятельность, участвуйте в различных предметных конкурсах, олимпиадах.

5. Найдите себе другое увлечение. Ходите на курсы иностранного языка или фотографии, учитесь плавать или плести из бисера. Главное, чтобы ваше новое хобби приносило вам радость и не наносило вред здоровью.

6. Займитесь спортом, запишитесь в спортивную секцию. Тренировки пойдут вам только на пользу.

7. Заведите домашнего питомца (кошку, собаку, хомячка и т.д.). Уход за ним не оставит вам лишнего свободного времени, а общение с ним подарит массу положительных эмоций.

8. Поменяйте свое отношение к Интернету. Ведь если вы займетесь самоанализом, то поймете, что ничего, кроме вреда зависимость вам не принесет.

Таким образом, тенденцией современной жизни является привыкание людей любого возраста, а молодежи, особенно, к Интернету и проведение большого количества времени у компьютера. Виртуальная жизнь заменяет им живое общение, без электронной почты, онлайн игр или социальных сетей они не представляют своей жизни. Интернет-зависимость – одна из проблем современного общества, и чтобы не попасть в число зависимых специалисты рекомендуют ограничивать свое время пребывания в интернете, находить другие увлечения в реальной жизни, что позволит избежать возникновения проблем в общении, в учебной и профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Большой психологический словарь под ред. Мещерякова Б., Зинченко В. М.: Прайм-Еврознак, 2003 - 672 с.
2. Одержимые Интернетом// Мега-Экспресс, 2013 - № 42. С.3
3. Солдатова, Г.В., Зотова, Е.Ю., Чекалина, А.И., Гостимская, О.С. Пойманные одной сетью: социально-психологическое исследование представлений детей и взрослых об интернете / Под ред. Г.В. Солдатовой-М.; 2011-176 с.
4. Янг, К.С. Диагноз Интернет-зависимость Текст. / К.С. Янг // Мир Интернет, 2000. - № 2. - С. 24 - 29.
5. Социально-психологические аспекты интернет-зависимости. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://user.lvs.ru/vita/doclad.htm> ,свободный.

6. Анкетирование по методике Кимберли Янга. [Электронный ресурс].
Режим доступа:
https://docs.google.com/forms/d/1FssJJFMorZF8L02GTA9vR09boAZIsT81y_92DtX-wo8/edit , свободный.