

Коханова Татьяна Александровна

Магистрант

Направление: Психология

Магистерская программа: Психология личности

Актуальные методы профилактики интернет-зависимости среди студентов

Аннотация. В статье рассмотрена проблема интернет-зависимости среди студентов. В ходе анализа представлены статистические данные, описана актуальность и изучена сущность проблемы. В заключительной части работы предложены современные варианты её разрешения.

Ключевые слова: интернет, зависимость, студенты, методы профилактики.

Современное человечество достигло за последние десятилетия больших технологических успехов. Заметно это практически во всех сферах жизнедеятельности человека. Например, существуют целые предприятия, на которых практически не используется труд человека, его заменяют роботы и автоматизированные системы. В медицине повсеместно применяются такие технологичные устройства как МРТ, УЗИ, рентген и т. д. Данный список можно приводить бесконечно, но из вышеперечисленного можно сделать однозначный вывод, что человечество достигло значительного технологического прогресса.

Одной из таких революционных технологий вполне заслуженно является мировая компьютерная сеть «Интернет». Данная технология практически сразу интегрировалась в повседневную жизнь общества, и с каждым годом эта интеграция все усиливается и расширяется.

Так, если раньше человек был способен выходить в «мировую паутину» только с домашнего компьютера и перечень действий был крайне ограничен (в основном в виде мессенджера и поисковика), то теперь практически каждый человек способен выйти в сеть с любого гаджета (планшета, смартфона, ноутбука и т.д.) и осуществить

практически любую задачу: от заказа доставки еды, до просмотра любимой телепередачи.

Однако, вместе с прогрессом и сопутствующими позитивными нововведениями, данная сеть создала новые вызовы и проблемы. Одной из таких проблем следует считать интернет-зависимость среди наименее психологически защищенной категории людей, а именно студентов.

Для того чтобы наглядно продемонстрировать актуальность, необходимо обратиться к статистическим цифрам, которые помогут передать масштаб проблемы.

В этой связи достаточно хорошее исследование было проведено в Тувинском государственном университете, где среди студентов 2 и 3 курса были проведены опросы [2, С. 78]. В ходе анализа были использованы методики Е.А. Щепиловой, а именно опросники о «Восприятии интернета» и тест CIAS (шкала интернет зависимости Чена). Данные исследования показали, что около трети студентов являются зависимыми и порядка 2/3 являются восприимчивыми к интернету и поступающей из него информации.

Кроме того, был выявлен интересный факт, что восприятие интернета у студентов очного и очно-заочного отделения в корне отличается. Так, те кто обучается на очно-заочном отделении чаще обращаются к интернету как к источнику новостей, нежели для поиска необходимой информации по учебе. На это они затрачивают гораздо меньше времени, не более одного раза в день. Студенты очной формы более склонны использовать интернет в качестве мессенджера и ведения блога. Более того, данный тип студентов намного чаще начинают свой день с проверки электронной почты и социальных сетей.

Выводы из данного анализа позволяют с уверенностью утверждать о наличии проблемы интернет-зависимости, и назревшей актуальностью проведения соответствующей профилактики среди студентов.

Прежде чем предложить наиболее эффективные методы профилактики данного явления, следует подробно разобрать сущность интернет-зависимости.

Под термином интернет-зависимость современные психологи подразумевают психическое расстройство, которое выражается в навязчивой идее постоянного

использования Интернета с неспособностью вовремя отключиться от него. Характерными признаками, чертами данного заболевания являются: социальная дизадаптация и ряд психологических симптомов: беспорядочный переход с одного сайта на другой; зависимость от онлайн-игр; постоянное желание и стремление к виртуальному общению, в ущерб реальному и т.д. [4, С. 20]. Наиболее часто интернет-зависимыми становятся подростки, школьники и студенты.

Для того, чтобы выяснить почему именно данная категория граждан, в том числе и молодые студенты, наиболее склонны к интернет-зависимости, необходимо обратиться к проверенным специалистам в данной области.

Так, интересную точку зрения по данному вопросу высказал Л.В. Мардахаев. По его мнению, на студентов оказывает влияние несколько факторов: во-первых, возрастной (многие из них еще подростки); во-вторых, социально-экономический (финансовая зависимость от родителей или опекунов и самостоятельность их распоряжения); в-третьих, общественно-политическая (влияние социума, субкультуры на поведение; новое чувство самостоятельности; отсутствие контроля со стороны родителей). Именно данные факторы в совокупности увеличивают риск приобретения среди студентов соответствующей зависимости.

Не менее примечательную точку зрения выдвинул другой психолог М.И. Дрепа. Согласно его выводам, основной предпосылкой интернет-зависимости является неполное разрешение кризиса встречи со взрослостью. Данное расстройство может проявляться как с возникновением конфликта между самоидентичностью личности, так и с предлагаемыми социальными ролями. Кроме того, зачастую он может смениться кризисом интимности с формированием психологической изоляции. Ввиду вышеперечисленных причин, интернет является достаточно привлекательной средой для ретуширования, заглаживания данного кризиса, ведь именно здесь молодой студент способен сконструировать в ней желаемую реальность [1, С. 233].

К вышеупомянутым точкам зрения можно дополнить тот факт, что в процессе формирования и становления молодые студенты переживают такие психолого-педагогические особенности как: выбор жизненных ценностей и ориентиров; формирование социально значимых свойств личности; развитие способности к

эмпатии; развитие самопознания в виде размышлений над собственными переживаниями, ощущениями и мыслями; появление жизненных целей; выбор профессии и многие другие.

Таким образом, рассмотрев сущность и специфику данной проблемы, нам следует выработать эффективную профилактику интернет-зависимости среди студентов вузов и колледжей.

Для наиболее эффективного профилактического воздействия нет смысла искать один универсальный способ, необходимо работать и действовать комплексно в нескольких направлениях. Прежде всего, необходимо начинать соответствующее общение и проводить профилактические занятия по интернет зависимости уже в процессе обучения ученика в школе, хотя бы со старших классов.

Далее при поступлении молодого человека в ВУЗ или колледж, данное взаимодействие должно выйти на качественно новый уровень. В данном случае, под более качественным уровнем следует понимать работу штатных психологов учебного заведения.

Цель работы этих специалистов заключается в выявлении интернет-зависимых студентов, либо тех, кто находится в пограничном состоянии. После их обнаружения, следующим этапом является установление степени данной зависимости. [3, С. 60]. В процессе выполнения вышеупомянутых действий можно использовать такие методики как: тестирование Кимберли Янг «Интернет-зависимость»; опросник А.В. Тончевой «Диагностика киберкоммуникативной зависимости» или Д.Н. Погорелова «Виртуальная идентичность пользователей социальных сетей» (ВИПСС).

Далее необходимо на регулярной основе с выявленными студентами проводить занятия, а именно ряд социальных, психологических, педагогических, медицинских, правовых бесед, занятий, тренингов, направленных на предотвращение перехода нарушений развития в устойчивые формы. Кроме того, важно, чтобы нарушения в поведении не появлялись вторично, например социальной дезадаптации, эмоционально-поведенческих расстройств и т.д.

Данный алгоритм действий имеет общее название – вторичная профилактика (совокупность различных мероприятий, предотвращающих развитие интернет-зависимости и предупреждающих формирование психофизиологических нарушений и социальных девиаций посредством актуализации личностных и поведенческих копинг-стратегий).

Общая сущность, концепция данных мероприятий заключается в воспитании и перевоспитании студентов. Для решения поставленной задачи в качестве методов воздействия психологи в учебных заведениях могут использовать большой инструментарий. Например, при формировании сознания могут быть использованы: беседы, диспуты, лекции и т.д.; при организации позитивной деятельности: убеждения и педагогические требования, метод использования творческой деловой игры; для стимулирования деятельности: поощрения, наказания; для социально-психологической помощи: психологические консультирования, тренинги и аутотренинг.

В заключение необходимо отметить, что проблема интернет-зависимости довольно распространена в нашем обществе и откладывать ее решение в долгий ящик крайне опасно. Поэтому, предложенные в данной статье методы профилактики интернет-зависимости желательно внедрять как можно быстрее.

Литература

1. Ларионова С.О., Дягтерев А.С. Интернет-зависимость у студентов: вопросы профилактики // Педагогическое образование в России. 2013. № 2. С. 232-239.
2. Монгуш С.Б., Монгуш Ч.Н. Склонности к интернет зависимости у студентов КПИ / Сборник научных работ студентов Тувинского Государственного Университета: Материалы ежегодной научно-практической конференции студентов, посвященной Международному году Периодической таблицы химических элементов Д.И. Менделеева, Кызыл, 20 апреля 2019 года. Том XVII. – Кызыл: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тувинский государственный университет», 2019. С. 77-81.

3. Мушарапова Д.Р. Социальная коррекция интернет-зависимости студентов колледжа // Международный студенческий научный вестник. 2024. №1. С. 57-61.

4. Цыглакова Е.А., Бессекетнова О.В., Викулов А.В. Исследование интернет-зависимости у студентов педагогического ВУЗА // Мир науки, культуры, образования. 2024. №1(104). С.20-25.

@Бюллетень магистранта 2025 №4