

Коханова Татьяна Александровна

Магистрант

Направление: Психология

Магистерская программа: Психология личности

**Причины развития интернет-зависимости среди студентов современности
и их последствия**

Аннотация. Статья посвящена исследованию интернет-зависимости среди студентов. Определена сущность данного расстройства, проиллюстрированы основные предпосылки и причины возникновения заболевания. Проанализированы мнения исследователей о последствиях для психологического здоровья интернет-зависимых студентов.

Ключевые слова: студент, психологическое благополучие, интернет-аддикция.

Человек на нашей планете является исключительным биологическим существом. Уникальная особенность человечества заключается в адаптации природной окружающей среды и ее ресурсов под свои жизненно необходимые нужды. Если в начале своего становления человек боролся за выживание и все его изобретения были связаны с удовлетворением первичных потребностей, то с течением времени и развития научного прогресса уровень адаптации окружающей среды трансформировался в более совершенные вещи напрямую связанные с увеличением комфорта. Например, еще около 150 лет назад люди не могли вообразить о таком способе проведения досуга как поход в кино или преодоление гигантских расстояний на новых видах транспорта (поезд, самолет и т.д.).

Однако, с резко возрастающим уровнем качества жизни, человечество столкнулось с новыми проблемами. Мировые экономические кризисы, экологические

и демографические проблемы, рост числа онкологических заболеваний – все это и многое другое резко нарастило число психологических заболеваний внутри нашего социума. Кроме того, как показывают некоторые исследования уровень стресса у современного человека несоразмерно выше чем представителей homo sapiens сотни лет назад.

К одной из таких психологических проблем современности следует отнести интернет-зависимость среди подростков и молодых студентов. Для этого необходимо проанализировать причины возникновения данного заболевания, раскрыть особенности и признаки лиц, имеющих данное расстройство, а также предупредить о последствиях. Чтобы целостно раскрыть поставленные задачи, необходимо начать с основ, а именно анализа термина «Интернет-зависимость».

Данное понятие впервые было использовано американским психологом А. Голдбергом. Произошло это в 1996 г. и под данным термином он понимал патологическое использование интернета, т.е. бесконтрольное, чрезмерное по времени нахождение в сети, и агрессивное реагирование на внешнее вмешательство или пресечение его использования.

Однако прогресс не стоял на месте и, с течением времени, интернет стал более доступен и совершенен. На сегодняшний день неисчислимое количество действий и информации проходит через всемирную паутину, затрагивая практически все сферы жизнедеятельности: от фондовых бирж до записи в кабинет врача.

В связи с этим, термин стал использоваться в более широком смысле, теперь под ним следует понимать использование различных технических устройств (компьютеров, смартфонов, и т.д.) для вовлечения в социальное взаимодействие через всемирную сеть интернет. Данное вовлечение может быть в виде онлайн-игр, постоянного общения на тематических форумах, онлайн-казино и многих других. Суть данных действий заключается в том, что субъект аддикции полностью отказывается от социальной настоящей жизни, решения необходимых проблем и скрывается от жестокой реальности. Сама проблематика и заключается в стремлении человека уйти от действительности, посредством изменения психического состояния личности [1, С. 30].

Таким образом, под интернет-зависимостью следует понимать психическое расстройство, которое выражается в навязчивой идее постоянного использования Интернета, с неспособностью и нежеланием выйти из него, с целью игнорирования реальных проблем и социального взаимодействия с обществом.

Теперь перейдем к рассмотрению симптоматики данной аддикции.

Ввиду роста интеграции интернета в повседневную жизнь, заметно возросла и актуальность в изучении проблемы интернет-зависимости. На сегодняшний день уже существует большое количество научных работ в данной сфере от таких психологов как: Ц.П. Короленко, В.А. Лоскутова, К. Янг, М.И. Дрепа и многих других.

В целом, выводы относительно симптомов данного психологического заболевания у данных специалистов совпадают. Основной перечень признаков (симптомов) данной аддикции включают в себя: эйфорию от проведенного времени в интернете; временную дезориентацию при нахождении за компьютером; постоянное увеличение времени за компьютером; нарушение социального взаимодействия (ссоры, недопонимание); при нехватке контакта с гаджетами наблюдается агрессивность и чувство подавленности; возникновение проблем со здоровьем (снижение качества зрения, проблемы с осанкой и т.д.) [3, С. 306-307].

Однако была предложена и довольно интересная видовая градация интернет-зависимых студентов по способу проявления интернет-зависимости. Т.В. Бессонова предложила пять основных типов: первый тип использует Интернет исключительно в целях виртуальной коммуникации; второй тип для компьютерных игр, так как именно там ему более проще достичь некоего превосходства над другими людьми, чем в реальной жизни; к третьему типу были отнесены подростки использующие сеть для потребления медиа-контента, так как в повседневной жизни они не получают достаточного удовольствия, эти подростки склонны к одиночеству, но не являются агрессивными; четвертый тип самый малочисленный использует интернет исключительно для обучения и саморазвития; и последний пятый тип является смешанный, так как им нравится просто находиться в сети в независимости от цели его использования.

Большое количество исследований данной проблемы говорят нам, что большая часть людей подверженных интернет-зависимости имеют сходные психологические предпосылки: низкую самооценку, склонность к социальной апатии, дефицит внимания, робость [4, С. 581]. Довольно часто подростки приобретают вышеперечисленные признаки в неблагополучных семьях либо там, где роль родителей в воспитании практически отсутствовала. Кроме того, из анализа исследований стало ясно, что основной проблемой для таких подростков является их моральное становление в обществе как личности, так сказать обретение своего «Я». Многие отмечают, что причиной могут возникать нераскрытые механизмы самооценки, которые способны создать идеалистические требования дифференцированных и адекватных представлений о себе.

Проанализировав данную аддикцию во всех плоскостях, стоит донести до широкой аудитории степень вреда для здоровья интернет-зависимого человека. Данный параметр поможет наглядно убедиться в необходимости профилактических мер воздействия и серьезности заболевания.

Для раскрытия данного аспекта стоит обратиться к интересной работе Р.В. Ершовой и Т.М. Семиной [2]. В своем исследовании они провели психологический анализ особенностей студентов, имеющих интернет-зависимость. Так, на различных этапах работы в тестировании принимало участие порядка 326 студентов исключительного очного отделения Университета средний возраст респондентов составлял 18,6 лет. При исследовании использовались следующие методики: CIAS, адаптации Малыгина, Феклисовой. Для диагностики личных особенностей: шкала поиска ощущений Цукермана, опросник эмоциональной памяти Мехрабиана и Эпштейна, тест временной перспективы Зимбардо, шкала субъективного благополучия Рифф [2, С. 124].

В качестве цели Р.В. Ершова и Т.М. Семина выделяли определение когнитивных, эмоционально-волевых, личностных и психофизиологических характеристик у лиц с интернет-зависимостью. Кроме того, была поставлена задача подтвердить или опровергнуть информацию о снижении вышеперечисленных

показателей у людей с данной аддикцией ввиду уменьшения серого вещества в левом полушарии головного мозга.

Проведенные тесты показали, что при сравнении рабочей памяти показатели интернет-зависимых студентов оказались существенно хуже обычных (среднее значение в 2,1 раза). Также исследования показали, что у студентов с аддикцией значительно снижена рабочая продуктивность и память, имеет место расстройство временной перспективы. Особо выделено замедление темпов развития личностного роста и саморазвития.

Таким образом, серьезность психологических нарушений здоровья человека с интернет-зависимостью на лицо. Важно отметить, что многие из выявленных признаков, симптомов и причин интернет-зависимости довольно схожи с заболеваниями людей страдающими наркотической и игровой зависимостью, что лишний раз подтверждает важность профилактических мероприятий, продолжение исследований данного заболевания и выработку новых методик лечения и диагностики.

Литература

1. Буй С.И. Основные признаки и причины развития интернет-зависимости у студентов / Психологическая наука и новые вызовы современности: Сборник научных трудов / Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина. – Тамбов: Издательский дом «Державинский», 2023. С. 29-38.

2. Ершова Р.В., Семина Т.М. Личностные особенности интернет-зависимых студентов / Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека: Сборник научных статей и материалов международной конференции, Коломна, 11-13 февраля 2016 года / Под общей редакцией Р.В. Ершовой. – Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2016. С. 123-128.

3. Митасова Е.В., Литвиненко А.А. Интернет-зависимость и её проявление в студенческой среде / Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований: Сборник трудов Международной научно-практической конференции «XV Левитовские чтения» в 3-х

томах, Москва, 15-16 апреля 2020 года / Министерство образования Московской области, Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области Московский государственный областной университет, Факультет психологии. Том 2. – Москва: Московский государственный областной университет, 2020. С. 305-313.

4. Мырзагалиева А.Р. Проблема интернет-зависимости у студентов: как она влияет на учебу и личную жизнь // Вестник Науки. 2025. № 1(82). С. 580-588.

@Бюллетень магистранта 2025 №4