

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ СТУДЕНТОВ И ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Н.Ф. Дианова, канд. культурологии, доцент

А.Н. Баранов, студент

Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ
(Россия, г. Краснодар)

DOI:10.24412/2500-1000-2022-4-1-202-204

***Аннотация.** В работе рассматривается проблема Интернет-зависимости студентов и человечества в целом, приведена таблица о типах Интернет-зависимости и их характеристика. Рассмотрены признаки возникновения данной проблемы. Обозначены основные понятия Интернет-зависимости и пути их решения.*

***Ключевые слова:** интернет-зависимость, глобальная сеть, студенты, человечество, проблема, социальные сети.*

Интернет очень быстро и стремительно вошел в сферу образования, строительства, питания, медицины он создает новые формы общения, обучения и изучения товаров и услуг. Но вместе с этим и появились проблемы, одной из таких стала интернет-зависимость. Данная проблема очень актуальна на сегодняшний день, поскольку за время появления интернет-сети с каждым годом число интернет-зависимых людей растет [2, с. 554].

Понятие интернет-зависимости начали изучать задолго до современной сети. В 1994 г. американский ученый психолог К. Янг стал изучать эту проблему. Интернет-зависимость – это очень сложное явление – это стремление человека избежать повседневных проблем, и спрятаться в виртуальном мире.

В России проблема с интернет-зависимостью приобретает огромные масштабы. Множество причин может этому послужить, например, отсутствие ответственности за содеянное в интернет-сетях, так же личностные психологические проблемы. Но государства многих стран решили одну из этих проблем, введя на законодательном уровне ответственность за содеянное в интернет-пространстве.

В этом и проявляется интернет-зависимость молодых людей, молодые люди во многих случаях не способны сдерживать свои эмоции, своё импульсивное поведение из-за своего юного возраста [5, с. 175].

В этой ситуации самым опасным периодом является подростковый, поскольку на данном этапе у молодых людей возникает неуверенность в себе, недостаток внимания как друзей, так и родителей – это одни из немногих причин, по которым молодёжь прячется в виртуальном пространстве.

С появлением интернет-сети окружающая нас действительность постоянно и очень быстро меняется. С появлением новых информационных технологий прослеживается тенденция изменения формы общения и взаимодействия людей друг с другом. Количество пользователей интернет-сетей растет с каждым годом, в частности в возрасте от 15 до 19 лет [1, с. 160].

В качестве личностных факторов формирования зависимости служит инфантильность, внушаемость и подражательность, прогностическая некомпетентность, упрямство, наивность, простодушие и чувственная активность, максимализм, эгоцентризм, яркость воображения, впечатления и фантазии, нетерпеливость, склонность к риску и «вкус опасности», страх быть покинутым. Всё это особенно характерно для подростков и молодых людей.

Также причины интернет-зависимости могут быть разными. Они могут быть внутренними и внешними. Травматические ситуации, стресс, вынужденная социальная изоляция по каким-либо причинам, расстройства психики и психологические особенности личности являются фактора-

ми, которые могут развить или усугубить уже имеющуюся зависимость у человека.

Современная Россия безусловно на сегодняшний день это далеко не единственная страна, где обнаружена интернет-зависимость у студентов. Ведь использование в больших количествах интернета и в целом зависимость студентов эта проблема прослеживается во всех странах мира [4, с. 244].

Психологи и психиатры всего мира очень сильно обеспокоены онлайн-

зависимостью не только молодого поколения, но и человечества.

Использование интернета в повседневной жизни студента является неотъемлемым аспектом современного образования, высшее образование не исключение.

Ведь в большинстве вузов страны и мира процесс образования завязан на интернет-сети. Многие студенты и преподаватели, в частности уже не могут представить себе процесс образования без интернета различных интернет-ресурсов, смартфонов и компьютеров.

Таблица 1 Основные типы интернет-зависимости

Типы интернет-зависимости	Характеристика интернет-зависимости
Информационная перегрузка	бесконечные путешествия по сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам
Отсутствие реального общения	большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети;
Игнорирование проблем в реальной жизни	игнорирование семейных и рабочих обязанностей, общественной жизни, научной деятельности или состояния своего здоровья в связи с углубленностью в Интернет

Одним из важных признаков, что у человека развивается интернет-зависимость, это чрезмерное увлечение социальными сетями, виртуальными играми, онлайн ресурсами, причем человек не осознает того, что он посещает различные сайты, социальные сети без причины, по привычке, машинально.

Чрезмерное увлечение интернетом сложно заметить самому, чаще всего это делают окружающие нас люди.

Есть ли лекарство от интернет-зависимости.

Хоть и интернет-зависимость находится на стадии исследования поскольку эта проблема довольно-таки молодая, но при этом существуют варианты лечения.

Интернет-зависимость по своему характеру похожа на другие зависимости, алкогольные, наркотические, азартные игры и другие. На сегодняшний день многие специалисты, психологи, психиатры отдают предпочтение когнитивное-поведенческая терапия (КПТ).

Разберем основные задачи когнитивное-поведенческая терапии (КПТ). Основной задачей является обучение человека верной работе со своими мыслями и нахожде-

ния способов решения возникающих сложных ситуаций.

Данная терапия проводится в несколько этапов и с течением времени формирует у человека способность правильно мыслить находить пути решения жизненных проблем. В последствии чего человек усваивает приобретённые техники, которые снижают общий уровень тревоги, и после чего с небольшим трудом, но преодолевает пугающие его ситуации без свойственной ему паники и страха [3, с. 132].

В современном мире тяжело представить себе работу или учебу без выхода в интернет, без помощи различных интернет-ресурсов, которые наполнены огромным количеством как полезной, так и вредной информацией.

Конечно, Интернет является нашим помощником и эта технология огромное открытие человечества, однако не стоит забывать для чего он был создан. Зависимости от интересна можно избежать, если понимать и чётко разделять реальную жизнь и виртуальную и не прятать свои проблемы в нем.

А если такая проблема и появилось, очень важно найти ту причину, по которой

человек пренебрѣг реальным миром и помощи своих проблем и ушел в поисках
мощи друзей, знакомых, родных в разре- решения в виртуальный мир.

Библиографический список

1. Дереча В.А. Психология зависимостей. Учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт. 2019. – 160 с.
2. Коржова Е. Психология личности. Учебное пособие. Стандарт третьего поколения. – СПб.: Питер, 2020. – 544 с.
3. Бобченко Т.Г. Психологические тренинги. Основы тренинговой работы. Учебное пособие. – М.: Юрайт. 2020. – 132 с.
4. Немов Р. С. Общая психология. Учебник и практикум для СПО. В 3-х томах. Том 2. В 4-х книгах. Книга 4. Речь. Психические состояния. – М.: Юрайт, 2019. – 244 с.
5. Лютова С.Н. Социальная психология личности (теория и практика): курс лекций / МГИМО(У) МИД РФ, каф. философии. – М.: МГИМО, 2019. – 175 с.

INTERNET ADDICTION OF STUDENTS AND MANKIND

N.F. Dianova, *Candidate of Cultural Studies, Associate Professor*

A.N. Baranov, *Student*

**Academy of Marketing and Social Information Technologies – IMSIT
(Russia, Krasnodar)**

***Abstract.** The paper considers the problem of Internet addiction of students and humanity as a whole, a table is given on the types of Internet addiction and their characteristics. The signs of the occurrence of these problems are considered. The main concepts of Internet addiction and ways to solve them are outlined.*

***Keywords:** internet addiction, global network, students, humanity, problem, social networks.*