

## ДИАГНОСТИКА ПРЕДПОСЫЛОК РАЗВИТИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Колесникова Екатерина (УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь)  
Научный руководитель – М. А. Дыгун, канд. псих. наук, доцент

С развитием технологий и доступом к Интернету проблема интернет-зависимости становится все более актуальной, особенно среди студентов высших учебных заведений. Интернет предоставляет доступ к огромному объему информации, облегчает общение и развлечения. Однако чрезмерное увлечение им может привести к развитию интернет-зависимости, которая негативно сказывается на психическом и физическом здоровье студентов, их успеваемости и социальных отношениях. Неслучайно, что различные аспекты интернет-зависимости всё чаще привлекают внимание исследователей (А.Е. Войскунский, А. Голдберг, А.Е. Жичкина, С.А. Котова, В.А. Лоскутова, К. Мюррей, О.В. Смыслова, Г.Д. Сугутская, К. Янг и др.).

Появление Интернета изменило и сферу досуга человека. Традиционные виды и форматы досуга уходят на второй план, уступая место просмотру разнообразнейшего интернет-контента. В последнее десятилетие с развитием социальных сетей усилились риски, связанные с негативным влиянием на сознание подрастающего поколения, а именно расширение мошеннических схем, вовлечение в террористическую деятельность, «группы смерти» и пр. [1, с. 34].

На наш взгляд, можно предположить влияние следующих факторов, способствующих развитию интернет-зависимости: одиночество и социальная изоляция (Интернет предоставляет возможность анонимного общения, что может быть особенно привлекательным для тех, кто испытывает тревогу в реальных социальных ситуациях); низкая самооценка (люди с низкой самооценкой могут использовать интернет для создания идеализированного образа себя, поиска одобрения и признания со стороны других пользователей); тревожность и стресс (использование Интернета как способа ухода от негативных эмоций); трудности с управлением временем (недостаточный самоконтроль может привести к трудностям в ограничении времени, проводимого в Интернете); стремление к новым ощущениям (Интернет предоставляет доступ к огромному количеству развлечений и возможностей для получения мгновенного удовлетворения от просматриваемого контента) и др.

Эффективная работа по профилактике появления интернет-зависимости у молодежи может включать диагностику предпосылок к ее развитию. С этой целью нами была проведена диагностика студентов факультета дошкольного и начального образования и физико-инженерного факультета УО «Мозырский государственный педагогический университет

имени И.П. Шамякина». При исследовании мы использовали методику Жичкиной А.Е. «Опросник поведения в интернете», который позволяет выявить предпосылки к развитию интернет-зависимости. В опросе приняло участие 23 респондента. Анализ результатов, полученных в ходе проведения опроса, представлен в таблице.

Таблица – Предпосылки развития интернет-зависимости среди студентов высшего учебного заведения

Риск развития интернет-зависимости	Краткая характеристика	Процентное соотношение
Высокий	Частое желание провести время в интернете вместо выполнения других задач или чтобы уйти от проблем, постепенная потеря контроля над временем, негативные последствия в учебе и личной жизни.	33 %
Низкий	Здоровый баланс между онлайн- и офлайн-деятельностью, отсутствует негативное влияние интернета на учебу или личную жизнь.	67 %

Анализируя результаты опроса, можно сделать вывод, что у 15 студентов (67 %) отсутствует риск развития интернет-зависимости и признаки негативного влияния Интернета на учебу или личную жизнь. В то же время у 8 студентов (33 %) наблюдаются явные признаки зависимости, включая потерю контроля над временем, проведенным в Интернете и использование его как основного способа в борьбе со стрессом и негативными эмоциями.

Таким образом, диагностика предпосылок к развитию интернет-зависимости у молодежи может способствовать раннему выявлению группы риска, поэтому можно организовать работу по ее профилактике. Благодаря этому можно содействовать созданию здорового баланса между реальной и виртуальной жизнью, а это может стать ключом к успешной адаптации в современном мире.

#### Список использованной литературы

1. Каменская, В. Г. Цифровые технологии и их влияние на социальные и психологические характеристики детей и подростков / В. Г. Коменская, Л. В. Томанов // Экспериментальная психология, 2022. – № 1. – С. 34–38.