**Интернет-зависимость среди старшеклассников и студентов**

 **Есалинов Алихан Анатольевич**

Научный руководитель: **Аубакирова Сауле Джамбуловна**

Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева

**Введение**

Актуальность исследования заключается в том что интернет-зависимость является одним из наиболее распространенных видов аддикций в современном мире. Она характеризуется чрезмерным использованием Интернета, которое приводит к негативным последствиям для физического и психического здоровья, а также для социальной и академической жизни. Школьники и студенты являются наиболее уязвимой группой населения к развитию интернет-зависимости. Это связано с тем, что они проводят много времени в Интернете, часто без надлежащего контроля со стороны родителей или педагогов.

Интернет-зависимостью можно назвать навязчивое желание войти в Интернет, а также чрезмерное его использование и проведение большого количества времени в сети. В Казахстане проблема интернет-зависимости начала изучаться только менее пятнадцати лет назад в то время как впервые данное расстройство было описано в 1995 году. Первыми, кто начал изучать зависимость от Интернета, считаются психолог К.Янг и психиатр И.Голдберг. И.Голдберг разработал тесты для определения интернет-зависимости у человека, построенные на основе признаков чрезмерного увлечения азартными играми. К концу 1998 года интернет- зависимость понималась как отрасль исследований и сфера оказания людям психологической помощи.

Доктор Кимберли Янг, директор Центра интернет зависимости (University of Pittsburgh-Bradford) считает, что каждый у кого есть доступ к выходу в интернет, может стать интернет-зависимым. К. Янг, исследуя данное расстройство выяснила, что такие люди чаще всего используют социальные сети ,телеконференции, e-mail, www, информационные протоколы. Используемые сервисы дают возможность получать информацию или общаться с другими людьми.[1]

Существует мнение, что интернет-зависимость и другие известные аддикции обладают общими характеристиками: скрытность или раздражительность при критике аддиктивного поведения со стороны окружающих и безуспешные попытки сокращать данное поведение. Для формирования зависимости достаточным является небольшой срок работы в интернете.В ходе опросов, проводимых К. Янг, было выявлено, что почти четверть людей имеющих интернет-зависимость приобрели данный вид зависимости в течение первого полугодия после начала работы в Интернете, 58% – в течение второго полугодия, а оставшиеся люди– через год .

Удовлетворение потребностей конструирует новую личность и восполняет недостающие сферы жизни. К.Янг обладает подобной точкой зрения. По ее мнению, зависимость от интернета – это бегство в виртуальную реальность. Бегство совершают люди с низкой самооценкой, одинокие или непонятые близкими, те, кто тяготится работой или учебой. Основными предпосылками возникновения интернет-зависимости, являются навязчивое стремление постоянно проверять почту, предвкушение следующего входа в Интернет и увеличение времени, проводимого в онлайн.

Психолог А. Чистая выделяет психологические и физические симптомы зависимости от интернета. К психологическим можно отнести такие симптомы, как невозможность сокращения времени пребывания в интернете, пренебрежение окружающими людьми, ощущение раздражения не за компьютером, проблемы с учебой или работой. Физические симптомы включают в себя головные боли, сухость в глазах, боли в шее и спине и другие [3]

 Целью нашего исследования является изучение распространенности интернет-зависимости среди школьников и студентов.

Задачи исследования:

1. Определить распространенность интернет-зависимости среди школьников и студентов.

2. Разработать рекомендации по профилактике и коррекции интернет-зависимости среди школьников и студентов.

Результаты исследования будут использованы для разработки программы профилактики и коррекции интернет-зависимости среди школьников и студентов. Эта программа будет направлена на повышение осведомленности о проблеме интернет-зависимости, обучение школьников и студентов навыкам самоконтроля и управления временем, а также на создание поддерживающей среды в семье и школе.

 **Методы и результаты исследования.**

Для изучения степени распространенности интернет зависимости нами был использован опросник Кимберли Янг [4], который содержит 40 утверждений и 5 балльную шкалу Лайкерта для ответов (никогда - 1 балл, редко - 2 балла, регулярно - 3 балла, часто -4, постоянно - 5).

Исследование проводилось посредством добровольного онлайн опроса с помощью Гугл формы. В исследовании приняло участие 126 респондентов [рис 1],, из них 8 отказались отвечать на все вопросы анкеты, в связи с чем их ответы не учитывались. Итого в опросе участвовало 118 человек, из них 62.7% студента и 37.3% обучающихся общеобразовательных школ 10-11 классов.



Рисунок 1 - Демографические данные респондентов

 Результаты данного исследования представлены в таблице 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| категория респондентов | обычный пользователь интернета | есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом | интернет-зависимость |
| студенты | 52 | 44,1% | 21 | 17,8% | 1 | 0,9% |
| учащиеся 10–11 классов | 31 | 26, 2% | 13 | 11% | 0 | 0% |
| итог | 83 | 70,3% | 34 | 28,8% | 1 | 0,9% |

 По результатам исследования мы выявили что у 70,3 % респондентов не наблюдается интернет-зависимости. Обнаружены некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом у 28,8 % респондентов. И интернет-зависимость была обнаружена у 1 го студента (0,009%).

 Полученные данные позволяют сделать вывод, что чуть меньше половины участников данной выборки нуждаются в психолого-педагогической помощи, направленной на выявление причин формирующейся зависимости от интернета, возможностей улучшения реального общения со сверстниками в совместной деятельности, поиск ресурсов конструктивного планирования своего времени, занятости продуктивной деятельностью и общением.

**Рекомендации**

Интернет-зависимость, подобно другим формам зависимости, может оказывать серьезное воздействие на психическое и физическое здоровье человека, а также на его отношения и профессиональную деятельность. Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь справиться с интернет-зависимостью:

1. Осознание проблемы: Первый шаг в преодолении интернет-зависимости - признание ее наличия. Попробуйте осознать, как много времени вы проводите в интернете и как это влияет на вашу жизнь.
2. Установка границ: Установите четкие границы по времени и целям использования интернета. Ограничьте время, проводимое онлайн, и определите конкретные цели для использования интернета.
3. Создание альтернатив: Найдите замену онлайн-активностям, которые вызывают у вас зависимость. Ищите хобби, спортивные занятия, социальные встречи или другие занятия, которые могут занять ваше время и внимание.
4. Планирование времени: Разработайте расписание на день, в котором будет отведено время для различных видов деятельности, включая работу, отдых, физическую активность, общение с семьей и друзьями, а также время для использования интернета.
5. Поиск поддержки: Обратитесь за помощью к друзьям, семье или специалистам, если вы испытываете трудности в преодолении интернет-зависимости. Поддержка и понимание окружающих могут сделать процесс восстановления более легким.
6. Изучение стратегий самоконтроля: Исследуйте методики саморегуляции и управления стрессом, такие как медитация, глубокое дыхание, йога или прогрессивная мышечная релаксация. Эти методы могут помочь справиться с внутренними трудностями, которые могут приводить к интернет-зависимости.
7. Избегание триггеров: Попытайтесь выявить ситуации или эмоциональные состояния, которые могут спровоцировать вас к погружению в интернет, и попытайтесь избегать их или разработать стратегии для справления с ними.
8. Профессиональная помощь: Если вы не можете справиться с интернет-зависимостью самостоятельно, обратитесь за помощью к профессиональному терапевту или консультанту, специализирующемуся на проблемах зависимости. Они могут помочь вам разработать индивидуальный план лечения и поддерживать вас на пути к выздоровлению.

Помните, что преодоление интернет-зависимости может потребовать времени и усилий, но это возможно с правильным подходом и поддержкой.

**Заключение**

В данной работе раскрыто понятие интернет-зависимости, рассмотрены причины ее возникновения. В результате были получены данные, которые показывают степень интернет-зависимости студентов и учащихся. Больше половины респондентов не обладают зависимостью от интернета, в то время как для некоторых из опрошенных существует угроза чрезмерного увлечения сетью. Необходимо помнить, что данное расстройство может повлечь за собой как психологические, так и физиологические проблемы.

# **Список использованных источников**

1. Интернет-зависимость: современное состояние проблемы Гуреева А. Ю., Сизов С.В.(<https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-sovremennoe-sostoyanie-problemy/viewer>).

2. Исследование субъективного ощущения одиночества и психологической зависимости от интернета и социальных сетей у студентов 2020г Соколов В. А. ([https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/86619/1/m\_th\_v.a.sokolov\_2020.pdf#:~:text=Носов%20Н.А.%20полагает%2C%20что%20основной,в%20виртуальной%20реальности%20новой%20личности»](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/86619/1/m_th_v.a.sokolov_2020.pdf#:~:text=%D0%9D%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2%20%D0%9D.%D0%90.%20%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%B5%D1%82%2C%20%D1%87%D1%82%D0%BE%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9,%D0%B2%20%D0%B2%D0%B8%D1%80%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8))

3. Психологические особенности интернет-зависимости в подростковом возрасте Бойко Т.Ю. (<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2020/09/24/psihologicheskie-osobennosti-internet-zavisimosti-v> )

4. Опросник Кимберли Янг (<https://cyberpsy.ru/tests/internet_addiction_test_young/> )