

**Пересько И. И., студент,**

**Дыников В. А., студент**

*Белорусский национальный технический университет*

*Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: ст. преподаватель Леонтьева Т. Г.*

Аннотация.

В статье рассматривается проблема интернет-зависимости в отечественной и зарубежной литературе. Анализируются симптомы аддиктивного поведения, описываются основные предвестники зависимости. Делается анализ данных в ходе проведенного анкетирования среди учащейся молодежи на предмет интернет-зависимости.

Термин «интернет-зависимость» был впервые предложен И. Голдбергом в 1996 г. для описания патологического, непреодолимого влечения к использованию Интернета. Неразумное интенсивное использование Интернета не только причиняет вред психологическому и физическому здоровью, но и оказывает пагубное влияние на межличностные отношения [1].

Согласно исследованиям К. Янг, чаще становятся интернет-зависимыми люди, страдающие депрессиями, биполярными расстройствами, тревожными расстройствами, имеющие низкую самооценку или пытающиеся избавиться от другой зависимости. Чтобы отличить времяпрепровождение в сети, характерное для лиц, которым по роду деятельности приходится в рабочее время находиться «онлайн», от аддиктивной реализации в виде пребывания в сети, необходимо учитывать особенности аддиктивного поведения [1].

Анализ отечественной и зарубежной литературы показал, что все причины зависимости от Интернета можно разделить на внешние и внутренние:

Внешние причины.

Факторы, способствующие дезадаптации в реальной жизни:

1) травматическая ситуация, стресс, породившие отчуждение от реального мира и людей;

2) социальная изоляция – вынужденная или нарочно созданная; человек оказывается в изоляции и пытается искать пути выхода из этой изоляции.

Особенности интернет-среды:

- 1) доступность;
- 2) возможность поиска необходимой информации;
- 3) возможность общения со знакомыми, находящимися на расстоянии;
- 4) возможность быстрого поиска новых социальных контактов (друзей, любимых, знакомых людей);
- 5) легкость общения в Интернете за счет его неполноценности, так как данный вид общения на 70–80 % состоит из игры воображения, позволяющей сделать из своего собеседника – идеального собеседника;
- 6) возможность создания собственного образа, вызвав предусмотренную и желательную реакцию окружающих, получение их признания;
- 7) безответственность в общении.

Внутренние причины.

Расстройства психики:

- 1) агорафобия – страх открытого пространства;
- 2) ксенофобия – страх чужих;
- 3) дисморфобия – человек постоянно переживает по поводу собственной внешности;
- 4) страх общения с другими людьми;
- 5) комплекс неполноценности;
- 6) депрессии [1].

Возникновение зависимости от Интернета не подчиняется закономерностям формирования других зависимостей: если для развития традиционных форм зависимого поведения необходимо несколько лет, то у 25 % интернет-аддиктов формирование зависимости от Интернета, по данным К. Янг, происходит через 6 месяцев после начала использования Интернета, у 58 % – в течение следующих 6 месяцев, а у 17 % – через год.

Таким образом, интернет-зависимость, в отличие от традиционных форм зависимого поведения, характеризуется быстрыми темпами развития и существенными изменениями психологических характеристик личности.

С целью изучения у студентов БНТУ зависимости от Интернета было проведено анкетирование. Анализируя данные по анкете, нами были получены следующие данные. На вопрос: «Как часто вы предвкушаете пребывание за компьютером (сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете иную информацию, заведете новые знакомства?» 10 % студентов ответили- очень часто, 63,3 % – редко, 20 % – часто, 6,7 % – никогда.

На вопрос «Как часто вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?», 33,3 % студентов ответили – никогда, 36,7 % студентов-редко, 20 % студентов – часто и 10 % – очень часто. На фоне этого можно сказать, что многие люди без компьютера и вне сети становятся нервными и раздражительными.

На вопрос «Как часто вы ощущаете потребность вернуться за компьютер для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?», 10 % опрошенных ответили – никогда, 53,3 % ответили – редко, 20 % – часто, 16,7 % – очень часто. Можно сделать, что настроение многих людей в какой-либо степени зависит от компьютера.

На вопрос «Как часто вам необходимо все больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?», 33 % студентов ответили-никогда, 33,3 % студентов ответили – редко, 20 % студентов – часто, 13,3 % студентов – очень часто. Из этого можно сделать вывод, что небольшому количеству студентов необходимо все больше времени проводить за компьютером и тратить много денег, чтобы пользоваться им.

На вопрос «Как часто вам удается самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?», 46,7 % студентов ответили – очень часто, 30 % студентов ответили – редко, 13,3 % студентов – часто, 10 % – никогда. Из этого можно сделать вывод, что большому количеству людей достаточно легко самостоятельно завершить работу за компьютером.

На вопрос «Как часто вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребыванием в сети)?», 30 % студентов ответили-никогда, 36,7 % студентов редко, 23,3 % студентов – часто, 10 % студентов – очень

часто. Из этого можно сделать вывод, что некоторые студенты ставят выше работу за компьютером (пребыванием в сети), чем семейные обязанности или учеба.

На вопрос «Как часто вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти рук, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?», 46,7 % студентов ответили – никогда, 30 % студентов – редко, 10 % – часто, 13,3 % – очень часто. Из этого можно сделать вывод, что студенты, не смотря на длительное проведение времени за компьютером заботятся о личном состоянии здоровья. Уделяют внимание самочувствию, а также не забывают о личной гигиене.

На вопрос «Как часто вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?», 43,3 % студентов ответили – никогда, 36,7 % студентов – редко, 6,7 % студентов – часто, 13,3 % студентов – очень часто.

На вопрос «Как часто вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой ха компьютером (в сети)?», 26,7 % студентов ответили – никогда, 36,7 % студентов – редко, 23,3 % – часто, 13,3 % – очень часто. Можно сделать вывод, что небольшое количество студентов жертвуют сном ради работы за компьютером.

Исходя из результатов опроса мы можем сказать, что интернет зависимость уже является проблемой современного общества. Ссылаясь на данные К. Янг о высокой скорости развития интернет-зависимости, данный вопрос будет стоять с течением времени всё более остро. Это вынуждает искать и воплощать в жизнь методы борьбы с интернет-зависимостью.

Способы борьбы с интернет-зависимостью.

1. Контролировать количество времени, проведенного в виртуальном пространстве. Например, выходить в Сеть в определенные дни недели, находиться там не более стольких-то часов, выключать компьютер до, к примеру, 22 часов вечера и т. д.

2. Найти альтернативные способы проведения времени – вместо того, чтобы общаться с друзьями онлайн, смотреть кино на сайтах, все это можно сделать и в реальности. А настоящие эмоции и чувства не заменить никаким суррогатом. И, конечно, чем больше

времени ты уделяешь учебе, хобби и прочим интересам, тем меньше егостается на виртуальный мир.

3. Опять же обратиться за помощью к психологам, которые окажут тебе всяческую поддержку и научат решать различные трудности. Или к любому взрослому человеку, которому ты доверяешь и который желает тебе только добра.

### **Список использованных источников**

1. Интернет-зависимость – Теория деструктивности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://studme.org/385062/psihologia/internet\\_zavisimosti](https://studme.org/385062/psihologia/internet_zavisimosti). – Дата доступа: 19.04.2023.

УДК 159.99

### **Изучение стилей проявления любви у молодых людей**

**Пресняков А. С., студент**

*Белорусский национальный технический университет*

*Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: ст. преподаватель Данильчик О. В.*

Аннотация.

В данной работе рассмотрены понятия о любви некоторых известных деятелей науки и искусства, по методике американского доктора Г. Чепмена исследованы стили проявления любви у студентов, даны описания каждого из стилей.

Каждый человек в различных ситуациях руководствуется не только своим аналитическим мышлением, но и чувствами, исходя из которых он и выстраивает последовательность дальнейших действий. В психологии можно выделить следующие основные разновидности эмоциональных переживаний: гнев, страх, грусть, радость. Кроме того, имеет место быть в жизни ещё одно чувство, по моему мнению, самое глубокое и сильное из всех, которые может испытывать человек, – любовь.

Определение любви дать невозможно, так как истинная любовь не поддается толкованиям. Однако множество ученых, философов,