

УДК 159.9

**Шеринёва Т.В.**

*Белорусский национальный технический университет, г. Минск*

## **ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

*В материалах статьи раскрываются особенности аддиктивного поведения, анализируются факторы развития интернет-зависимости и ее влияние на деятельность. Указывается, что низкая информационная и коммуникативная культура студентов дает возможность манипулирования сознанием и поведением населения.*

**Ключевые слова:** аддиктивное поведение, интернет-зависимость, информационная культура.

Бурное развитие компьютерных технологий и необычайно быстрое внедрение их в повседневную жизнь активизирует процессы биопсихической перестройки личности в связке «человек-компьютер», проявляющиеся новой психопатологической симптоматикой. В настоящее время актуальность исследования проблемы интернет-зависимости становится все более очевидной в связи с ростом количества интернет-пользователей и интернет-контента по всему миру. Психологи бьют тревогу и сравнивают феномен интернет-зависимости с пристрастием к алкоголю и наркотикам. Н. Карр совместно с созданной им группой исследователей пришел к неутешительным выводам — быстрое и регулярное просматривание сайтов ведет к тому, что мозг человека утрачивает способность к углубленному аналитическому мышлению, превращая постоянных пользователей сети в импульсивных и неспособных к интеллектуальной работе людей [3].

В психологической литературе аддиктивное (зависимое) поведение рассматривается как поведение, связанное с психологической или физической зависимостью от употребления какого-либо вещества или от специфической активности, с целью изменения психического состояния [1]. Среди его признаков первостепенное значение имеет формирование аддиктивной установки — совокупности когнитивных, эмоциональных и поведенческих особенностей, вызывающих аддиктивное отношение к жизни. Внешне она выражается в появлении сверхценного эмоционального отношения к объекту аддикции и усилении таких механизмов психологической защиты как: рационализация — интеллектуальное оправдание аддикции (например, «все курят»); парциальная перцепция — восприятие только той информации, которая выгодна, способствует снижению критичности к негативным последствиям аддиктивного поведения и аддиктивному окружению (например, «я могу себя контролировать», «все мои друзья, употребляющие наркотики, — хорошие

люди»); отрицание – нежелание аддикта признавать свою зависимость (например, «я – не алкоголик»). Аддиктивное поведение является защитным механизмом ухода от реальности, освобождающим личность на некоторое время от эмоциональной напряженности и тревоги.

Термин «Интернет-аддикция» еще в 1996 году предложил доктор А. Голдберг для описания неоправданно долгого, возможно патологического, пребывания в Интернете [2, с. 83]. К. Янг приводит симптомы интернет-зависимости: 1) навязчивое желание проверить e-mail; 2) постоянное ожидание следующего выхода в Интернет; 3) жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет; 4) жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет [6]. Появляется ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой. К психологическим симптомам относятся: 1) хорошее самочувствие или эйфория за компьютером; 2) невозможность остановиться; 3) увеличение количества времени, проводимого за компьютером; 4) пренебрежение семьей, друзьями; 5) ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером; 6) ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности; 7) проблемы с работой, учебой. Среди физических симптомов выделяется: 1) «туннельный синдром»;

2) сухость в глазах; 3) головные боли; 4) боли в спине; 5) нерегулярное питание, пропуск приемов пищи; 6) пренебрежение личной гигиеной; 7) расстройства сна, изменение режима сна [4].

К. Янг были выделены основные разновидности интернет-аддикции:

1. Киберсексуальная. Зависимость от интерактивных комнат общения для «взрослых» или от киберпорнографии;

2. Киберотношения. Зависимость от дружеских отношений, завязанных в комнатах общения, интерактивных играх и конференциях, которая заменяет реальных друзей и семью;

3. Чрезмерная сетевая вовлеченность. Включает в себя вовлечение в азартные сетевые игры, зависимость от интерактивных аукционов и навязчивое состояние торговли через сеть;

4. Информационная перегрузка. Чрезмерная вовлеченность в посещение вебсайтов и поиск по базам данных;

5. Компьютерная зависимость. Навязчивые состояния в компьютерных играх или в программировании, в основном среди детей и подростков [6].

Средний возраст пользователей сети и зависимых от нее составляет 18-24 года, а эти годы как раз приходятся на годы юности и студенчества. Студенты чаще других групп населения обращаются к услугам «Всемирной паутины» по ряду причин. Во-первых, студенты осуществляют поиск информации при подготовке к семинарам, экзаменам, выполнении учебных заданий, а также с целью самообразования. Интернет предоставляет доступную, полную и разнообразную информацию. Развитая сеть «поисковиков», таких как Google, Yandex и других облегчает поиск нужных сведений. Интернет обеспечивает мгновенную связь и передачу информации из разных точек мира.

Таким образом, люди способны быть в курсе любых мировых новостей, и не только узнавать о них, но и высказывать свое мнение. Такая доступность и легкость получения нужной информации нередко вызывает привыкание и заставляет отказаться от поиска сведений в книгах, журналах и других источниках, оставляя в качестве приоритетного только Интернет. В результате проведенного нами опроса студентов было выявлено, что все испытуемые используют для получения информации интернет, а дополнительными источниками являются: 30% – телевидение, 10% – печатная пресса, 10% – книги, 7,5% – общение с людьми, 7,5% – реклама в транспорте и 5% – радио.

Во-вторых, студенты активно общаются при помощи Интернет – e-mail, Skype, Вконтакте и др. Окунаясь с головой в сети всемирной паутины, человек постепенно утрачивает навыки реального общения, что приводит к социальной изоляции. Студент, увлеченный интернет-общением, приобретает часто проблемы с учебной и экзаменационной деятельностью. При длительном отсутствии такого общения, человек больше не получает выбросов дофамина и серотонина в мозг, он больше не чувствует себя радостным и бодрым. К тому же со временем организм привыкает к количествам веществ, выделяющихся при положительных эмоциональных реакциях, поэтому студент продлевает время нахождения в сети до бесконечности, часто в ущерб ночному отдыху. Посещая не относящиеся к делу сайты, часами проводя время в чатах, болтая со знакомыми и играя в игры вместо занятий, он выпадает из учебного процесса, а иногда и из реальности.

Для диагностики наличия у студентов интернет-зависимости использовался тест Кимберли Янг [5]. Результаты диагностики показали, что 13,3% испытуемых являются зависимыми от сети Интернет. Она вызывает значительные проблемы в их жизни. Аддикты начисто лишены способности получать удовольствие от жизни реальной, такой, какая она есть, у них слабо развит самоконтроль, они не могут найти иной, продуктивный, выход из трудной психотравмирующей ситуации. Для 20% испытуемых характерен начальный уровень зависимости от сети Интернет. Они временами могут находиться там чуть дольше необходимого, но ещё владеют ситуацией. 66,7 % признали себя обычными пользователями. Интернет не вызывает никаких проблем в их жизни. Таким образом, около трети студентов уже имеют или склонны к развитию интернет-зависимости. Это говорит о наличии проблемы, ведь от того чем занимается студент в свободное время, как организовывает свой досуг, зависит дальнейшее формирование его личностных качеств, потребностей, ценностных ориентаций, мировоззренческих установок, а в целом предопределяет его положение в обществе. Психологическая коррекция развития эмоционально-волевой сферы личности, формирование адекватной системы ценностей, обучение младших школьников и подростков способам регуляции эмоциональных состояний, ресоциализация дезадаптированных подростков – наиболее продуктивное направление профилактической работы по предупреждению развития аддиктивного поведения, разновидностью которого является интернет-зависимость.

Следует отметить также, что чрезвычайно важной проблемой современного информационного общества можно назвать искажение фактов при их передаче реципиенту. На просторе интернета можно обнаружить большое количество контента, в котором информация преподносится лишь с определенного и наиболее выгодного ее ракурса, что способствует формированию ложных представлений о тех или иных событиях и фактах у пользователей. Именно поэтому сейчас важно говорить об информационной гигиене, уровне образованности населения, которое предоставит необходимый базис для правильного восприятия событий из средств масс-медиа. Необходимо понять, что низкая информационная культура при сверхвысокой скорости распространения той или иной эмоционально поданной информации дает практически безграничные возможности манипулирования сознанием и поведением современной молодежи, и этот факт, безусловно, требует пристального внимания и учета при разработке образовательных стандартов и учебных планов, определения роли гуманитарной составляющей профессиональной подготовки специалистов.

#### **Список используемых источников:**

1. Змановская, Е.В. Девиантология: учеб.пособие / Е.В. Змановская. – М.: Изд-во «Академия», 2003. – 288 с.
2. Войскуновский, А.Е. Интернет – новая область исследований в психологической науке / А.Е. Войскуновский // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Выпуск 1. – М.: Смысл, 2002. – С.82-101.
3. Интернет-зависимость: понятие, виды, симптомы, стадии и причины развития, лечение и профилактика. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://constructorus.ru/zdorovie/internet-zavisimost.html>. – Дата доступа: 06.04.2017.
4. Профилактика Интернет-зависимости у студентов. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ronl.ru/kursovyue-raboty/psikhologiya/191262/>. – Дата доступа: 06.04.2017.
5. Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://doroga-peremen.ru/test/internet>. – Дата доступа: 06.04.2017.
6. Янг, К. Диагноз - Интернет-зависимость / К.Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24-29.

---

УДК 504.064.38

**Щукина Т. П., Власова Е.В.**

*Омский государственный аграрный университет  
имени П.А. Столыпина, г.Омск*

#### **ВРЕД ПРОМЫШЛЕННЫХ ВЫБРОСОВ В АТМОСФЕРУ**

*Развитие промышленности всегда сопровождается ростом загрязнения окружающей среды. Большинство крупных городов характеризуются значительной концентрацией промышленных объектов на относительно незначительных территориях, что представляет опасность для здоровья людей. Особую опасность в настоящее время представляют выбросы в атмосферу загрязняющих веществ.*

**Ключевые слова:** *промышленность, экология, вредные вещества.*