МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (РИНХ)

ТАГАНРОГСКИЙ ИНСТИТУТ ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА (ФИЛИАЛ)

**Факультет психологии и социальной педагогики**

**Кафедра психологии**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**на тему**

**«Исследование интернет-зависимости и формы её предупреждения у студентов»**

Выполнила студентка

гр. ПСХ-521 Кожина Вероника Дмитриевна

Направление 37.03.01 Психология (Психологическое консультирование и коучинг)

Профиль 37.03.01 Психология

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент Макаров Александр Викторович

Дата сдачи курсовой работы: «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

Дата защиты: «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

Оценка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Таганрог, 2023

**ВВЕДЕНИЕ**

В новой социальной среде мировая сеть Интернет занимает очень важное место в жизни человека. Интернет даёт много преимуществ в поиске и анализе разных данных, их дальнейшей переработке, но также имеет свойство перегружать пользователя их объёмами по различным направлениям. Это свойство данных всемирной паутины дезориентирует человека в информационном пространстве и мешает сосредоточиваться на целях, потребностях и желаниях.

Анализ психологической литературы по теме подтвердил: студенты университетов являются активными пользователями сети Интернет, что может стать причиной развития интернет-зависимости. Согласно статистике (По данным ВЦИОМ на март 2014, среди ежедневно выходящих в Сеть 78% – 18-24-летних и 73% – 25-35-летних Россиян. Зависимость интенсивности использования Интернета от возраста респондентов отмечается во многих исследованиях: чем ниже возраст опрошенных, тем сильнее они вовлечены в Интернет-коммуникацию.Как показывает статистика, количество времени, которое проводят пользователи в интернете выросло в разы. Сейчас, по данным статистики из gwi, студенты в интернете проводят около 5 до 10 часов в сутки ~~в 2022 году... процент студентов, регулярно использующих компьютер, составил 56%.~~ Неокрепшая психика и отсутствие жизненного опыта сделали студентов самой уязвимой категорией населения.

Последствия частого использования соцсетей и других сервисов у студентов могут проявляться в:

* снижении навыков общения в реальном мире
* спадом способности рассуждать логически, критически оценивать информацию;
* неадекватном поведении, непредсказуемых эмоциях, агрессии;
* появлении различных синдромов СНД (синдром навязчивых движений), нервный тик, заикание;
* Находясь в социальной сети человек испытывает радость, после выхода из виртуального мира переживает грусть и неудовлетворённость.

Рассмотрим признаки киберсоциализирующейся личности.

Признаки студентов с интернет–зависимостью:

* Долгосрочное времяпрепровождение в интернете
* Получают удовольствие от общения в виртуальном мире, но потом перестают замечать, как резко ухудшается настроение при невозможности зайти в социальную сеть.
* Многие студенты не только дома, но и в учебное время и даже при общении в жизни с друзьями заняты просмотром сообщений. Это отрицательно влияет на процесс обучения и значительно снижает его.

На основании вышеперечисленных признаков можно сформулировать проблему исследования, которая заключается в том, что интернет даёт множество достоинств в поиске информации и удовлетворении потребностей в общении, развитии творческих возможностей и т.п, но также отрицательно влияет на здоровье и подменяет настоящую коммуникацию виртуальной.

Мы попытаемся объяснить, что такое интернет-зависимость, причины возникновения, какое влияние оказывает на студентов, меры её предупреждения.

(Данная тема исследования является важной поскольку студенты всегда находятся в активной подаче информации, но её количество мешает правильно распределять время на собственные цели и другие задачи).

 **Объект исследования**: Предупреждение интернет-зависимости у студентов факультета психологии и социальной педагогики.

 **Предмет исследования:** Формы предупреждения интернет- зависимости.

**Цель исследования**: Определить причины интернет-зависимости, описать формы её предупреждения.

**Гипотеза исследования:** В рассмотрении данного вопроса мы предполагаем, что выявление масштаба интернет-зависимости у студентов поможет выработать формы её эффективного предупреждения на ранних этапах.

**Задачи исследования:**

* Изучить причины интернет-зависимости студентов.
* При помощи тестов-опросников выявить и установить показатель проведения времени в интернете и социальных сетях.
* Описать и представить результаты данного исследования.
* Изложить формы предупреждения интернет-зависимости.

**Методики диагностики исследования**:

* **Шкала Интернет-зависимости (А.Е Жичкиной)**
* Тест на интернет-зависимость (Кимберли-Янг)

**Теоретическая значимость**: Данное исследование призвано объяснить как эффективно использовать формы предупреждения интернет-зависимости для плодотворного распределения времени.

**Практическая значимость**: Этот анализ можно применить в практической деятельности начинающего психолога для уменьшения степени проведения времени в цифровой среде.

**ГЛАВА 1.** **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ. ПОЯВЛЕНИЕ И ВЫРАЖЕНИЕ У СТУДЕНТОВ.**

**1.1 Изучение понятия интернет-зависимости**

Под зависимым или его еще называют «аддиктивным» поведением понимают стремление человека взаимодействовать с кем-то или чем-то в целях получения собственного удовлетворения. В психологии аддиктивное поведение рассматривается как саморазрушающее ввиду зависимости от определенной активности или употребления каких-либо веществ с целью изменения психического состояния, переживаемое как непреодолимая тяга к объекту аддикции и невозможность представления жизни без данного предмета. Современная жизнь немыслима без интернета. Люди общаются с помощью него, ведут блоги в социальных сетях, играют, смотрят фильмы, прослушивают музыку, работают и многое другое. Можно долго перечислять плюсы интернета, но, к сожалению, есть и обратная сторона медали-это интернет-зависимость. Интернет-зависимость-это психическое расстройство, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

В широком понимании к проявлениям интернет-зависимости относят зависимость от социального применения интернета, к которому сегодня, ввиду его широкого проникновения во все сферы жизни, практически в любую область деятельности, являются: привязанность к электронным покупкам, азартным и сетевым интернет-играм, серфинг, общение в социальных сетях.

Родоначальником психологического исследования интернет-зависимости считается американская исследовательница Кимберли Янг. В 1994 г. она разработала специальный опросник по определению интернет-зависимости, который был размещен на интернет-сайте Питтсбургского университета в США. В исследованиях К. Янг показала, что 396 из 496 регулярных пользователей Интернета являются интернет-зависимыми. (Работы доктора Янг были представлены на 104-м и 105-м конгрессах Американской психологической ассоциации).

В представлении Кимберли Янг, зависимость от интернета - многомерное явление, включающее следующие компоненты:

1. Навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;

2. Предвкушение следующего сеанса выхода в Интернет;

3. Увеличение времени, проводимого в онлайн;

 4. Жалобы окружающих на проведение человеком слишком большого количества времени в Интернете;

5. Увеличение количества денежных средств, расходуемых на Интернет;

В 1995 году Айвен Голдберг предложил для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию интернета, использовать название нового вида зависимого поведения-расстройство интернет-зависимости (Internet Addiction Disorder). Голдбергом были введены диагностические критерии интернет-зависимости, под которой он предложил понимать расстройство поведения в результате использования интернета и компьютера, оказывающее пагубное воздействие на семейную, бытовую, финансовую, учебную, рабочую, социальную или психологическую сферы деятельности человека.

В 2001 году американскими исследователями А.Холлом и Д.Парсонсос был предложен термин-интернет-зависимое поведение. Они согласились с тем, что избыточное использование интернета может навредить когнитивной, поведенческой и аффективной сферам и повлиять на состояние здоровья человека, но не поддерживали патологическую этиологию этой проблемы. По их мнению избыточное использование интернета является «доброкачественным» расстройством, которое может рассматриваться как компенсация недостатков поведения в реальной жизни и данная патология может компенсироваться за счет когнитивно-бихевериальных взаимоотношений.

Тем не менее, некоторые исследователи отказываются считать патологическое пользование «интернетом-аддикцией». С точки зрения Г. Шафер, описанные феномены интернет-зависимости являются отражением других психических патологий. Существование специфической интернет-аддикции оспаривает и Дж. Грохол. По его мнению, очень незначительное число людей, которые проводят время в сети, могут страдать компульсивными расстройствами. Для Дж. Грохола феномен интернет-зависимости-это одна из стадий освоения человеком современных информационных технологий.

В России исследованием данной проблемы занимается в первую очередь лаборатория психологии МГУ и её заведующий, кандидат психологических наук - Bойскунский Александр Евгеньевич. Такие российские учёные как Н.В. Корытникова, Е. Кубякин, Н.Г. Аристова, Е.Ю. Журавлева, И.В. Соколова, Е. Скрипников тем или иным способом касались этой темы.

По мнению Л.В. Мардахаева, студенческая молодежь имеет специфические психологические и социальные черты, наличие которых свидетельствует о предрасположенности данной категории к возникновению Интернет-зависимости: например, интровертированные черты характера, трудности в установлении социальных контактов с окружающими, сосредоточенность на собственном внутреннем мире и т.д.

Таким образом, в настоящее время ученые пришли к выводу о том, что говорить о зависимости от интернета как о болезни-неправомерно, правильно называть это феноменом, заниматься его изучением и оказывать психологическую помощь подверженным ему людям.

**1.2** **Влияние интернета на эмоциональное состояние студентов.**

Современные студенты-это активные пользователи информационных технологий, адаптирующиеся в современном мире намного проще и быстрее. Студенты в настоящее время находятся в перегруженном информацией мире: за минуту они получают больше информации, чем их сверстники в прошлом веке могли получить за месяц.

Сейчас в современном мире имеется тенденция к переходу общения в виртуальное пространство. В Интернете люди ищут знакомства, эмоциональную поддержку, друзей, самореализацию, работу.  Одной из причин обращения к Интернету является неудовлетворенность общением в жизни. В Интернете возможно реализовывать различные личностные качества.

Н.Д. Чеботарева считает, что одним из факторов вступления в Интернет как коммуникативную среду является затрудненность эмоционального компонента общения и, в то же время, стойкое стремление к нему, выражающееся в специфическом написании текста.

**Глава 2. Диагностика интернет – зависимости.**

В рамках данного исследования целесообразно обратиться к изучению диагностических методик, ставящих своей целью.

1.1 Как это можно изучать, измерять. (История методики – кратко)

1.2 Результаты (в людях, в процентах) Рассмотрим подробнее результаты эмпирического исследования. Этапы проведения исследования. Участники эксперимента это. (Таблицы, диаграммы) Представим результаты интернет – зависимости студентов по таблице (Название, номер 1)

Как следует из таблицы 2.1 мы видим… Перспектива исследования

**Список литературы:**

 1. Григорьева, Д. А. Особенности восприятия времени людьми с интернет-зависимостью / Д. А. Григорьева. — Текст: непосредственный // Молодой учёный. — 2020 г. — №47 (337).

2. Проблема психологических последствий использования интернета в подростковом возрасте.

Молодой учёный №34 (376) август 2021 г. — Вышегурова Л. А

3. Интегрированный подход к лечению детской интернет-зависимости

Молодой учёный №44 (439) ноябрь 2022 г. — Григораш Н. А.

4. Дрепа, М. И. Психологический портрет личности интернет-зависимого студента [Текст] / М. И. Дрепа // Вестник Томского государственного педагогического университета. – Томск: ТГПУ, 2009. - № 4 (82). – С. 75-81

5.Дрепа, М. И. Культура глобальной сети Интернет и современная молодежь [Текст] / М. И. Дрепа // Социально-культурное пространство региона: традиции, опыт, инновационные модели (8 – 10 декабря 2008 г., Пермь)

6. Блэйер, С.Н. Физическая активность важный фактор здоровья и функционального состояния / С.Н. Блэйер // Современные достиже- 140 ния спортивной науки: тезисы докладов международной конференции. – СанктПетербург, 1994. – С. 117–119.

7. Больбот, Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика : монография / Т.Ю. Больбот, Л.Н. Юрьева. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 196 с.

8. Войскунский, А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А.Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – № 1. – С. 90– 100.

9. Воронов, А.И. Философский анализ понятия "виртуальная реальность" : автореф. дис. … канд. филос. наук : 09.00.08 / Андрей Игоревич Воронов ; С.- Петерб. гос. ун-т. – Санкт-Петербург

10. Воронов, Д.И. Компьютерная зависимость и социально-психологические закономерности ее проявления / Д.И. Воронов // Вестник Череповецкого государственного университета.

11. Змановская, Е.В. Психология девиантного поведения: структурно динамический подход: монография / Е.В. Змановская. – Санкт-Петербург: СПб.ун-т МВД России, 2005. – 274 с.

12. Иванов, М.С. Личностные предпосылки формирования игровой компьютерной аддикции / М.С. Иванов // Сибирская психология сегодня: сб. науч. тр. – Кемерово

13. Кон, И.С. Психология юношеского возраста: (Проблемы формирования личности): учебное пособие для студентов педагогических вузов.

14. Лоскутова, В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств : автореф. дис. ... канд. мед.наук : (13.04.2004) / Лоскутова Виталина Александровна ; Новосибирская гос. мед. академия. – Новосибирск, 2004. – 20 с

15. Понукалина, О. Специфика досуга современной молодежи / О. Понукалина ; Саратовский гос. соц.-эконом. ун-т // Высшее образование в России. – 2007. – № 11. – С. 124–128.

16. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми / Ю.В. Фомичева [и др.] // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. – 1991. – № 3. – С. 27–39.

17. Симатова, О.Б. Психология зависимости / О.Б. Симатова. – Чита : ЗабГГПУ, 2007. – 304 с.

18. Ялтонский, В.М. Мотивационная терапия / В.М. Ялтонский, H.A. Сирота //

19. Педагогическая профилактика интернет-зависимости у студентов младших курсов. Молодой ученый, № 4 (138), с. 393–396.

20. Короленко, Ц. П., Дмитриева, Н. В. (2000) Социодинамическая психиатрия.

21. Завалишина Ольга Валентиновна ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ (Диссертация)

22. ЗАРУБЕЖНЫЕ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ И ВКЛЮЧЕННОСТИ В СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ У МОЛОДЕЖИ DOI: 10.25629/HC.2020.01.10 Нестерова А.А., Левин Л.М. Московский государственный областной университет Москва, Россия

23. Бакиров Л.Р. Психометрические показатели Интернет-аддикции у студентов-пользователей компьютером // Неврологический вестник. Журнал имени В.М. Бехтерева. – 2015. –Т. 47. – №2. – С. 94–96.

24. Малыгин В.Л., Хомерики Н.С., Антоненко А.А. Индивидуально-психологические свойства подростков как факторы риска формирования Интернет-зависимого поведения // Медицинская психология в России. – 2015. – №1 (30)

25. Чудова И.В. Особенности образа «Я» «Жителя Интернета» // Психологический журнал. – 2002. – Т. 22. – №1. – С. 113–117.

26. Самыгин П.С. Девиантное поведение молодежи. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 410 с

27. Хентонен, А. Г., Турчанинов, С. В. (2017) Педагогическая профилактика интернет-зависимости у студентов младших курсов. Молодой ученый, № 4

28. Шабалин, О. М. (2017) О необходимости исследования влияния Интернета на делинквентное поведение несовершеннолетних. Вестник ПГГПУ. Серия № 3.

29. Войскунский А.Е. Интернет – новая область исследований в психологической науке // – Вып. 1. – М.: Смысл, 2002. – С. 82–101.

30. Федоров А.В. Медиаобразование: вчера и сегодня. – М.: Информация для всех, 2009. – 234 с

31. Интернет-зависимость: актуальность проблемы в современном обществе
 Наша Психология Полезные статьи о психологии, тесты, консультации психолога URL: https://www.psyh.ru/internet-zavisimost-aktualnost-problemy-v-sovremennom-obshhestve