

## Влияние интернет – технологий на психическое состояние студентов

Научный руководитель – Шукшина Людмила Викторовна

*Белова Елизавета Владимировна*

*Студент (бакалавр)*

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Факультет менеджмента,  
Кафедра экономики и управления, Москва, Россия  
*E-mail: lizbelovaliz@icloud.com*

Одними из главных инструментов для получения информации, осуществление коммуникации, работы и учебы в современном мире выступают интернет-технологии. Используя этот термин, мы подразумеваем технологии и сервисы, которые обеспечивают деловую, информационную и развлекательную среду. В связи с непростой эпидемиологической ситуацией в мире, длящейся с 2020 года, применение дистанционных технологий, которые включают в себя сайты, приложения и платформы, становится все более актуальным.

Безусловно, использование интернета в повседневной жизни оказывает непосредственное влияние как на психическое, так и на физиологическое здоровье человека. Человек вовлеченный в информационную среду может не замечать на себе ее воздействие, но чем сильнее погружение, тем конкретнее он может рассуждать о негативном или положительном влиянии. Люди, использующие интернет в большей степени как инструмент для достижения своих личных целей и не являющиеся активными пользователями сети, в наименьшей степени говорят об эффекте, оказываемом на них виртуальным пространством [4].

Говоря о влиянии на человека интернета и его продуктов, первыми представляются негативные: клиповое мышление, уменьшение двигательной активности, негативное влияние рекламы и новостей на эмоциональное состояние, сведение живого общения к минимуму. Есть и положительные стороны прогрессивного развития и использования интернета и информационных технологий. Среди таких можно выделить использование интернета людьми для преодоления жизненных трудностей, обширный доступ к информации, возможность добиться определенных достижений, невозможных в реальной жизни [5].

Многое, что связано с применением интернет-технологий, может иметь вынужденный характер, примером является обучение, и человек может сам контролировать время в сети. Но в современном мире все чаще встречается феномен интернет - зависимости, который исследовала Кимберли Янг. Интернет-зависимость представляется в ее статьях как клиническое расстройство, имеющие неявные признаки и трудно диагностируемое. Она также давала свою классификацию этому понятию в зависимости от того, к чему конкретно пристрастился человек [3]. Не всегда зависимость негативно и явно оказывает влияние на человека. Одними из причин, по которым человек много времени проводит в интернет-среде, могут быть: использование технологий в связи с условиями работы или учебы, личностные примеры других людей и реклама, приучения с детского возраста к цифровым технологиям, неудачи в реальной жизни, использование интернета, как «прибежища» [1].

Сильнее всех подвержены влиянию интернет-среды студенты, так как в целом их сферы использования интернет-технологий наиболее широки. Тема вовлеченности молодежи в интернет-пространство подробно освещена в статьях Пучковой Е.Б, где она рассматривает молодых людей относительно использования интернета как с точки зрения активных пользователей, так и личностей с аддиктивным поведением [2,6].

Таким образом, интернет-технологии используются во всех сферах жизни и стали неотъемлемой частью комфортного существования.

Для выявления влияния вовлеченности студентов в интернет-среду на их психическое состояние было проведено исследование, в котором приняли участие 44 человека (16 парней и 28 девушек) в возрасте от 19 до 24 лет (средний возраст 20 лет). В качестве метода исследования были использованы тестовая методика Кимберли Янг (адаптированная Лоскутовой В. А.) на выявление уровня интернет-зависимости, опрос с помощью метода анкетирования и методика Г. Айзенка «Самооценка психических состояний».

Исследование позволило выявить взаимосвязь уровня интернет-зависимости и показателей психических состояний (тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность). Корреляционный анализ показал, что самая высокая связь с интернет-зависимостью у фрустрации (0,6) и тревожности (0,56), такие показатели коэффициентов говорят о среднем, но заметном уровне влияния. С агрессией (0,17) и ригидностью (0,42) связь незначительна. Результаты также показали, что средние значения психических состояний находятся в диапазоне 9,07-11,02 баллов, что является нормой. Интернет-зависимости также выявлено не было, средний показатель 40,86 находится в пределах 20-49 баллов и трактуется как «обычный пользователь». Но, исходя из результатов опроса, 43% тратят на интернет-технологии 8-12 часов в день, 55% проводят в сети 4-7 часов. Респонденты большое количество времени проводят в интернете. В основном интернет используют для развлечения (41%) и общения (39%). Также важно, что 70% опрошенных хотели бы использовать интернет меньше.

С учетом представленных данных следует сказать, что интернет-технологии безусловно оказывают влияние на психическое состояние человека, при чем на отдельные аспекты, но его стоит рассматривать в совокупности с другими факторами социокультурной среды и также делать упор на личностные особенности респондентов.

### Источники и литература

- 1) Акимов Сергей Константинович Теоретические основы исследования интернет-зависимого поведения // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2009. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-issledovaniya-internet-zavisimogo-povedeniya> (дата обращения: 28.02.2022).
- 2) Глазков А. А., Ермолаев В. В., Пучкова Е. Б., Суховершина Ю.В. Вовлеченность в виртуальную среду поколения Z // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 10. Ч. 2. С. 361–368. (дата обращения: 01.03.2022).
- 3) Кимберли С. Янг Клинические аспекты расстройства интернет-зависимости // Медицинская психология в России. 2015. №4 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/clinical-aspects-of-internet-addiction-disorder> (дата обращения: 01.03.2022).
- 4) Козлова Наталия Сергеевна Влияние интернет-среды на личность и ее жизнедеятельность // Знание. Понимание. Умение. 2015. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-internet-sredy-na-lichnost-i-ee-zhiznedeyatelnost> (дата обращения: 28.02.2022).
- 5) Нугаев Пахрудин Инухаджарович Влияние интернета и социальных сетей на современную молодежь // Вестник науки и образования. 2020. №12–1 (90). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-interneta-i-sotsialnyh-setey-na-sovremennuyu-molodezh> (дата обращения: 27.02.2022).
- 6) Пучкова Елена Борисовна Анализ вовлеченности в виртуальную среду студентов гуманитарного профиля // Педагогика и психология образования. 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-vovlechenosti-v-virtualnuyu-sredu-studentov-gumanitarnogo-profilya> (дата обращения: 01.03.2022).