

Конова Анна Александровна

студентка

Научный руководитель

Попова Анна Анатольевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ЛИЧНОСТИ

***Аннотация:** современное общество характеризуется активным проникновением информационных технологий практически во все сферы человеческой жизнедеятельности. Несмотря на очевидные преимущества, широкое распространение интернета привело к появлению новых проблем, одной из которых является интернет-зависимость. Под данным термином понимают патологическое стремление постоянно находиться в сети, сопровождающееся потерей контроля над собственным поведением и серьёзными нарушениями в обычной жизни. Настоящая работа направлена на выявление и изучение психологической модели интернет-зависимости личности. Основной задачей стало раскрытие природы данного феномена, а также разработка практических рекомендаций по предотвращению негативного влияния интернета на психическое здоровье индивидов.*

***Ключевые слова:** интернет-зависимость, информационные технологии, психологическая модель, психическое здоровье, интернет, личность.*

Интернет-зависимость определяется как расстройство, проявляющееся в навязчивом желании проводить максимальное количество времени в сети, игнорируя другие важные жизненные аспекты. Среди симптомов выделяются:

- потеря контроля над количеством времени, проведённого в интернете;
- эмоциональная привязанность к онлайн-коммуникациям и социальным сетям;

- возникновение физических и психологических реакций при вынужденном ограничении доступа к интернету;

Причины формирования интернет-зависимости многочисленны и включают:

- индивидуально-психологические черты личности (низкая самооценка, повышенная тревожность, неудовлетворённость личной жизнью);
- особенности семейного воспитания и среды обитания;
- доступность и привлекательность цифрового пространства.

Продолжительное пребывание в интернете оказывает негативное влияние на психическое здоровье личности. Отмечаются негативные изменения в области межличностных отношений, коммуникативных способностей, а также общего самочувствия и работоспособности. Часто наблюдаются тревожные расстройства, депрессия, снижение концентрации внимания и интеллектуальных функций.

Основными направлениями профилактики интернет-зависимости выступают:

- осведомленность о возможных опасностях чрезмерного пребывания в интернете;
- регулярное проведение занятий по развитию навыков саморегуляции и управления временем;
- организация мероприятий, направленных на повышение физической активности и улучшение коммуникации вне цифровых платформ.

Диагностика интернет-зависимости проводится посредством специализированных тестов и методик, таких как тест Кимберли Янг и тест Никитиной-Егорова. Данные инструменты позволяют точно оценить степень выраженности интернет-зависимости и выработать соответствующие стратегии коррекции.

Для выявления интернет-зависимости у молодежи мы провели анкетирование, в котором приняли участие 30 студентов 2 курса Армавирского государственного педагогического университета. В ходе которого мы выяснили, что 46,8% отмечают сильное влечение к интернету и компьютерным играм. Кроме того, среди учащихся выявлены следующие распространённые причины интернет-зависимости:

- у 15,7% студентов отметили, что интернет дает возможность создать другой образ и избежать проблем реального мира;

– у 3,2% студентов отметили, что есть потребность в общении, поиск признания и поддержки онлайн;

– у 34,3% студентов отметили, что есть постоянное желание быть в курсе новостей и событий в сети.

Исследование позволило сделать вывод о высокой значимости профилактики интернет-зависимости среди молодого поколения. Необходимо внедрять специальные образовательные программы, направленные на формирование правильного восприятия и разумного использования современных технологий. Дальнейшие исследования должны быть сосредоточены на разработке комплексных мер борьбы с интернет-зависимостью и минимизацией её последствий для психического здоровья населения.

Проблема интернет-зависимости продолжает оставаться актуальной в нашем стремительно цифровом мире. Только совместные усилия специалистов разных областей позволят успешно решать данную проблему и минимизировать риски, связанные с чрезмерным пребыванием в интернете.

Список литературы

1. Апенюк Ч.Р. Исследование созависимости и интернет-зависимости у студентов-психологов / Ч.Р. Апенюк // Социально-экономические явления и процессы. – 2015. – Т. 10, №. 11. – С. 225–229 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25462254> (дата обращения: 12.05.2025). EDN VLEYOP

2. Гальченко А.С. Взаимосвязь интернет-зависимости с когнитивно-стилевыми особенностями обучающихся / А.С. Гальченко, П.Е. Григорьев, Л.В. Поскотинова // Вестник Мининского университета. – 2020. – Т. 8, №.3 (32). – 7 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-internet-zavisimosti-s-kognitivno-stilevymi-osobennostyami-obuchayuschih-sya> (дата обращения: 12.05.2025). DOI 10.26795/2307-1281-2020-8-3-7. EDN RYFBHZ

3. Дрепа М.И. Психологическая профилактика Интернет-зависимости у студентов. Текст.: дис. ... канд. псих. наук. – 2010 [Электронный ресурс]. – Ре-

жим доступа: https://static.freereferats.ru/_avtoreferats/01004655772.pdf (дата обращения: 12.05.2025). EDN QEQBHF

4. Кулина Д.Г. Формирование и развитие интернет-зависимости: факторы риска / Д.Г. Кулина // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2016. – №.1. – С. 35–46 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-i-razvitie-internet-zavisimosti-factory-riska> (дата обращения: 12.05.2025). EDN VRNSAF