

бескорыстных поступках, помощи. Также можно отметить, что молодые люди в своих отношениях стараются активно и разнообразно проводить время, перезваниваться и при встречах использовать кинестетический контакт: обниматься, слегка толкаться, подшучивая друг над другом. Но можно отметить, что люди старшего поколения такое проявление отношений иногда воспринимают как вызов обществу и принятым нормам, даже тогда, когда это никому не мешает и не проявляется навязчиво.

### **Список использованных источников**

1. Бастет. Любовь это...Высказывания и цитаты известных людей. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.romanticcollection.ru/community/romantictalk/66414>. – Дата доступа: 13.03.2023.
2. Peopletalk. Что такое любовь в понимании великих людей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – <https://peopletalk.ru/article/chto-takoe-lyubov-v-ponimanii-velikih-lyudey>. – Дата доступа: 17.03.2023.
3. Testometrika Team. Тест на язык любви по Гэри Чепмену [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://testometrika.com/love-and-family/languages-in-gary-chepman-learn-from-the-new-side/>.
4. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг, – СПб.: Питер, 2001. – 699 с.

УДК 159.99

### **Исследование проблемы интернет-зависимости среди молодежи**

**Прилуцкий И. В., 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 ад-

диктивного поведения, описываются основные предвестники зависимости. Делается анализ данных в ходе проведенного анкетирования среди учащейся молодежи на предмет интернет-зависимости.

Проблема патологического использования Интернета была обозначена в зарубежной литературе еще в конце 1980-х гг. Речь идет о так называемой интернет-зависимости (синонимы: интернет-аддикция, нетаголизм, виртуальная аддикция, кибераддикция). Первыми с этой проблемой столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, использующие в своей деятельности Интернет и несущие убытки в случае, если у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию в режиме «онлайн» [1].

Термин «интернет-зависимость» был впервые предложен И. Голдбергом 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 [4].

Согласно исследованиям К. Янг, чаще становятся интернет-зависимыми люди, страдающие депрессиями, биполярными расстройствами, тревожными расстройствами, имеющие низкую самооценку или пытающиеся избавиться от другой зависимости [2].

С точки зрения Р. Дэвиса, здоровые пользователи Интернета имеют четкую цель и тратят на ее достижение разумное и ограниченное количество времени, не испытывая при этом психологического или когнитивного дискомфорта. Здоровые пользователи Интернета в состоянии отграничить виртуальное общение от живого общения. Интернет для них является лишь полезным инструментом [6].

Согласно зарубежным исследованиям, проблемы, вызванные взаимодействием с сетью Интернет, лежат в области нарушений физического здоровья, а также в рекреационной и коммуникативной сферах личности. Очевидно, что человек, страдающий интернет-зависимостью сталкивается с серьезными затруднениями в существовании, поскольку из-за зависимости страдают его здоровье, карьера, семья. Представители группы чрезмерных пользователей в своей жизни сталкиваются лишь с тенденциями проявления этих последствий.

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.

По определению Ц. Короленко, аддиктивное поведение характеризуется стремлением ухода от реальности посредством изменения своего психического состояния. Вместо решения проблемы «здесь и сейчас» человек выбирает аддиктивную реализацию, достигая тем самым более комфортного психологического состояния в настоящий момент, откладывая имеющиеся проблемы «на потом». Этот уход может осуществляться различными способами [3].

Элементы аддиктивного поведения в той или иной степени присущи практически любому человеку (употребление алкогольных напитков, азартные игры и пр.). Проблема аддикции (патологической зависимости) начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь и приводящей к отрыву от реальности. Происходит процесс, во время которого человек не только не решает важных для себя проблем (например, бытовых, социальных), но и останавливается в своем личностном развитии. Этому процессу могут способствовать биологические (например, индивидуальный способ реагирования на алкоголь как на вещество, резко изменяющее психическое состояние), психологические (личностные особенности, психотравмы в анамнезе), социальные (семейные и внесемейные взаимодействия) факторы. Важно отметить, что аддиктивная реализация включает в себя не только аддиктивное действие, но и мысли о состоянии ухода от реальности, о возможности и способе его достижения.

Многие интернет-аддикты открыто признают наличие «аддиктивной личности» и в прошлом злоупотребляли лекарственными препаратами, алкоголем, сигаретами или пищей. Сравнительно часто среди лиц, страдающих интернет-зависимостью, встречаются патологические игроки или любовные аддикты и аддикты избегания.

Термин «интернет-зависимость» обозначает патологическое использование компьютера с целью вовлечения в социальные взаимодействия (когда участвует более одного человека).

М. Орзак выделила следующие психологические и физические симптомы, характерные для патологического использования компьютера [5].

Психологические симптомы:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройств сна, изменение режима сна.

Согласно исследованиям К. Янг, опасными сигналами (предвестниками интернет-зависимости) являются [2]:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса «онлайн»;
- увеличение времени, проводимого «онлайн»;
- увеличение количества денег, расходуемых «онлайн».

В представлении К. Янг, зависимость от Интернета – многомерное явление, включающее несколько компонентов [2]:

– проявления эскейпизма – уход в виртуальную реальность тревожных и склонных к депрессиям лиц, ощущающих собственную незащищенность, имеющих низкую самооценку, одиноких и тяготящихся собственной жизнью;

– поиск новизны;

– стремление к постоянному стимулированию чувств;

– эмоциональная привязанность – возможность освободиться от переживания неприятностей в реальной жизни, высказаться, быть понятым и принятым, получить поддержку и одобрение;

– возможность ощущения себя «виртуозом» в применении компьютерных технологий и специализированных коммуникативных или поисковых программ вследствие преодоления компьютерофобии.

У интернет-аддикта происходит изменение системы ценностных ориентаций, когда наиболее значимые жизненные ценности уходят со своих позиций, смещенные аддиктивным агентом. Пренебрежение интересами близких, избегание выполнения домашних обязанностей, отстранение от своего ролевого поведения в семье являются характерными признаками интернет-аддикции.

Интернет может выступать в качестве аддиктивного агента. Факторы, делающие Интернет притягательным в качестве средства ухода от реальности и способа получения удовольствия:

- сверхличностная природа межличностных взаимоотношений;
- возможность анонимных социальных интеракций;
- возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью;
- вуайеристический аспект.

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

#### 1. Внешние причины.

А. 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.

Б. 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.

2. Внутренние причины

А. 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.

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.

Учитывая актуальность данного вопроса, нами было выбрана тема исследования. С целью изучения интернет-зависимости мы провели анкетирование, которое включало ряд вопросов. В анкетировании принимали участие студенты энергетического факультета со специальности «Электрические станции» в количестве 42 человек, из них 22 юноши и 20 девушек.

Анализируя данные по анкете, нами были получены следующие данные. На вопрос: «Сколько времени вы проводите в интернете?» 12 % студентов ответили – 1–2 часа, 24 % – 3–6 часов, 32 % – 6–8 часов, 32 % – 8–10 часов. Отсюда можно сделать вывод, что большую часть дня 64,2 % студентов проводят в Интернете.

На вопрос, «Какова ваша потребность в интернете?», 8 % студентов относится равнодушно, 16 % студентов не представляют свою жизнь без интернета, у 36 % студентов - периодически возникает потребность войти в интернет, а 40 % студентов испытывают ежедневную потребность в интернете. Это показывает, что интернет занимает значимую роль в жизни у 54,7 % студентов.

На вопрос, «Для чего вы пользуетесь интернетом?», 16 % студентов ответили, что они вообще не пользуются интернетом, 32 % - используют интернет для работы, учёбы и поиска информации, 52 % студентов ответили, что интернет нужен им для личных целей. Таким образом, результаты показывают, что 52,3 % студентов используют интернет не для работы, саморазвития и т. д., а для развлечения, общения и т. п.

На вопрос, «Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?», 3,5 % студентов ответили, что они часто об этом задумываются, 4,5 % студентов – очень часто, 16 % студентов – всегда, 28 % студентов – иногда и 48 % студентов – очень редко.

Здесь наблюдается, что большая часть студентов, а именно 76,1 % студентов не часто задумываются насчёт отсутствия интернета в их жизни. Это показывает, что интернет не сильно влияет на их жизнь и интересы.

На вопрос, «Вы способны бросить игру или чат, если Вас позовут гулять, в кино или кафе?», 16 % студентов ответили нет, а 84 % студентов – да. Отсюда видно, что 83,3 % студентам важнее живое общение и увлечения в реально жизни, нежели в виртуальной.

На вопрос, «Вы переносите или откладываете дела из-за того, что находитесь в Интернете?», 12 % студентов ответили да, а 88 % студентов – нет. Ответы показали, что для 88 % студентов интернет не даёт повода на откладывание дел и не сильно влияет при выборе решений.

На вопрос, «Как часто вы замечаете свои слова: «ещё пару минут», когда находитесь в сети?». 8 % студентов ответили – часто и очень часто, 12 % студентов – всегда, 32 % студентов – очень редко и 40 % студентов – иногда. Таким образом, 71,4 % студентов имеют более строгие рамки времени, по нахождению в сети.

На вопрос, «Как часто вы сопротивляетесь или секретничаете, когда вас спрашивают о том, что вы делали в сети?». 4 % студентов ответили – очень часто, 8 % студентов – часто, 16 % студентов – всегда, 24 % студентов – иногда, 48 % студентов – очень редко. Здесь можно сделать вывод, что 69 % студентов не сильно волнуется, что другие узнают, чем они занимались в сети.

На вопрос, «Как часто вы теряете сон из-за поздних ночных сеансов в сети?», 8 % студентов ответили – очень часто, 12 % студентов – всегда, 20 % студентов – иногда, 24 % студентов – часто и 36 % студентов – очень редко. Отсюда видно, что у 57,1 % студентов не сидят часто по ночам в сети, из чего следует, что у них нет проблем со сном. В то время как, у 42,8 % студентов, из-за поздних сеансов в сети, наблюдаются проблемы со сном.

На вопрос, «Как часто вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?», 10 % студентов ответили, что они замечают это как очень редко, так и очень часто, 16 % студентов – всегда, 28 % студентов – часто и 36 % студентов – иногда. Здесь наблюдается, что 54,7 % студентов сеть задерживает на больший промежуток времени, чем им хотелось бы.

Это доказывает, что сеть способна бессознательно «затягивать» студентов в сети киберпространства, что становится реальной угрозой для формирования нехимической зависимости у молодежи.

Если человек, страдающий интернет-зависимостью, не пытается найти выход из данного положения, то это может привести к серьезным физическим и психическим проблемам.

Способы борьбы с интернет зависимостью.

1. Настройки роутера. Практически каждый современный беспроводной роутер можно настроить так, чтобы он включался / отключался в заданное время суток.

2. Труд и физические упражнения. Минимум 1–2 часа в день надо выделить на тренировки, бег, ходьбу, прогулку, физзарядку, работу по дому – неважно, на что-то такое, благодаря чему ваши мышцы, сердце, легкие и кровеносная система будут получать умеренную, но необходимую загрузку, глаза – отдых, а мозг – эмоциональную и умственную разгрузку.

3. Обязательный оффлайн-день. Раз в неделю / раз в 2 недели у вас должен быть «день без интернета».

4. Поездки / путешествия / экскурсии. Дорога – способ не только увидеть новые места и познакомиться с новыми людьми, но и хоть на несколько часов / дней побыть обычным человеком, а не «подключенным к Сети» персонажем.

5. Чтение бумажных книг. Не менее 1 часа в день выделить на чтение книг.



## Список использованной литературы

1. Интернет-зависимость – Теория деструктивности. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://studme.org/385062/psihologiya/internet\\_zavisimosti](https://studme.org/385062/psihologiya/internet_zavisimosti). – Дата доступа: 19.04.2023.
2. Янг, К. С. Диагноз – интернет-зависимость. [Электронный ресурс] / К. С. Янг. – Режим доступа: <https://cyberpsy.ru/articles/young-internet-addiction/>. – Дата доступа: 25.04.2023.
3. Короленко, Ц. П. Интернет-зависимость в русскоязычном секторе интернета. [Электронный ресурс] / Ц. П. Короленко. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-v-russkojazychnom-sektore-interneta/viewer>. – Дата доступа: 25.04.2023.
4. Голдберг, И. Расстройство интернет-зависимости. [Электронный ресурс] / И. Голдберг. – Режим доступа: <https://habr.com/ru/companies/ua-hosting/articles/262767/>. – Дата доступа: 25.04.2023.
5. Орзак, М. Х. Компьютерная зависимость: что это? // Психиатрические времена. [Электронный ресурс] / М. Х. Орзак. – Режим доступа: [www.psychiatric-timas.com](http://www.psychiatric-timas.com). – Дата доступа: 25.04.2023.
6. Дэвис, Р. Когнитивно-поведенческая модель патологического использования Интернета. Компьютеры в поведении человека. [Электронный ресурс] / Р. Дэвис. – Режим доступа: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563200000418>. – Дата доступа: 25.04.2023.

УДК 378.091

### Анализ межличностных взаимоотношений подростков и старшеклассников в 20–21 веке

**Сироткин А. И., студент**

*Белорусский национальный технический университет*

*Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: к. п. н, доцент Пуйман С. А.*

Аннотация.

В данной статье описываются произошедшие за последние 40–45 лет положительные и отрицательные изменения во взаимоотношениях старшеклассников, наметившиеся тенденции в этой