

*Международная научно-практическая конференция
«Философия и экономика в эпоху цифровой трансформации», 15 декабря 2020 (БГЭУ, г. Минск)*

1. Joas, H. The creativity of action / H. Joas. – Chicago : University of Chicago Press, 1996. – 336 p.
2. Reckwitz, A. Die Gesellschaft der Singularitäten: Zum Strukturwandel der Moderne / A. Reckwitz. – Berlin : Suhrkamp, 2018. – 480 S.

***И.И. Рифицкая**, доцент
irina.rifitskaya@mail.ru
БГЭУ (Минск)*

И.И. Рифицкая. ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Последние десятилетия наблюдается активное развитие информационно-коммуникационных, компьютерных, электронных, цифровых и интернет-технологий. Современные технологии внедряются во все сферы человеческой жизнедеятельности, в результате кардинально трансформируя наше общество, производство и быт. Сегодня любой современный человек хоть раз в день, для общения, работы или просто поиска нужной информации посещает сети всемирной паутины. Безусловно, интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит большую пользу человечеству: как неиссякаемый источник информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, как незаменимый помощник в работе и бизнесе, как средство проведения и планирования досуга, как место для знакомств и способ поддержания связи. Интернет облегчает выбор и покупку необходимых товаров и услуг, а также позволяет сэкономить на их приобретении...

Современная молодежь — это «цифровое поколение», чье взросление происходит неразрывно от технологий: многие из них еще в дошкольном возрасте получили доступ к гаджетам и, что самое главное, к Интернету. Они проводят в Сети значительную часть своего времени, как правило, отдавая предпочтение виртуальному миру и общению.

В опросе приняли участие 115 студентов 1 курса УВО «Белорусский государственный университет».

На первый вопрос «Есть ли у вас под рукой свободный доступ в Интернет?» все респонденты (115 человек – 100%) ответили «да». Что говорит о том, что все студенты, принявшие участие в опросе, свободно могут выйти в Интернет, у всех имеется смартфон, который им в этом поможет в любой момент.

На вопрос «Сколько времени Вы проводите в сети Интернет?» 3 человека (2,6 %) проводят в сети 1-2 часа в день, 24 респондента (20,9 %) – 3-4 часа и свыше 4 часов – 88 первокурсников (76,5 %).

Для общения Интернет используют 89 студентов (77,4 %), 107 студентов (93 %) использует Интернет для поиска информации в учебных целях; 37 студентов (32,2%) использует для онлайн-игр. По результатам исследования

выяснилось, что большее количество опрошенных используют Интернет для общения с людьми и для поиска информации.

На вопрос «Сколько раз в сутки Вы заходите в социальные сети?» - все 115 респондентов ответили, что более 5 раз.

На вопрос «Пользуетесь ли вы во время занятия телефоном?» – 58 человек (50,4 %) ответили, что пользуются «иногда», 43 студента (37,4 %) используют телефон во время пары, 14 студентов (12,2 %) вообще не используют телефон во время пары. Таким образом, мы видим, что в большинстве студенты пользуются своим телефоном и во время пары.

По мнению психологов, социологов и психиатров с ростом компьютеризации, и дальнейшего технологического прогресса будет неумолимо расти число и интернет-аддиктов, особенно среди молодой части населения. Одной из причин интернет-аддикции является «уход от себя настоящего». Интернет-зависимость возникает благодаря тому, что дает Глобальная паутина: анонимность; интерактивность, позволяющая реализовать фантазии; «вуайеристичность»; расширение возможностей коммуникации; членство в различных виртуальных группах; доступ к информации; возможность «избегать» окружающую реальность [1].

Динамика развития компьютерной зависимости, представляет собой четыре стадии [2]:

1. На первой стадии происходит процесс адаптации (стадия легкой увлечённости).

2. Вторая стадия характеризуется периодом быстрого формирования зависимости (стадия увлечённости).

3. Стадия зависимости достигает максимума и соотносится с индивидуальными особенностями личности, а также факторов среды (стадия зависимости).

4. Впоследствии, зависимость на определенном промежутке времени остается устойчивой, а затем идет на спад и опять же фиксируется на определенном уровне и остается устойчивой в течение длительного времени (стадия привязанности).

Исследователи приводят различные критерии, по которым можно судить об Интернет-зависимости.

- неудержимое влечение к выходу в интернет;
- увеличение количества времени нахождения в интернете;
- ютимия – несколько повышенное настроение во время использования интернета;
- трудности прекратить сеанс связи;
- нарастающие отрицательные эмоции (раздражительность, дисфория, апатия, сниженное настроение, чувство пустоты, чувство скуки) вне общения с компьютером;
- потеря интереса к учебе, семье, прежним увлечениям;
- включение в различные виды интернет-деятельности в ущерб реальной деятельности;

- отсутствие контроля времени, проводимого в Сети;
- безответственность, невыполнение обязанностей [3].

Зависимость от социальных сетей толкает людей не наслаждаться моментом, а находиться в постоянном стремлении сделать удачное фото и выложить в сеть, чтобы доказать, как насыщена их жизнь. Только это стремление лишает наслаждения самой жизнью [4].

Анализ исследований, проведенных учеными по данной проблематике, позволил представить психологические характеристики интернет-зависимых пользователей: высокая личностная тревожность, склонность к депрессии, высокие показатели агрессивности, низкие показатели силы воли, мотивация избегания неудач; повышенная возбудимость; сниженная способность к организованности; эмоциональная неустойчивость; большая робость в поведении и межличностных контактах; выраженность акцентуаций; сниженный социальный и эмоциональный интеллект; враждебность, низкий самоконтроль; склонность к соперничеству; стиль межличностных отношений – доминирующий и агрессивный; мотивационная структура – потребительская, с преобладающими мотивами комфорта и поддержания жизнедеятельности; наличие в иерархии психологических защит инфантильных черт; склонность к психоэмоциональной ригидности; снижение показателей общего и невербального интеллектуального развития; низкое ощущение «наполненности жизни» и неудовлетворенность ею [5, 6, 7].

Психологическая профилактика интернет-зависимости студентов представляет собой комплексный процесс развития психологических характеристик личности, обеспечивающих ее устойчивость к зависимому поведению с формированием навыков здорового образа жизни для предупреждения развития и прогрессирования зависимости. Основными направлениями психологической профилактики интернет-зависимости являются: информирование студентов о негативном воздействии сети Интернет на личность, причинах, клинических проявлениях, методах диагностики и последствиях интернет-зависимости; выработка у них стратегий здорового поведения; развитие устойчивости к отрицательным социальным влияниям; формирование внутриличностных мотивов и системы ценностей, соответствующих здоровому образу жизни; расширение круга альтернативной зависимому поведению деятельности; развитие личностных ресурсов и навыков достижения поставленных целей в реальной жизни.

Систематическая работа по профилактике интернет-зависимости является психологическим условием прекращения ее прогрессирования, так как способствует формированию у студентов осознанного отношения к использованию Интернета, уменьшению количества времени, проводимого ими в сети, снижению уровня их зависимости, приобретению высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов, эффективных навыков межличностного общения и решения стрессовых ситуаций; эффективному целеполаганию; повышению уровня

Список источников

1. Кочетков Н.В. Социально-психологические аспекты зависимости от онлайн-игр и методика ее диагностики // Социальная психология и общество. 2016. – Т. 7. № 3. – С. 148-163.
2. Иванов М. С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека. Режим доступа: <http://flogiston.rU/articles/netpsy/gameaddict2/comments/1/> (дата обращения: 04.11.2020).
3. Янг, К. С. Диагноз – интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернет. – 2016. – № 2. – С. 24-29.
4. Облаухова, А. В. Влияние социальных сетей на психическое здоровье человека / А. В. Облаухова. // Молодой ученый. – 2019. – № 23 (261). – С. 192-194. – URL: <https://moluch.ru/archive/261/60301/> (дата обращения: 04.11.2020).
5. Асмолов А.Г., Цветкова Н.А., Цветков А.В. Психологическая модель интернет-зависимости личности // Мир психологии. 2004.– № 1. – С. 179—193.
6. Максимов А.А. Личностные особенности людей с компьютерно-игровой зависимостью: дис. ... канд. психол. наук. // А.А. Максимов. – М., 2009. – 166 с.
7. Рыбалтович Д.Г. Психологические особенности пользователей онлайн-игр с различной степенью игровой аддикции: дис. ... канд. психол. наук. // Д.Г. Рыбалтович. – СПб., 2012. – 172 с.

М.А. Цыбулькина, студент
Storm9428@gmail.com
БГЭУ (Минск)

М.А. Цыбулькина. ГЛОБАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ: ПУТИ РЕШЕНИЯ

Согласно первому экологическому закону – всё со всем взаимосвязано. Из этого следует, что нельзя ступить и шага не разрушив что-либо в окружающей среде. До того, как появился человек и человеческая деятельность, в живом мире существовала взаимная зависимость и связанность, была экологическая гармония, но так только появился человек, то сразу начался процесс нарушения экологической гармонии. Стоит понимать, что проблема экологии очень важна для человечества, потому что в последнее время её качество ухудшается, что в последующем времени может подвергнуть всё человечество опасности. Проблема экологии – это