**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**Новосибирский государственный медицинский университет**

**Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**(ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава РФ)**

**Кафедра педагогики и психологии**

**Исследовательская работа по теме:**

 **Отношение к здоровью у студентов с интернет-зависимостью**

**Выполнил**: Студент 1 группы

2 курса, факультета сестринского дела

Захидов Тимур Азизович

**Проверили**: **Заведующий кафедры**

Гриневецкая Татьяна Николаевна

**Доцент кафедры**

Затеев Вячеслав Владимирович

Новосибирск 2022

**Содержание**

Введение

**1.** Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме Интернет-зависимости у студентов

**1.1** Понятие Интернет-зависимости, её причины, типы, признаки, последствия

**1.2** Психологические особенности студенческого возраста

**1.3** Особенности Интернет-зависимости в студенческой среде

**2.** Методологические основы исследования Интернет-зависимости у студентов

**2.1** Диагностическая программа исследования

**2.2** Анализ результатов диагностической программы

Заключение

Список литературы

**Тема: Отношение к здоровью у студентов с интернет-зависимостью**

**Введение. Актуальность исследования.** В современном мире, в связи с активным развитием информационных технологий, год от года растет количество пользователей сети интернет. Вовлекая все большее количество населения, глобальная сеть занимает практически все сферы деятельности человека: общение, работа, поиск информации. Интернет стал призмой, через которую преломляется круг интересов и деятельность человека. В связи с этим, в психологической литературе все чаще обсуждается зависимость от Интернета, или интернет-аддикция. Установлено, что интернет оказывает значительное влияние на самочувствие, психику, поведение, мировоззрение людей. Одним из направлений исследования интернет-зависимости является изучение отношения к своему здоровью. Такие авторы, как Р. А. Березовская и Л. В. Куликова, определяют понятие «отношение к здоровью», как систему индивидуальных избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, а также как определённую оценку индивидом своего психического или физического состояния. Авторы выделяют следующие основные компоненты отношения к здоровью: когнитивный, эмоциональный, мотивационно-поведенческий. Многие авторы предпочитают использовать, такое понятие, как «внутренняя картина здоровья». Так по В. А. Ананьеву внутренняя картина здоровья представляет собой совокупность элементов здоровья и внутренне связанных с ним содержательно-психологических, субъективно-оценочных моментов существования. На данный момент, отношение к здоровью является очень слабо разработанных вопросов психологии здоровья. И поиск ответа на него сводится к тому, как добиться того, чтобы здоровье стало ведущей, органичной потребностью человека на всем протяжении его жизненного пути.

**Цель исследования.** изучение отношения к здоровью у студентов с разным уровнем интернет-зависимости.

**Задачи исследования**:

**1.** Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме Интернет-зависимости у студентов;

**2.** Разработка диагностической программы исследования;

**3.** Реализация разработанной программы;

**4.** Анализ полученных в ходе исследования результатов;

**Методы исследования:** Для проведения экспериментального исследования были использованы следующие методики: шкала Интернет-зависимости Чен, опросник Е. А. Щепилиной «Восприятие Интернета», опросник «Отношение к здоровью и здоровому образу жизни» Р. А. Березовской, тест «Индекс отношения к здоровью и здоровому образу жизни» С. Дерябо и В. Ясвина, методы статистической обработки данных.

**Объект исследования**: особенности отношения к здоровью у студентов с разным уровнем интернет-зависимости.

**Предмет исследования:** отношение к здоровью

**Гипотеза исследования:** Студенты интернет-зависимостью, проявляют меньшую активность при заботе о своем здоровье, по сравнению со студентами без интернет-зависимости.

**1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме Интернет-зависимости у студентов**

**1.1 Понятие Интернет-зависимости, её причины, типы, признаки, последствия**

Свободная энциклопедия Википедия определяет Интернет-зависимость как психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

На английском языке порочные, болезненные пристрастия называются addiction, отсюда возник термин “аддиктивное поведение”. Сам термин “аддикция” стали использовать как равнозначный термину “зависимость”. Существует три вида аддикций:

1. Химические (наркомания, токсикомания, алкоголизм, курение)

2. Биохимические (анорексия, булимия)

3. Нехимические (подсознательные)

Интернет-зависимость (Интернет-аддикция) относится к классу нехимических зависимостей. Определяя аддиктивное поведение как уход от реальности посредством изменения психического состояния (Короленко Ц.П.), можно говорить, что создаваемая компьютером реальность, несомненно, изменяет психическое состояние, чем склонные к Интернет-аддикции личности и стали пользоваться. Компьютер становится фетишем, составной частью того или иного ритуала, заменяя собой наркотик, азартные игры и коллекционирование одновременно. Пользователь компьютера, склонный к аддикции, при использовании его находится в изменённом состоянии сознания - психологическом трансе. Застывшее лицо, уставленное на экран монитора, замедленная реакция (или её отсутствие) на внешние раздражители — вот характерный вид некоторых пользователей, склонных к аддиктивному поведению.

Определенные свойства, присущие Интернету, делают его аддиктивным агентом, а именно:

сверхличностная природа межличностных взаимоотношений;

возможность анонимных социальных взаимодействий;

возможности реализации представлений и фантазий с обратной связью;

уникальные возможности поиска нового собеседника, отсутствие необходимости удерживать его внимание;

расширение возможностей для коммуникации в различных виртуальных группах, дающих возможность для получения определенного социального статуса;

неограниченный доступ к информации.

В виртуальном пространстве иллюзорно удовлетворяются практически все потребности иерархии Абрахама Маслоу:

физиологические (например, бурные виртуальные романы, киберсекс); безопасность (и анонимность);

принадлежность (к какой-либо виртуальной группе по интересам); любовь и уважение (между участниками определенного виртуального сообщества);

самоактуализация (достижима в том числе возможностью иных самопрезентаций с актуальной обратной связью от респондентов), что только способствует возникновению зависимости от сети Интернет.

**К. Янг** охарактеризовала пять основных типов Интернет-зависимости:

1) компьютерная зависимость: пристрастие к различной работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности);

Компульсивная навигация в Сети: компульсивный поиск информации в удаленных базах данных;

перегруженность информацией: патологическая привязанность к опосредованным Интернетом азартным играм, онлайновым аукционам или электронным покупкам;

киберкоммуникативная зависимость: зависимость от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни членов семьи и друзей виртуальными;

киберсексуальная зависимость: зависимость от «киберсекса», то есть от посещения порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых».

Этот же автор отмечает четыре признака, по которым можно судить об Интернет-зависимости. Это:

1) Навязчивое желание проверить e-mail;

2) Постоянное желание следующего выхода в Интернет;

3) Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет;

4) Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Более развернутую систему критериев приводит **Иван Голдберг**. По его мнению, можно констатировать Интернет - зависимость при наличии 3 пунктов из следующих:

1) Количество времени, которое нужно провести в Интернет, чтобы достичь удовлетворения, заметно возрастает;

2) Если человек не увеличивает количество времени, которое он проводит в Интернет, то эффект заметно снижается;

3) Прекращение или сокращение времени, проводимого в Интернет, приводит пользователя к плохому самочувствию, которое развивается в промежутке от нескольких дней до месяца и выражается двумя или более факторами: эмоциональное и двигательное возбуждение, тревога, навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернет, фантазии и мечты об Интернет, произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре.

Такие эмоциональные изменения, происходящие с человеком, пытающимся отказаться или сократить время пребывания в сети, указывают на его психологическую зависимость от Интернета и на языке психиатрии называются "синдром отказа" или "абстинентный синдром". В данном случае он отличается от "абстинентного синдрома" курильщиков, наркоманов, алкоголиков и переедающих людей (обжор) тем, что у них развивается не только психологическая, но и физическая зависимость к вредным веществам и их отмена переживается намного тяжелее. Преимущество Интернет - зависимости в отсутствии физиологического компонента. Синдром отмены вызывает у пользователя снижение или нарушение социальной, профессиональной или другой деятельности [11].

**М. Орзак** выделила следующие психологические и физические симптомы, характерные для Интернет-зависимости.

Психологические симптомы:

хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;

невозможность остановиться;

увеличение количества времени, проводимого за компьютером;

пренебрежение семьей и друзьями;

ощущение пустоты, раздражение, возникающие во время любой деятельности, не связанной с компьютером;

скрывание от работодателей или членов семьи правды 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, мигрени;

боли в спине;

нерегулярное питание, пропуск приемов пиши;

пренебрежение личной гигиеной;

расстройства сна, изменение режима сна.

Признаками сформировавшейся Интернет-аддикции, согласно **К. Янг,** являются следующие критерии:

- всепоглощенность Интернетом;

- потребность проводить в Сети все больше и больше времени;

- повторные попытки уменьшить использование Интернета;

- возникновение симптомов отмены, причиняющих беспокойство при прекращении пользования Интернетом;

- проблемы контролирования времени;

- проблемы с окружением (семья, школа, работа, друзья);

- ложь по поводу времени, проведенного в сети;

- изменение настроения посредством использования Интернета.

Что же тогда представляет собой обычное, нормальное использование Интернета? 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 общение on-line от живого общения. Интернет для них является лишь полезным инструментом.

Интернет-аддиктам свойственно устанавливать приоритет в приобретении и/или поддержание электронных взаимоотношений, а Интернет-независимые предпочитают поддерживать в сети уже имеющиеся отношения. То, что Интернет предоставляет уникальную возможность для поиска собеседника, удовлетворяющего практически любым потребностям, является одним из ее аддиктогенных качеств. При малейшем разочаровании или неудовольствии в Интернет-собеседнике можно прервать общение с ним/с ней и найти другого собеседника. Виртуальные социальные контакты устанавливаются гораздо легче, чем реальные, чему способствуют анонимность, безопасность, большая открытость и легкость общения в Интернете.

Конечно, по сравнению с зависимостями от алкоголя и наркотиков, Интернет-зависимость в меньшей степени вредит здоровью человека, не разрушает его мозг, и казалась бы достаточно безопасной, если бы не явное снижение трудоспособности, эффективности функционирования в реальном социуме. Как наркотик, общение в Интернете может создавать иллюзию благополучия, кажущуюся возможность решения реальных проблем. Хотя, как показывают исследования московских психологов, многие Интернет-зависимые отдают себе отчет в том, что не получат реальной поддержки в сети и не расценивают Интернет как среду, гарантирующую общение. Вместе с психологическими и физическими изменениями, указанными выше, которые вызывает патологическое увлечение Интернетом, у Интернет-зависимого сужается круг интересов, все они постепенно начинают переходить в сферу виртуальной реальности, начинаются проблемы с общением в реальном мире, а в самых тяжёлых случаях Всемирная паутина настолько затягивает пользователя, что он перестаёт узнавать своих родных и уже неспособен вырваться из этих сетей самостоятельно. В этом случае помочь Интернет-зависимому уже может только психотерапевт. Именно поэтому Интернет-аддикция в последнее время выходит на первый план наряду с другими зависимостями, которые захватывают всё больше и больше людей в современном мире и всё более беспокоят психологов и врачей.

**1.2 Психологические особенности студенческого возраста**

Студенческий возраст представляет собой особый период жизни человека. По утверждению **Б.Г. Ананьева**, он является сензитивным периодом для развития основных социогенных потенций человека . Высшее образование оказывает огромное влияние на психику человека, развитие его личности.

За время обучения в вузе при наличии благоприятных условий у студентов происходит развитие всех уровней психики. Они определяют направленность ума человека, т.е. формируют склад мышления, который характеризует профессиональную направленность личности. Для успешного обучения в вузе необходим довольно высокий уровень общего интеллектуального развития, в частности восприятия, памяти, мышления, внимания, уровня владения определенным кругом логических операций.

Как возрастная категория, студенчество соотносится с этапами развития взрослого человека, представляя собой «переходную фазу от созревания к зрелости» и определяется как поздняя юность - ранняя взрослость **(18-25 лет)** **.**

Рассматривая студенчество как «особую социальную категорию, специфическую общность людей, организованно объединенных институтом высшего образования», **И.А. Зимняя** выделяет основные характеристики студенческого возраста, отличающие его от других групп населения высоким образовательным уровнем, высокой познавательной мотивацией, наивысшей социальной активностью и достаточно гармоничным сочетанием интеллектуальной и социальной зрелости.

В плане общепсихического развития студенчество является периодом интенсивной социализации человека, развития высших психических функций, становления всей интеллектуальной системы и личности в целом. Если рассматривать студенчество, учитывая лишь биологический возраст, то его следует отнести к периоду юности как переходному этапу развития человека между детством и взрослостью. Поэтому в зарубежной психологии этот период связывают с процессом взросления.

В молодости человек максимально работоспособен, выдерживает наибольшие физические и психические нагрузки, наиболее способен к овладению сложными способами интеллектуальной деятельности. Легче всего приобретаются все необходимые в выбранной профессии знания, умения и навыки, развиваются требуемые специальные личностные и функциональные качества.

Сравнительно с другими возрастами, в юношеском возрасте отмечается наивысшая скорость оперативной памяти и переключения внимания, решения вербально-логических задач. Следовательно, студенческий возраст характеризуется достижением наивысших, «пиковых» результатов, базирующихся на всех предшествующих процессах биологического, психологического, социального развития.

Если же изучить студента как личность, то возраст 18-25 лет — это период наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера и, что особенно важно, овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека: гражданских, профессионально-трудовых и др. С этим периодом связано начало «экономической активности», под которой демографы понимают включение человека в самостоятельную производственную деятельность, начало трудовой биографии и создание собственной семьи. Преобразование мотивации, всей системы ценностных ориентаций с одной стороны, интенсивное формирование специальных способностей в связи с профессионализацией - с другой выделяют этот возраст в качестве центрального периода становления характера и интеллекта. Это время спортивных рекордов, начало художественных, технических и научных достижений.

Специфичность студенчества как социальной группы заключается в одинаковом отношении ко всем общественным формам собственности, его роли в общественной организации труда и частичном участии в производительном и непроизводительном труде. Как специфическая социальная группа, она характеризуется особыми условиями жизни, труда и быта, социальным поведением и системой ценностных ориентаций. В качестве основных черт, отличающих студенчество от остальных групп, выделяются социальный престиж, активное взаимодействие с различными социальными образованиями и поиск смысла жизни, стремление к новым идеям и прогрессивным преобразованиям. Для этого возраста характерно завершение процесса роста, приводящего, в конечном итоге, к расцвету организма, создающего основания не только для особого положения молодого человека в учении, но и для овладения другими возможностями, ролями и притязаниями. С точки зрения возрастной психологии, в студенческом возрасте изменяются черты внутреннего мира и самосознания, эволюционизируют и перестраиваются психические процессы и свойства личности, меняется эмоционально-волевой строй жизни.

К новообразованиям юности И. Кон относит развитие самостоятельного логического мышления, образной памяти, индивидуального стиля умственной деятельности, интерес к научному поиску. Важнейшим новообразованием этого периода является развитие самообразования, то есть самопознания, а суть его - установка по отношению к самому себе. Она включает познавательный элемент (открытия своего «Я»), понятийный элемент (представление о своей индивидуальности, качествах и сущности) и оценочно-волевой элемент (самооценка, самоуважение). Развитие рефлексии, то есть самопознания в виде размышлений над собственными переживаниями, ощущениями и мыслями, обуславливает критическую переоценку ранее сложившихся ценностей и смысла жизни и, возможно, их изменение и дальнейшее развитие.

**1.3 Особенности Интернет-зависимости в студенческой среде**

Как уже было сказано выше, 18-24 года - средний возраст пользователей сети и зависимых от неё. Эти годы как раз приходятся на годы юности и студенчества. Студенты чаще других групп населения обращаются к услугам «Всемирной паутины» по следующему ряду причин.

Во-первых, это постоянная потребность в информации при подготовке к семинарам, экзаменам, выполнении заданий. Интернет предоставляет доступную, полную и разнообразную информацию. Развитая сеть «поисковиков», таких как Google, Yahoo, Yandex, Rambler и других облегчает поиск нужных сведений. Такая доступность и лёгкость получения нужной информации нередко вызывает привыкание и заставляет отказаться от поиска сведений в книгах, журналах и других источниках, оставляя в качестве приоритетного только Интернет.

Во-вторых, недостаток времени из-за учёбы для встреч с друзьями приводит к общению с ними при помощи Интернет - ICQ, e-mail или различных социальных сетей. Высокая социальная активность студенческого возраста выражается в поиске новых знакомств при помощи тех же услуг сети. Расширение возможностей для коммуникации в различных виртуальных группах позволяет получить определённый социальный статус, что является важным для студента. Общение и знакомства при помощи Интернет легки, необременительны, доступны в любое время. Компьютер и мобильный телефон помогают экономить время на общении с друзьями и знакомыми, позволяя для этого даже не выходить из дома. По той же причине недостатка времени Интернет становится отличным полем для поиска развлечений, расслабления, отвлечения от учёбы. Видео, картинки, музыка, игры, общение в чатах, на форумах, посещение различных увлекательных сайтов — всё это в изобилии представлено в сети Интернет. Немалую роль в этом играет и мода на Интернет, социальные сети и другие услуги «паутины».

В-третьих, свою роль играет высокая познавательная мотивация студенческого возраста. Интерес к научному поиску, стремление к знаниям, самообразованию, поиску новой информации отлично удовлетворяется Интернетом, содержащим информацию на любой вкус и запрос.

Студент, увлечённый Интернетом, приобретает проблемы с учёбой и экзаменами. Посещая не относящиеся к делу сайты, часами проводя время в чатах, болтая со знакомыми и играя в игры вместо занятий, он выпадает из учебного процесса, а иногда и из реальности. Все интересы переключаются на Интернет и времяпрепровождение в нём, поэтому нередко студент останавливается в своём развитии. Его не интересует ничто, кроме всевозможных сайтов. Он не может контролировать время, проводимое в сети, поэтому у него часто не хватает времени на учёбу, а порою даже и сон. Накапливается усталость, проблемы из-за учёбы, что может привести к стрессу и нервным срывам. Обилие всевозможных готовых рефератов, докладов и других ресурсов сети, которые можно без проблем скачать, облегчают жизнь студентам. Но при этом страдает интеллект, отпадает необходимость искать информацию, обрабатывать и систематизировать её самостоятельно.

Из-за Интернет-зависимости возникают и проблемы с общением. Желание общаться при помощи сети уже свидетельствует о трудностях в формировании и успешном осуществлении межличностного общения в реальной жизни. Общение в сети «обижает» реальное, настоящее общение, лишая возможности видеть своего собеседника, устанавливать с ним контакт, лишая общение эмоций, а иногда и просто вытесняя «реальное» общение с друзьями и близкими. Перед глазами Интернет-собеседников только монитор или экран мобильного телефона с никами, заменяющими реальные имена, и строками сообщений. Процесс общения в сети превращается в банальную передачу информации друг другу. Это бьёт по коммуникативным навыкам студента, возникают трудности при знакомстве с новыми людьми в реальности, взаимодействии с одногруппниками, преподавателями, друзьями и родными. При всей своей общительности студент теряет сами навыки общения с людьми.

В Интернете человек не смущается и не сковывается. За монитором нет возможности его видеть, что позволяет ему чувствовать себя раскованно. Невозможность быть полноценно узнанным собеседниками по переписке предоставляет соблазн создать тот желаемый образ, который хотел бы воплощать студент в реальности. Наделяя себя желаемыми качествами, надевая идеальную «маску» для собеседников, обычно отличающуюся в лучшую сторону от представлений человека о себе самом, студент становится неуверенным в себе, потому что при выходе из чата исчезает и «идеальный» образ студента, созданный им. Возникает чувство своей социальной неспособности, личностной непривлекательности и приниженности по отношению к другим, появляется нежелание вступать во взаимоотношения с людьми без гарантии понравиться. Проблемы в общении создают риск одиночества студента. Повышается тревожность, и большинство ситуаций начинают представляться угрожающими, что ведёт к постоянным стрессам и желанию уйти обратно в «спокойную» виртуальную реальность, где нет никаких проблем. Интернет-зависимые студенты, имея низкую самооценку, чувствуют себя неспособными добиться успеха. Они не ставят для себя труднодостижимых целей, ограничиваясь решением обыденных задач. Прилагаемые ими усилия меньше потенциально возможных, снижается уровень притязаний.

Невозможность видеть и слышать партнёров по общению позволяет свободно обсуждать любые темы в сети. Этому способствует и то, что общение ведётся при помощи переписки, а не голосового общения. Студент привыкает высказывать своё мнение только письменно, начинает бояться высказываться при «реальных» людях, видя и слыша своих собеседников. Это создаёт проблемы при необходимости публичных выступлений и при ответе на экзаменах, при обсуждении коллективных дел группы и в ситуациях, требующих принятия решения.

Таким образом, постоянная потребность в информации, высокая познавательная мотивация, высокая социальная активность и недостаток времени студентов формируют из них основную массу пользователей сети. Частое обращение к услугам Интернет, лёгкость в пользовании его возможностями, простота и необременительность общения в сети, полнота и доступность хранящейся там информации, большой каталог развлечений и возможностей «Всемирной паутины» становятся основными причинами Интернет-зависимости студентов, которая бьёт по их развитию, учёбе, общению, самооценке и интеллекту и создаёт серьёзные проблемы в их жизни.

**2. Методологические основы исследования Интернет-зависимости у студентов**

**2.1 Диагностическая программа исследования**

**Шкала интернет-зависимости Чена** (Chen Internet Addiction Scale, **CIAS**)

позволяет измерять специфические симптомы зависимости, среди которых: толерантность, симптом отмены, компульсивность, и психологические аспекты: способность управлять собственным временем и наличие внутриличностных проблем. Суммарность измерений выражается в наличии интегративных показателей, над шкальным характером и показателя общего итога.

**Ниже приведен список вариантов занятий или описание ситуаций, связанных с Интернетом, с которыми могли бы согласиться люди, имеющие опыт пребывания в сети.**

**Пожалуйста, прочитайте каждый из них внимательно, и отметьте тот ответ, который наиболее точно отражает характер вашего пребывания в Интернете за последние 6 месяцев.**

**Анкетирование является анонимным и использоваться будет только в обобщенном виде!**

**1) Ваш пол.**

1. Мужчина

2. Женщина

**2) Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в Интернете.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**3) Я чувствую себя некомфортно, когда не бываю в Интернете в течение определенного периода времени.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**4) Я замечаю, что всё больше и больше времени провожу в сети.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**5) Я чувствую беспокойство и раздражение, когда Интернет отключен или недоступен.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**6) Я чувствую себя полным сил, пребывая онлайн, несмотря на предварительную усталость.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**7) Я остаюсь в сети в течение более длительного времени, чем намеревался, хотя и планировал «зайти ненадолго».**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**8) Хотя использование Интернета негативно влияет на мои отношения с людьми, количество времени, потраченное на Интернет, остается неизменным**.

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**9) Несколько раз я спал меньше четырех часов из-за того, что «завис» в Интернете.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**10) За последние шесть месяцев (или за последний год) я стал гораздо больше времени проводить в сети.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**11) Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на какой-то период времени.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**12) Мне не удается преодолеть желание зайти в сеть.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**13) Я замечаю, что выхожу в Интернет вместо личной встречи с друзьями.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**14) У меня болит спина или я испытываю какой-либо другой физический дискомфорт после сидения в Интернете.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**15) Мысль зайти в Интернет приходит мне первой, когда я просыпаюсь утром.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**16) Пребывание в Интернете привело к возникновению у меня определенных неприятностей в школе или на работе.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**17) Пребывая в сети в течение определенного периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**18) Мое общение с членами семьи сокращается из-за использования Интернета.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**19) Я меньше отдыхаю из-за использования Интернета.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**20) Даже отключившись от Интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в Сеть снова.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит
**21)Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было Интернета.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**22) Пребывание в Интернете негативно повлияло на мое физическое самочувствие.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**23) Я стараюсь меньше тратить времени в Интернете, но безуспешно.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**24) Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в Интернете.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**25) Мне необходимо проводить все больше времени в Интернете, чтобы получить то же удовлетворение, что и раньше.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**26) Иногда у меня не получается поесть в нужное время из-за того, что я сижу в Интернете.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

**27) Я чувствую себя усталым днем из-за того, что просидел допоздна в Интернете.**

1. Совсем не подходит

2. Слабо подходит

3. Частично подходит

4. Полностью подходит

В исследовании приняли участие 58 студентов НГМУ факультета «Сестринского дела» а также 2-го курса факультета «Лечебное дело»
 Возраст респондентов от 18-ти до 23-х лет

Результаты: в результате исследования наличие интернет-зависимости по методике шкала Интернет-зависимости Чена было выявлено у 36% испытуемых, склонность к возникновению интернет-зависимого поведения имеют 35% испытуемых и у 29% интернет-зависимость отсутствует.

Анализ корреляционных взаимосвязей показал, что интернет-зависимые студенты наиболее склонны к следующим факторам зависимости: принадлежность к сетевой субкультуре, склонность к нецеленаправленному поведению в интернете. К особенностям восприятия интернета у интернет-зависимых относится изменение сознания во время использования интернета, интернет такими студентами воспринимается, как уход от реальной жизни, общение в сети является для них приоритетным. К последствиям зависимости относится отсутствие четких границ интернет-пространства, а также стремление перенести нормы виртуального мира в реальный. Об этом свидетельствует положительная корреляционная взаимосвязь между показателями уровня-интернет зависимости и особенностей восприятия интернета

Высокий балл по эмоциональной шкале у не зависимых испытуемых, показывает, что они могут наслаждаться своим здоровьем. Высокий балл по познавательной шкале (5,2) показывает, что испытуемые проявляют большой интерес к проблеме здоровья, сами активно ищут соответствующую информацию. Также у не зависимых испытуемых высокий балл по общей шкале (5,5), что говорит о высоко сформированном отношении к здоровью и здоровому образу жизни.

 При анализе корреляционных связей было выявлено, что у интернет зависимых студентов отношение к своему здоровью сформировано плохо, о чем свидетельствуют отрицательные корреляционные связи между уровнем интернет-зависимости и интенсивностью отношения к своему здоровью.

Критерием степени адекватности-неадекватности отношения человека к своему здоровью служат уровни: когнитивный, поведенческий, эмоциональный, ценностно-мотивационный. При анализе данных было выявлено, что наиболее высокий показатель адекватности имеют испытуемые из группы риска. На когнитивном уровне (5,1): степень осведомленности или компетентности человека в сфере здоровья, знание основных факторов риска. На эмоциональном уровне (4,6): оптимальный уровень тревожности по отношению к здоровью, умение радоваться хорошему состоянию здоровья. На ценностно-мотивационном уровне (4,8): высокая значимость здоровья в индивидуальной иерархии ценностей, степень сформированности мотивации на сохранение и укрепление здоровья. На поведенческом уровне наиболее высокий показатель имеют не зависимые испытуемые (3,6): степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни.

Выводы: По результатам исследования отношения к здоровью у студентов с разной степенью интернет-зависимости следует, что:

Выявлена взаимосвязь наличия интернет-зависимости с особенностями восприятия интернета, такими как принадлежность к сетевой субкультуре, не целенаправленность поведения, мотивация использования интернета, изменение состояния сознания в результате использования Интернета, «уход», общение, пространство в Интернете, восприятие Интернета как проективной реальности, перенесение нормы виртуального мира в реальный.

Интернет-независимые студенты имеют высокий показатель интенсивности по эмоциональной и познавательной шкалам, это значит, что они проявляют активный интерес к своему здоровью, а забота о нем доставляет им удовольствие.

Студенты группы риска имеют высокий показатель адекватности в отношении к своему здоровью по эмоциональной, когнитивной и ценностно-мотивационной шкалам: они знают основные факторы риска, имеют оптимальный уровень тревожности по отношению к своему здоровью и нацелены на укрепление и сохранение здоровья.

У 36% опрошенных студентов существует Интернет-зависимость. Такие студенты имеют низкие показатели как по интенсивности, так и по адекватности отношения к своему здоровью, они воспринимают заботу о здоровье, как необходимость, не проявляют активности в поиске информации о здоровом образе жизни и не стремятся включиться в практическую деятельность по заботе о здоровье.

**Заключение**

В данной работе была рассмотрена Интернет-зависимость студентов Проблема патологического использования сети Интернет довольно молодая. Особенно актуальной она стала в настоящее время. На сегодняшний день по количеству пользователей Интернета Россия занимает четвертое место в мире. Каждый третий житель России является пользователем Интернета, а каждый седьмой - посещает Интернет ежедневно. Число пользователей «Всемирной паутины» с каждым днём увеличивается.

Студенты по ряду причин составляют основную массу посетителей сети, и именно среди этой группы населения больше всего велик риск Интернет-зависимости. Постоянная потребность в информации, высокая познавательная мотивация, высокая социальная активность и недостаток времени студентов формируют из них основную массу пользователей Интернета. Частое обращение к услугам сети, лёгкость в пользовании её возможностями, простота и необременительность общения через Интернет, полнота и доступность хранящейся в нём информации, большой каталог развлечений и возможностей становятся основными причинами Интернет-зависимости студентов.

Диагностическая программа позволила нам выявить особенности Интернет-зависимых и склонных к Интернет-зависимости студентов. По результатам диагностики в исследовательской группе было выявлено 33% испытуемых с начальным уровнем Интернет-зависимости и 27% Интернет-зависимых студентов. Они составили большую часть исследовательской группы. Анализ результатов диагностики позволяет утверждать, что им присущ низкий уровень самооценки, высокий уровень общительности и высокий уровень тревожности. Для профилактики Интернет-зависимости у студентов была разработана диагностическая программа, направленная на повышение уровня самооценки, снижение уровня тревожности и развитие умения студентов общаться без помощи сети Интернет.

Таким образом, цель работы выполнена, гипотеза подтверждена.

**Список литературы**

1.Шкала интернет-зависимости Чена (Chen Internet Addiction Scale, CIAS) <https://psytests.org/clinical/inet.html?ysclid=lbanh464vp2728508>

2. Кузнецова Е.В. Понимание коммуникации в гуманитарном знании // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. - №3. – 2010. – 56 с.

3. Баева И.А. Психологическая характеристика образовательной среды: диагностика
и оценка // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2014. - №3. – Т.2. – С.48.

4. Баева Л.В. Электронная культура: опыт философского анализа // Вопросы философии. – 2013. - №5. – 98 с.

5. Ульянова И.В. Киберпространство в контексте педагогики смысложизненных ориентаций // Психологические проблемы смысла жизни и акме. – 2021.- С.112-117.

6. Раковская О.А. Социальные ориентиры молодёжи: тенденции, проблемы, перспективы. - М., 2004 г

7. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости.- Спб.: Речь, 2007.- 190 с.

8. Кристал Г. Нарушения эмоционального развития при аддиктивном поведении // Психология и лечение зависимого поведения / под ред. С. Даулинга. - М., 2007

9. С.В. Краснова, Н.Р. Казарян, В.С. Тундалева. Как справиться с компьютерной зависимостью. Серия: бросить - легко! - Изд.: Эксмо, 2008 г

10. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета// Психологический журнал. 2004. Т. 25. 1.

11.Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья. – СПб.: БПА, 1998. – 210 с.

12.Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2011. – 245 с.

13Никифоров Г. С. Психология здоровья. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.