УДК 61.378-004.9:470.62

**ОСОБЕННОСТИ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ КАК НЕХИМИЧЕСКОГО ВИДА ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ Г.КРАСНОДАР.**

**А.И. Сайко\*, А.Г. Новрадова**

e-mail: sayko\_artem@mail.ru

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Краснодар, Россия

Научный руководитель: Я.В. Фомина, ассистент кафедры кафедры профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России.

**Аннотация**

Данная научная работа отражает степень интренет-зависимости среди студентов различных ВУЗов в зависимости от интенсивности учебного процесса, а также их предпочтения в выборе контента и цели, в которых он используется.

**Ключевые слова**: интернет-зависимость, контент, психологическое здоровье, учебный процесс, гаджеты

**ВВЕДЕНИЕ.** В настоящее время, интернет занимает определённую нишу в жизни каждого современного человека. Сегодня глобальная сеть берёт на себя множество задач: развлечение, способ обучения, источник дохода, часть рабочего процесса.

Особую актуальность сегодня имеет профилактика информационно-психологической безопасности студентов в сети Интернет.

Большая часть рисков связана с психологической зависимостью от «виртуального мира» и, как следствие, проблемами с идентификацией собственной личности, что приводит к десоциализации человека в реальном мире.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Проследить уровень интернет-зависимости среди студентов двух ВУЗов: ФГБОУ ВО КубГМУ МЗ РФ и ФГБОУ ВО КубГУ, а также провести корреляцию между количеством времени, проведённого в сети, и приверженностью к учебному процессу.

**МЕТОДЫ.** При проведении исследования были применены статистический, аналитический и дедуктивный методы. Изучение данной темы начиналось в момент начала распространения Covid-19, поэтому в научной статье прослеживается прямая зависимость количества свободного времени студентов и времени, проводимого в интернете с различными целями.

Было проведено анонимное анкетирование с применением электронных форм среди студентов КубГМУ и КубГУ в количестве 405 респондентов. Материалом исследования послужили данные опроса, проведённого с начала введения ограничительных мер в связи с распространением коронавирусной инфекции. Вопросы были направлены на выявление влияния на появление психологической зависимости и снижение уровня продуктивности в учебном процессе с учётом времени, проведённого в сети Интернет, а также на изучение предпочтительного для студентов контента.

**РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ.** В анкетировании приняли участие 405 студентов, из которых 66,2% (268 человек)- девушки, а 33,8% (137 человек)- юноши. Анализ статистических данных позволяет установить, что наиболее приоритетным контентом для респондентов является видео-контент, он нравится 58,5% (237 человек; из них 184 человека девушки, а 54 человека юноши), текстовый контент предпочитает 30,1% (122 человека; из которых 89 представителей мужского пола, 33 - женского), аудио-контент, в свою очередь пользуется спросом лишь среди 11,36% (46 человек; за этот вариант проголосовали 28 парней и 18 девушек). На вышеуказанные предпочтения указывает и выбор любимой социальной сети: «Instagram» выбирают 35,8% пользователей (145 человек), «YouTube»- 21,2% (86 человек), «TikTok»- 20,7% (84 человека), «ВКонтакте»- 19,8% (80 человек), «Twitter»- 2,5% (10 человек). В ходе опроса, выяснилось что среднее экранное время в период самоизоляции в 2020 году составило 8,3 часа; в 2021 году- 6,4 часа; на сегодняшний день среднее экранное время составляет 3,8 часов.

Как же влияет количество времени, проведённого в телефоне, на психологическое здоровье?

Из опрошенных, не имеют постоянной потребности в социальных сетях 45,7% (185 человек), ответили «скорее нет, чем да» 35,3% (143 человек), признались, что испытывают постоянную потребность 19% опрошенных (77 человек). В то же время, некоторые студенты хотят сократить время, проводимое в социальных сетях: из них с успехом сокращают 29,3% (119 человек), часто совершают попытки 21,6% (87 человек), иногда пытаются 31,1% (126 человек), никогда не пытались сократить 31,1% (73 человека).

Отмечается, что 34,1% респондентов (138 человек) иногда пренебрегают учёбой в пользу социальных сетей; 8,1% (33 человека) признают, что часто игнорируют учёбу, чтобы провести время в социальной сети; 57,8% (234 человека) подходят к учёбе более ответственно и не позволяют гаджетам вмешиваться в их учебный процесс.

Установлено, что 70,1% студентов (284 человека) уверены, что смогли бы отказаться от использования социальных сетей более, чем на сутки; сомневаются в своих силах 25,3% (102 человека); 4,8% (19 человек) слишком привязаны к социальным сетям и не смогут отказаться от них даже на сутки.

**ВЫВОДЫ.** На основании данных, полученных в ходе исследования, можно сделать вывод о том, что большая часть студентов ФГБОУ ВО КубГМУ МЗ РФ и ФГБОУ ВО КубГУ признают негативное влияние долгого использования различных гаджетов и социальных сетей. Также видна чёткая корреляция между количеством свободного времени студентов и времени, проведённого в сети. Особую наглядность нам предоставляет колоссальный рост экранного времени в период пандемии Covid-19. В силу ограничений, связанных с распространением коронавирусной инфекции, студенты проводили большую часть своего времени в сети Интернет. Очевидно, что у немалого количества респондентов отмечается психологическая привязанность к гаджетам, с которой не все хотят бороться.

**Список литературы**

1. А.Ю. Егоров, В.А. Солдаткин «Интернет-зависимость: клинико-диагностические маркеры и подходы к терапии». Издательская группа «РУСАЙНС» 2020.

2. Исследование психических особенностей аддиктивного поведения личности, пользующейся социальными сетями / Ю.И. Петлина, Е.П. Захарова ; науч. рук. С.В. Львова // Актуальные проблемы теории и практики психологии и социологии : [тез. III Всерос. студен. науч.-практ. конф. 7 дек. 2017 г.] / [сост. Т.Ю. Морозова ; ГАОУ ВО МГПУ ИПССО]. - М., 2017. - С. 94-96.

3. Старшенбаум, Геннадий Владимирович. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей [Электронный ресурс] / Г.В. Старшенбаум. - М. : Когито-Центр, 2006.