

## **ЗАВИСИМОСТЬ СТУДЕНТОВ ОТ ИНТЕРНЕТА И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

*Л.С. Федорчук, М.А. Наумова  
(г. Томск, Томский политехнический университет)*

## **DEPENDENCE OF STUDENTS ON THE INTERNET AND SOCIAL NETWORKS AS PSYCHOLOGICAL PROBLEM**

*L.S. Fedorchuk, M.A. Naumova  
(s.Tomsk, Tomsk Polytechnik University)*

In article psychological aspects of dependence on the Internet and social networks are designated; the scientific directions of studying of dependence of students from social networks as psychological problem are allocated.

Специфика жизнедеятельности современных студентов, как наиболее образованной социально-демографической группы населения, в той или иной мере связана с Интернетом и социальными сетями. Реальная практика жизни студентов показывает, что Интернет является одним из основных источников получения учебной информации, эффективным средством связи и общения в межличностном взаимодействии, инструментом для поиска вариантов трудоустройства. Легкая доступность информации, быстрота связи расширяют познавательные и коммуникативные возможности, минимизируя временные затраты в образовательном процессе (электронные деканаты, электронные учебники, словари, почта, онлайн-консультации, вебинары, чаты, форумы и др.).

Социальные сети в Интернете - это интерактивные веб-сайты (ВКонтакте, Мой Мир, Facebook, Одноклассники и др.), объединяющие по интересам большое количество пользователей. Являясь автоматизированной социальной средой, они позволяют оперативно обмениваться актуальной информацией, размещенной на персональной странице, устанавливать контакты с другими пользователями. Например, в одной из самых популярных у студентов социальных сетей «ВКонтакте» осуществляется общение со знакомыми, друзьями, коллегами по учебе, завязываются новые, в том числе и полезные связи, необходимые в процессе поиска вакантных мест, соответствующих получаемому сертификату о высшем образовании [5].

Между тем зарубежные и отечественные психологи озабочены негативными последствиями избыточного, не осмысленного, бесконтрольного пребывания студентов в Интернете и социальных сетях. В этом контексте отсутствие самоконтроля может привести к психическим и социальным деформациям в развитии личности, различным моделям зависимого поведения («интернет-зависимость», «зависимость от социальных сетей» и др.)

Анализ работ зарубежных и отечественных авторов позволил выделить основные направления изучения зависимости от социальных сетей как психологической проблемы:

- изучение психологических факторов влияния социальных сетей на личность пользователя Интернета (П. Кишнер, Н. А. Кузнецова, А. Е. Жичкина, А. Ю. Егоров, И. В. Чудова, Е. А. Петрова, А. Е. Войсунский);
- исследование психологических характеристик личности, обуславливающих зависимое поведение (Р. Дэвис, О.Н. Арестова, Л.Н.Бабанин, В. Д. Менделевич);
- разработка диагностических критериев выявления психологической зависимости от социальных сетей (И. Голдберг, К. Янг, М. Орзак, К.Сурратт, М. Гриффитс);

➤ разработка методик, техник, технологий преодоления зависимости от социальных сетей (М.И. Дрепа ).

Исследования показывают, что больше всего подвержены зависимости от социальных сетей студенты с заниженной самооценкой, комплексами неполноценности, испытывающие трудности в реальном общении, находящиеся в состоянии социального одиночества [2]. Янг В виртуальном мире социальных сетей пользователь может легко реализовывать базовые потребности в общении, признании, уважении, самореализации через создание собственного идеального образа на своей странице. Ему не нужно выстраивать, развивать не всегда простые отношения с другими людьми. Неприятные пользователи игнорируются, вычеркиваются из списка контактов, а их место быстро занимают другие.

Таким образом, реальное общение в социальной группе подменяется виртуальным, квазиобщением, с иными языковыми и этическими нормами, что не способствует получению адекватного социального и коммуникативного опыта студентов. Бесконтрольное пребывание в социальных сетях разрушает психическое и соматическое здоровье, негативно влияет на бюджет времени, учебу [3]. Впоследствии перечисленные факторы могут негативно сказаться на профессиональной деятельности и ее важной составляющей – коммуникативной компетентности. В то же время, считает А.Е. Войскунский, не корректно абсолютизировать влияние социальных сетей только как отрицательное или положительное. Виртуальный опыт общения влечет за собой не только негативные трансформации личности, но, в определенной степени, обеспечивает возможность позитивного развития отдельных способностей и личностных качеств [1].

В настоящее время в ряде вузов разрабатываются и реализуются интегративные, многомодульные программы превентивной, профилактической работы со студентами, которые предполагают включение в образовательные программы системы знаний о негативном влиянии социальных сетей; психологическую поддержку студентам, предрасположенным к зависимости от социальных сетей; социальную адаптацию зависимых студентов. В ходе такой работы с помощью диагностических методик выявляются интернет-зависимые студенты; осуществляется психологическая коррекция личности студентов: работа по формированию адекватной самооценки, преодолению чувства неуверенности, тревоги, повышению стрессоустойчивости, развитию навыков общения в реальной социальной группе и др. [4].

Полагаем, что такой позитивный опыт необходим и всем вузам, так он, в конечном итоге, направлен на полноценное формирование студента как личности и компетентного специалиста.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смылова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского Москва: Можайск-Терра, 2000, 431 с.
2. Белинская Е., Жичкина А. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты.- М.: ЮНИТИ, 2009. 165 с.
3. Губанов Д.А., Новиков Д.А., Чхатишвили А.Г. Социальные сети: модели информационного влияния, управления и противоборства. М.: ФИЗМАТЛИТ, 2010. 228 с.
4. Дрепа М. И. Психологическая профилактика Интернет-зависимости у студентов. Автореферат к диссертации, 2007.
5. Чернец В. Влияние через социальные сети /под ред. Н.В. Крыгиной. – М.; 2010 г. – 52 с.
6. Янг К. С. Диагноз интернет-зависимость / Мир Интернет. 2000, № 2. С. 24-29.