

Осипенко Марина Артуровна

студентка

Научный руководитель

Конобейская Анжелика Владимировна

аспирант, преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ НА ИНТЕЛЛЕКТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

***Аннотация:** в статье описывается как положительное, так и негативное влияние Интернета на человека. Основываясь на результатах проведённого анкетирования, автор проводит анализ полученных статистических данных. Исследуется влияние интернет-зависимости на ухудшение показателей здоровья и умственных способностей студентов. Приводятся аргументы о необходимости сокращения времяпровождения в Интернете с целью уменьшения его негативного влияния.*

***Ключевые слова:** зависимость от Интернета, Интернет, здоровье, интеллект, студенты.*

В настоящее время Интернет является неотъемлемой частью нашей жизни. Он даёт нам доступ к любой информации, обеспечивает связь с людьми по всему миру, позволяет разнообразить жизнь всеми возможными развлечениями, упрощает приобретение и продажу товаров и многое другое. Однако, несмотря на положительные его стороны, интернет может оказывать и негативное воздействие. По мнению специалистов, долгое пользование гаджетами приводит к появлению некоторых проблем в физическом здоровье человека, в их число входят: снижение зрения, искривление позвоночника, варикозное расширение вен ног, нарушение обменных процессов в организме и биоритмов [2]. Серьёзное значение имеет также и ментальное здоровье человека. Чрезмерное использование интернета приводит к таким психологическим проблемам, как зависимость от

социальных сетей и игр, цифровой стресс и низкая самооценка [4]. Задачами нашего исследования является обнаружение взаимосвязи интернета с душевным здоровьем студенческой молодёжи, доказательство наибольшей предрасположенности молодого поколения к развитию интернет-зависимости, а также изучение влияния этой зависимости на интеллект и здоровье.

С целью получения информации о влиянии Интернета на здоровье и другие жизненные показатели, было проведено социологическое исследование среди студентов 1–4 курсов Политехнического института, обучающихся в Тихоокеанском государственном университете, а также среди выпускников вуза, чей возраст старше 22 лет. Исследование проводилось в апреле 2024 года методом анкетирования. В проведённом опросе приняли участие по 36 человек от обеих возрастных групп.

Отвечая на вопрос о среднем количестве времени, проведённом в Интернете, 66,7% студентов выбрали вариант «более 4-х часов», в то время как, больший процент (33,3%) взрослых людей отметили «2 часа», на вариант «более 4-х часов» указали только 22,2% опрашиваемых. Данное соотношение показывает то, что молодое поколение всё же больше времени проводит в Интернете.

В вопросе о целях использования интернета люди старше 22 лет отметили: поиск информации – 77,8%, просмотр новостей – 66,7%, общение с другими людьми – 55,6% (разрешалось выбрать несколько вариантов ответов). Эти три варианта набрали самое большое количество голосов. Помимо указанных в вопросе вариантов ответов, 11,2% респондентов сами добавили то, что используют интернет для удалённой работы.

Среди молодёжи тремя самыми распространёнными вариантами стали: поиск информации – 100%, общение с другими людьми – 94,4%, просмотр фильмов и сериалов – 88,9%. Вариант «Фильмы и сериалы» у людей постарше набрал 61,1%. Молодые люди также пользуются Интернетом для игр (38,9%), среди взрослых результат составил 16,7%. Исходя из полученных данных следует, что различия в целях использования интернета у обеих групп всё-таки присутствуют.

Можно заметить, что студенты используют Интернет для развлечения больше, чем люди старше их.

Суть следующего вопроса заключалась в том, чтобы люди сами отметили негативные воздействия Интернета на своё состояние здоровья, если они имеются. Ровно половина людей, чей возраст превышает отметку в 22 года (50,4%) указали в ответе, что не отмечают какие-либо негативные изменения в своём здоровье. По 22,2% опрошенных выбрали появление тревоги и плохой сон.

Среди студентов сложилась совсем другая ситуация. Самый больший процент (42,4%) отметили у себя появление зависимости от Интернета. По 29,2% набрали варианты появление тревоги, плохой сон и плохая память. При этом 36,1% респондентов не отмечают в своём здоровье никаких изменений. Полученные ответы показывают, что Интернет оказывает своё негативное влияние по большей части на здоровье молодого поколения. К тому же опрошенные студенты сами отмечают у себя наличие зависимости от его использования. Такой итог можно связать с выводом по первому вопросу о количестве времени, проведённом в Интернете.

Для студентов был также добавлен вопрос насчёт влияния Интернета на их успеваемость в университете. Так, 44,4% опрошенных студентов заявили о том, что им тяжело самому выполнять домашние задания, 36,1% не отмечают негативного воздействия, а 27,8% больше отвлекаются на парах. Интернет действительно оказывает сильное влияние на самостоятельность в выполнении заданий. Когда студенты испытывают трудности в задачах, более простым выходом из этой ситуации будет поиск ответов в интернете, на это тратится меньше всего времени.

В проведённом анкетировании было также выявлено влияние Интернета на самооценку людей. 16,7% студентов отметили её снижение, среди старшего поколения результат составил 11,1%. Также 22,2% из категории студенческой молодёжи заявили о наличии усталости, в опросе взрослых процент оказался в 2 раза меньше. Интернет-зависимость формирует целый ряд психологических проблем, среди них: конфликтное поведение, хронические депрессии, предпочтение

виртуального пространства реальной жизни, трудности адаптации в социуме, частые перепады настроения [3].

Анализ всех полученных данных доказывает, что негативное влияние Интернета в большей степени направлено на студентов. Люди старше 22 лет меньше используют интернет для каких-либо целей. 77,8% людей из этой категории назвали отсутствие свободного времени причиной малого времяпрепровождения. Такой процент можно объяснить наличием работы и других забот. Большое количество часов, проведённое студентами в интернете, способствует появлению зависимости от него, почти половина молодых людей сами не отрицают данный факт. В вопросе об успеваемости в университете обнаружилось негативное воздействие на интеллект. Поиском информации на просторах Интернета и использованием нейросетей молодое поколение не даёт себе возможности в полной мере использовать собственные знания и умения для решения каких-либо задач. Увлечение молодых людей компьютерами и видеоиграми тормозит развитие лобных долей, если не предпринимать никаких мер, то нужные нейронные пути могут так и не возникнуть [1]. Таким образом, мозг может постепенно прекращать свою нормальную деятельность.

Подводя итоги, можно заявить о том, что Интернет действительно ухудшает показатели здоровья и успеваемости студентов своим влиянием. Развитие различных ответвлений сети вызывает интерес у молодых людей, тем самым ещё больше подвергает их росту зависимости. Следовательно, нужно сокращать времяпрепровождение в Интернете, чтобы избежать вышеперечисленных проблем. Студентам следует больше общаться с людьми в реальной жизни, использовать свои навыки для выполнения задач, а также насыщать свою жизнь различными увлечениями.

Список литературы

1. Смолл Г. Мозг онлайн. Человек в эпоху Интернета / Г. Смолл, Г. Ворган; пер. с англ. Б. Козловского. – М.: КоЛибри; Азбука-Аттикус, 2011. – 352 с.

2. Шарапова И.А. Влияние интернет-зависимости на здоровье человека // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2017. – №1. – С. 24. – EDN YHCBQJ

3. Шматова Ю.Е. Динамика статистических и социологических показателей состояния психического здоровья населения России / Ю.Е. Шматова // Проблемы развития территории. – 2019. – №3 (101). – С. 76–96. – DOI 10.15838/ptd.2019.3.101.5. – EDN MHDYHX

4. Казакова А.А. Исследования психологии и ментального здоровья в цифровую эпоху / А.А. Казакова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.teacherjournal.ru/categories/14/articles/2852> (дата обращения: 14.05.2024).