

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной информатики

**ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ И ДЕПРИВАЦИЯ КАК РЕЗУЛЬТАТ
ВИРТУАЛЬНЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ**

(автореферат бакалаврской работы)

студентки 5 курса 531 группы
Направления подготовки 09.03.03 – «Прикладная информатика»
профиль «Прикладная информатика в социологии»
Социологического факультета
Шишкиной Лидии Ефимовны

Научный руководитель
ст. преподаватель

Ю.А. Седавкина

подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат социологических наук, доцент

И.Г. Малинский

подпись, дата

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Интернет имеет всё больше влияния на повседневную жизнь людей, в эпоху цифровизации общество сталкивается с новыми вызовами, среди которых интернет-зависимость выделяется как значимая проблема современности. Это исследование важно, поскольку оно затрагивает вопросы психологического благополучия и социального функционирования индивидов, которые проводят значительную часть времени в онлайн-пространстве.

Депривация, возникающая в результате чрезмерного использования интернета, может привести к ухудшению качества жизни, снижению продуктивности и возникновению психологических расстройств. Исследование предлагает анализ механизмов возникновения интернет-зависимости и её влияния на эмоциональное состояние человека, а также разрабатывает стратегии профилактики и коррекции данной проблемы.

В контексте быстро меняющегося цифрового мира, понимание причин и последствий интернет-зависимости становится критически важным для разработки эффективных методов лечения и предотвращения негативного воздействия виртуальных взаимодействий на психическое здоровье. Таким образом, данное исследование представляет собой важный вклад в изучение цифровой депривации и её социальных последствий.

Степень изученности. Проблема интернет-зависимости и депривации, возникающей в результате виртуальных взаимодействий, является относительно новым, но активно развивающимся направлением в современной науке. Несмотря на то, что интернет стал неотъемлемой частью жизни большинства людей, исследования в этой области начались сравнительно недавно, и многие аспекты до сих пор остаются малоизученными.

Исследования в этой области включают различные методы, такие как анкетирование, интервью, наблюдение и эксперименты. Они охватывают широкий спектр дисциплин: от психологии и социологии до нейронаук и медицины. Тем не менее, существует потребность в более глубоком

исследовании механизмов возникновения зависимости, её долгосрочных последствий для индивидуального и социального благополучия, а также разработке эффективных методов профилактики и лечения.

Так, самым ярким примером исследователя интернет-зависимости является Кимберли Янг, наиболее известна трудами именно по данной зависимости и основавшая Центр по борьбе с интернет-зависимостью в 1995 году. Янг был разработан тест для оценки симптомов зависимости и разработала рекомендации по уменьшения влияния или её преодоления. В тоже время, интернет-зависимость не включена в Международную классификацию болезней (МКБ), так как не может быть включена как психическое расстройство. Однако, в МКБ-11 были включены зависимости от видеоигр и от азартных онлайн-игр, являющиеся частыми спутниками интернет-зависимости.

В целом, можно сказать, что проблема интернет-зависимости и депривации является достаточно изученной для осознания её масштабов и потенциальной угрозы, но в то же время она требует более детального исследования для разработки комплексных подходов к решению. Это направление остаётся открытым для новых исследований, которые могут пролить свет на многие неясные аспекты и предложить новые решения для улучшения качества жизни в условиях постоянно растущего влияния цифровых технологий.

Целью выпускной квалификационной работы выступает изучение взаимосвязи между интернет-зависимостью и депривацией как последствием виртуальных взаимодействий. Подобная постановка цели, ее реализация требует решения следующих **задач**:

- проанализировать понятие интернет-зависимости и депривации в контексте виртуальных взаимодействий.
- изучить причины возникновения интернет-зависимости и механизмы развития данного состояния.
- выявить симптомы интернет-зависимости и депривации у пользователей.

- изучить последствия длительного пребывания в виртуальном пространстве и его влияние на психологическое и физическое здоровье.
- определить взаимосвязь между интернет-зависимостью и депривацией, выявить факторы, способствующие переходу от зависимости к депривации.
- предложить рекомендации по предотвращению интернет-зависимости и депривации, а также возможные пути решения проблемы.
- сформулировать практические рекомендации для лиц, страдающих от интернет-зависимости и депривации.

Объектом исследования выступают современные условия формирования интернет-зависимости и депривации у студентов СГУ города Саратова.

Предметом исследования является влияние виртуальных взаимодействий на формирование интернет-зависимости и депривации у студентов СГУ города Саратова.

Теоретическая база данного исследования охватывает не только социологические исследования, затрагивающие различные аспекты общественной жизни и поведения, но и тщательно отобранные медицинские работы. Эти работы охватывают широкий спектр тем, от общей медицинской практики терапевтов до более узкоспециализированных исследований в области психотерапии и психологии, которые исследуют глубинные причины и механизмы возникновения интернет-зависимости, а также методы её диагностики и лечения. Важность такого подхода заключается в мультидисциплинарном взгляде на проблему, что позволяет создать более полное и объективное представление о феномене интернет-зависимости, его проявлениях и способах коррекции. Таким образом, исследование стремится к объединению различных научных перспектив для формирования эффективных стратегий преодоления зависимости.

Эмпирическая база исследования представлена данными и анализом результатов опроса. В качестве материала были использованы наблюдения

авторского социологического исследования, проведенного с декабря 2023 года по февраль 2024 года в Саратовском Государственном Университете методом анкетирования.

Выполнение работы имеет большую практическую значимость, которая заключается в возможности применения полученных результатов в работе специалистами в области психологии и психотерапии, так и для широкой публики, в том числе для родителей, педагогов и социальных работников.

Изданные статьи, принятие участие в конференциях: результаты выпускной квалификационной работы прошли апробацию и были озвучены на научной конференции.

Структура работы: введение, две главы, заключение, список использованных источников, приложение.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе бакалаврской работы раскрывается теоретическое обоснование проблемы интернет-зависимости и депривации.

Интернет-зависимость – это состояние, которое определяется как патологическая необходимость постоянного использования интернета, которая оказывает негативное влияние на общее качество жизни индивидуума. Одной из ключевых причин возникновения интернет-зависимости является ее легкодоступность. В наше время практически каждый человек имеет доступ к интернету. Это открывает безграничные возможности для получения информации, развлечений, и общения. Интернет становится местом, где можно найти что-то на любой вкус и интерес, что делает его мощным инструментом для привлечения пользователей. Возможность уйти от реальности и погрузиться в мир, где можно быть кем угодно и делать что угодно, делает интернет неотразимым для многих. В итоге, интернет-зависимость сформирована комбинацией легкодоступности и психологических факторов, которые вместе создают мощную силу, тянущую человека в виртуальный мир. Разумеется, важно понимать, что уход в интернет также может быть симптомом более глубоких личностных проблем.

Депривация – это состояние лишения чего-либо необходимого для человеческого существования или благополучия. В психологии депривация часто относится к отсутствию социальной поддержки, любви, комфорта, безопасности, возможности для саморазвития и самовыражения. В современном мире, где психологическое благополучие индивида становится всё более значимым, исследования в области депривации приобретают особую актуальность. Депривация может проявляться в различных формах: она может быть как временной, так и длительной; охватывать все аспекты жизни или быть частичной. Недостаток важных компонентов жизни человека часто приводит к серьёзным негативным последствиям, затрагивающим как психическое, так и физическое здоровье.

Связь между интернет-зависимостью и депривацией становится очевидной. Важно принимать меры для предотвращения и лечения интернет-зависимости, чтобы помочь людям восстановить контроль над своим поведением и улучшить качество жизни. Разработка стратегий саморегуляции и поддержка социальных связей могут быть ключевыми элементами в борьбе с этим современным вызовом. Интернет-зависимость может иметь серьёзные последствия для социального взаимодействия, физического здоровья и духовного развития личности. Проблема не только в том, что человек проводит много времени в сети, но и в том, как это времяпровождение влияет на все аспекты его жизни. Поэтому важно осознавать эти риски и стремиться к балансу между виртуальным и реальным миром, чтобы поддерживать здоровый образ жизни и сохранять свои человеческие связи и ценности.

В современном мире, где интернет стал неотъемлемой частью повседневной жизни, важно понимать, как онлайн-пространство влияет на психологическое и физиологическое состояние человека. Проблема интернет-зависимости становится всё более актуальной, и в этом контексте изучение её взаимосвязи с депривацией может открыть новые подходы к пониманию этой проблематики. Взаимодействие психологических и физиологических потребностей человека с его онлайн-активностью заслуживает особого

внимания, поскольку может пролить свет на основные причины возникновения зависимости.

Во второй главе представлено эмпирическое исследование проблемы: подготовка к полевому исследованию, результаты и их анализ, а также практическая значимость с формулировкой рекомендаций для решения проблемы.

В рамках исследования проблемы был произведен сбор данных посредством опроса респондентов из группы лиц, подверженных интернет-зависимости и депривации, так как одной из задач работы является определение взаимосвязи между интернет-зависимостью и депривацией, а также выявление факторов, способствующих переходу от зависимости к депривации. Вследствие чего было проведено анкетирование с использованием сервиса Google Forms среди студентов СГУ. Проведение опроса среди пользователей интернета поможет в выявлении уровня интернет-зависимости, причин использования сети, а также оценки уровня депривации.

Для достижения исследовательских задач была сформирована анкета, за основу которой были взяты исследования Кимберли Янг, психолога и эксперта по расстройствам интернет-зависимости и онлайн-поведению. Для анализа полученных данных была использована компьютерная программа для статистической обработки данных SPSS (аббревиатура от англ. «Statistical Package for the Social Sciences» – «статистический пакет для общественных наук») от компании IBM. Данный пакет программ позволил закодировать полученные анкеты, отбраковывая данные с противоречащими друг другу ответами, и произвести изучение данных через формирование частотных и сопряжённых таблиц, диаграммы. Можно сказать, что анкета соответствует всем требованиям, её вопросы оказались необходимыми для обеспечения эмпирической проверки гипотез исследования и для решения всех познавательных задач. Поставленные задачи были проверены путем сбора эмпирических данных среди выбранных респондентов. В ходе тщательного анализа данных, полученных в результате проведённого анкетирования, мы

столкнулись с тревожной реальностью. Результаты опроса недвусмысленно указывают на то, что интернет-зависимость и депривация не являются мифом, а реальной проблемой современного общества. Половина, то есть 50% респондентов признали, что ощущают беспокойство и дискомфорт при невозможности пользоваться интернетом более нескольких часов. В ходе аналитической работы для достижения исследовательских задач были сформулированы гипотезы по связи между переменными:

- респонденты, испытывающие беспомощность в ситуациях, когда у них нет доступа к интернету, страдают тревожностью;
- респонденты, проводящие в интернете ежедневно большое количество времени имеют нарушения сна.

Опираясь на психологические исследования, также можно сделать выводы о природе данной взаимосвязи и о том, как Интернет может оказывать влияние на уровень тревожности человека посредством следующих факторов:

- объем информации и ее содержание могут быть ошеломляющими и вызывать стресс;
- постоянная связь с большим количеством людей круглосуточно может приводить к чувству перегрузки;
- чувство необходимости что-то сделать, чтобы соответствовать ожиданиям, может создавать дополнительное давление на центральную нервную систему.

Эти факторы могут привести к тому, что человек испытывает постоянное психологическое напряжение, а бесконечный поток информации может вызвать непрекращающийся поток мыслей, который сложно контролировать. В то же время, когда зависимость уже есть – отсутствие подпитки новой информацией и вероятность пропустить какое-то событие, оставшись в стороне от трендов и свежих обсуждений, также вызывают тревожные мысли. Интернет-зависимость может оказывать значительное влияние на сон и вызывать нарушения сна по нескольким причинам:

- Экранное время перед сном, длительное времяпрепровождение

перед экранами устройств может уменьшить выработку мелатонина, гормона, который регулирует циклы сна и бодрствования. Свет от экранов, особенно синий свет, может сбивать внутренние часы организма и делать засыпание более трудным;

– Психологическое возбуждение: интерактивный контент в интернете может вызывать психологическое возбуждение, что затрудняет расслабление и переход в состояние готовности ко сну;

– Прокрастинация сна, это когда наличие интернета может привести к эффекту "ещё одной серии" или "ещё одной игры", что заставляет людей откладывать сон, чтобы продолжить использование интернета;

– Стресс и тревожность: социальные сети и постоянный поток информации могут увеличивать уровень стресса и тревожности, что негативно сказывается на качестве сна;

– Нарушение режима, так как использование интернета, особенно ночью, может нарушить естественный режим сна, приводя к бессоннице или другим расстройствам сна. Для предотвращения интернет-зависимости и возникновения, в связи с ней, депривации рекомендовано вести просветительскую деятельность, чтобы как можно больше людей могли узнать о проблеме и как с ней работать. Разрабатывать комплексные образовательные программы, охватывающих различные аспекты интернет-зависимости и депривации, с учетом возрастных и социокультурных особенностей аудитории. Немаловажным будет внедрение уроков по цифровой грамотности и здоровому образу жизни в школьные учебные планы для формирования осознанного подхода к использованию онлайн-ресурсов.

В качестве возможных путей решения проблемы интернет-зависимости и депривации можно предложить следующее:

1. Информационная кампания: проведение масштабной информационной кампании о негативных последствиях интернет-зависимости и методах ее предотвращения через СМИ, социальные сети и образовательные учреждения;

2. Вовлечение общественности: организация общественных мероприятий, выставок, круглых столов и дискуссий с участием специалистов, практиков и общественных деятелей по проблеме интернет-зависимости;

3. Разработка инновационных решений: создание специализированных мобильных приложений и программного обеспечения для мониторинга и ограничения времени, проведенного в интернете;

4. Сотрудничество с семьей и образованием: создание сети семейных центров по проблемам интернет-зависимости, где родители и дети могут получить консультации, обучение и поддержку;

5. Междисциплинарный подход: системное взаимодействие специалистов из различных областей (психология, социология, информационные технологии) для разработки комплексных программ по борьбе с зависимостью.

Обобщая научные труды специалистов из сферы психологии можно выделить следующие рекомендации:

1. Самоконтроль и управление временем;
2. Развитие новых увлечений;
3. Укрепление связей в реальном мире;
4. Соблюдение режима дня и сна;
5. Поиск профессиональной помощи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении данной выпускной квалификационной работы отметим, что в современном мире интернет стал неотъемлемой частью повседневной жизни человека, обеспечивая доступ к огромному объему информации, коммуникации, образованию, развлечениям и многим другим аспектам. Однако, с увеличением количества времени, проведенного в сети, увеличивается и риск развития интернет-зависимости, что может привести к серьезным последствиям для здоровья человека.

Современное общество стало невероятно зависимым от интернета, люди проводят все больше времени в виртуальном мире, утрачивая контакт с реальностью и сталкиваясь с такими проблемами, как депривация. Интернет-

зависимость и депривация стали серьезной проблемой для общества, исследователями, психологами и социологами изучается влияние виртуальных взаимодействий на психическое и физическое здоровье человека.

Стоит отметить, что проблема интернет-зависимости и депривации сна является одной из наиболее актуальных проблем современного общества. Эти явления оказывают значительное влияние на психологическое и физическое здоровье человека, что подтверждается многочисленными исследованиями в данной области. В рамках проведенного исследования были рассмотрены различные аспекты и проявления интернет-зависимости, а также депривации сна, их влияние на повседневную жизнь людей, а также предложены конкретные пути и рекомендации по их предотвращению и преодолению.

Основной акцент работы был сделан на необходимости комплексного подхода к решению указанных проблем. Это предполагает активное вовлечение не только индивидуумов, но и общественности в целом, семей, образовательных учреждений и специалистов различных профилей. Такой подход позволяет не только бороться с уже возникшими случаями интернет-зависимости, но и работать на предотвращение её возникновения в будущем.

Важность осознания проблемы зависимости и готовности к изменению своего поведения и жизненных привычек не может быть недооценена. Именно личное осознание и желание изменить свою жизнь играют ключевую роль в процессе преодоления зависимости.

В ходе исследования был проведен опрос, результаты которого показали, что интернет-зависимость оказывает значительное влияние на качество и продолжительность сна участников. Большинство опрошенных отметили, что чрезмерное использование интернета перед сном приводит к затруднениям с засыпанием, а также к более частым и интенсивным пробуждениям в течение ночи. Это связано с тем, что экраны устройств излучают синий свет, который может подавлять выработку мелатонина, гормона, регулирующего циклы сна и бодрствования.

Кроме того, участники исследования сообщили о снижении общего количества часов сна из-за того, что они проводили больше времени в интернете, что часто приводило к откладыванию времени отхода ко сну. Нарушение сна, в свою очередь, влияло на их способность концентрироваться, работоспособность и общее самочувствие на следующий день. Это подчеркивает важность установления здоровых привычек использования интернета и необходимость соблюдения гигиены сна для поддержания качества жизни.

Факторы, влияющие на сон при интернет-зависимости, включают не только упомянутый выше синий свет, но и психологическую стимуляцию от контента, потребляемого в интернете. Информационный шум, социальные сети и онлайн-игры могут вызывать перевозбуждение мозга, что затрудняет процесс засыпания. Таким образом, интернет-зависимость может привести к серьезным нарушениям сна, которые требуют внимания как со стороны медицинских специалистов, так и со стороны самих пользователей интернета.

Многие участники отметили, что чрезмерное времяпрепровождение в интернете приводит к усилению тревожных мыслей, особенно перед сном. Это обусловлено постоянным потоком информации и необходимостью быть "на связи", что создает дополнительное психологическое напряжение и усиливает ощущение беспокойства.

Важно отметить, что интернет-зависимость и тревожность формируют замкнутый круг: тревожность может побуждать людей искать утешение в интернете, что в свою очередь усиливает зависимость и тревожные симптомы. Это подчеркивает необходимость разработки стратегий по управлению использованием интернета и предотвращению его негативного воздействия на психическое здоровье. Медицинские специалисты и психотерапевты могут помочь в разработке индивидуальных подходов к снижению интернет-зависимости и связанных с ней тревожных расстройств.

Исследование тематики интернет-зависимости направлено на формирование благоприятной среды, которая будет способствовать здоровому

образу жизни, гармоничному развитию личности и успешной социальной адаптации. В дальнейшем необходимо продолжать исследования в этой области, совершенствовать методы диагностики и поддержки лиц, страдающих от интернет-зависимости, а также расширять и адаптировать практические рекомендации для их применения в различных сферах общественной жизни.

В итоге, усилия, направленные на преодоление интернет-зависимости и депривации сна, могут существенно улучшить качество жизни как отдельных личностей, так и общества в целом. Это станет важным вкладом в развитие информационного общества, где каждый человек сможет вести активный и здоровый образ жизни.

Таким образом, все поставленные в работе задачи были успешно решены, а цель исследования достигнута в полной мере.