

Влияние интернет-зависимости на отношение к собственному здоровью у студентов медицинских вузов

Научный руководитель – Фролова Светлана Валериевна

Сухомлинова Анна Олеговна

Студент (специалист)

Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И.

Пирогова, Москва, Россия

E-mail: floro2011@yandex.ru

В наше время всемирная паутина является незаменимой частью практически любой сферы деятельности человека, будь то общение, работа или учеба. Однако, если нахождение человека в интернете становится бесконтрольным и занимает большую часть жизни, следует говорить об интернет-зависимости или интернет-аддикции. На настоящий момент проведено большое количество исследований, доказывающих влияние интернета на самочувствие, поведение, мировоззрение человека. Одним из наименее изученных аспектов исследования интернет-зависимости является изучение отношения к своему здоровью, под которым понимается оценка индивидом своего психического и физического состояния. Данный аспект является крайне важным для изучения, поскольку здоровье является залогом полноценной жизни. Здоровье помогает нам эффективно решать основные жизненные задачи и преодолевать трудности.

Результаты исследования могут быть использованы специалистами, работающими с интернет-зависимыми людьми: врачами, психотерапевтами, специалистами по социальной работе, психологами и педагогами.

Целью нашего исследования является изучение отношения к здоровью у студентов с разным уровнем интернет-зависимости. В ходе исследования проверялась следующая гипотеза: студенты с интернет-зависимостью, проявляют меньшую активность по заботе о своем здоровье, по сравнению со студентами без интернет-зависимости. В исследовании приняли участие 58 студентов РНИМУ им. Н.И. Пирогова в возрасте 18-23 лет. Для проведения экспериментального исследования были использованы следующие методики: шкала Интернет-зависимости С. Чен (шкала CIAS) в адаптации В.Л. Малыгина и К.А. Феклисова, 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, включенных в статистический пакет SPSS 21.0.

На основании показателей теста Интернет-зависимости С. Чен среди студентов были выделены 3 группы: в 1 группе, составляющей 36% студентов из нашей выборки, присутствует интернет-зависимость, что проявляется в наличии компульсивных симптомов, симптомов отмены, толерантности, невозможности контролировать длительность пребывания в сети, внутриличностных проблем и проблем со здоровьем. Ко второй группе - группе риска возникновения интернет-зависимости - относятся 35% выборки. Группу нормы составили 29% выборки, которые не проявили признаки интернет-зависимого поведения ($p=0,001$).

Анализ результатов нашего исследования позволил зафиксировать недостаточно серьезное отношение к своему здоровью у интернет-зависимых студентов, о чем свидетельствуют отрицательные корреляционные связи между уровнем интернет-зависимости и интенсивностью отношения к своему здоровью по эмоциональной ($r_s=-0,339$, при $p<0,01$) и познавательной ($r_s=-0,427$, при $p<0,001$) шкалам, а также по шкале интенсивности ($r_s=-$

0,421, при $p < 0,001$). Оптимальную степень адекватности по отношению к своему здоровью имеют студенты из группы риска на когнитивном ($p = 0,006$), эмоциональном ($p = 0,017$) и ценностно-мотивационном ($p = 0,005$) уровнях.

Анализ корреляционных взаимосвязей показал, что интернет-зависимые студенты наиболее склонны к следующим факторам зависимости: принадлежность к сетевой субкультуре ($r_s = 0,350$, при $p < 0,01$), склонность к нецеленаправленному поведению в интернете ($r_s = 0,571$, при $p < 0,001$), изменению сознания во время использования интернета ($r_s = 0,611$, при $p < 0,001$), приоритетное общение в сети ($r_s = 0,634$, при $p < 0,001$), отсутствию четких границ интернет-пространства ($r_s = 0,347$, при $p < 0,05$), восприятию интернета, как проективной реальности ($r_s = 0,658$, при $p < 0,001$) и стремлению перенести нормы виртуального мира в реальный ($r_s = 0,337$, при $p < 0,05$).

Выводы:

1. Треть опрошенных студентов являются интернет-зависимыми, 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.

2. Студенты без выраженной интернет-зависимости проявляют активный интерес к своему здоровью и забота о нем доставляет им удовольствие.

3. Студенты группы риска знают основные факторы риска, имеют оптимальный уровень тревожности по отношению к своему здоровью и нацелены на сохранение здоровья.

4. Интернет-зависимым студентам крайне сложно преодолеть свое желание войти в сеть, они чувствуют дискомфорт, если приходится прекратить пользоваться интернетом на определенный период времени, с каждым разом проводя все больше времени в сети для достижения удовольствия и уже практически не контролируя длительность своего пребывания в интернете. Кроме того, у них появляются проблемы со здоровьем и внутриличностные проблемы.