

Interneta lietošana un stresa pārvarēšanas veidi augstskolā studējošo jauniešu vidū

*Baiba Feldmane, Inga Millere¹, Liāna Deklava¹,
Diāna Platace¹*

*VSIA Piejūras slimnīca, Psihiatriskā klīnika, Latvija
¹ Rīgas Stradiņa universitāte,
Māsinību un dzemdību aprūpes katedra, Latvija*

Ievads. Internets ir izziņas avots, laika pavadīšanas veids, kultūras sastāvdaļa un komunikācijas līdzeklis, kas jauniešos var radīt vieglprātīgu attieksmi un izraisīt pārmērīgu aizraušanos. Ikdienu dzīvē jaunieši saskaras ar dažādām stresa situācijām, un tiek meklēts ceļš, kā emocionālo spriedzi pārvarēt – meklēt piemērotus stresa uzveikšanas veidus vai bēgt no reālās dzīves virtuālā telpā.

Darba mērķis. Noskaidrot interneta lietošanas un stresa pārvarēšanas veidus augstskolā studējošo jauniešu vidū.

Materiāls un metodes. Pētījumā tika lietotas kvantitatīvas pētījuma metodes un trīs pētniecības instrumenti:

- anketa, lai noskaidrotu biežumu un ilgumu, kas tiek pavadīts pie datora;
- K. Jangas interneta atkarības tests;
- R. S. Lazarusa un S. Folkmanes stresa pārvarēšanas veidu tests. Abi testi ir adaptēti Latvijā ar mērķi atklāt interneta atkarības pazīmes un noskaidrot, kādus spriedzes pārvarēšanas veidus jaunieši izvēlas stresa situācijās (stresa pārvarēšana orientēta uz problēmu risināšanu vai uz emocionālu stresa pārvarēšanu).

Pētījuma dalībnieki (n = 100) bija vecumā no 19 līdz 25 gadiem un studēja augstskolā.

Rezultāti. Pētījums parādīja, ka 51 respondentam (51%) no 100 interneta lietošana nesagādāja grūtības ikdienā, 33 respondenti (33%) spēja interneta lietošanu kontrolēt, bet bija radušās izmaiņas veselībā no biežas interneta lietošanas, savukārt 16 respondentiem (16%) interneta lietošana radīja grūtības ikdienas pienākumu veikšanā. Starp jauniešiem (51%), kuriem internets nesagādāja grūtības ikdienā, 13 respondenti (13%) bija orientēti uz problēmu risināšanu stresa pārvarēšanai, bet uz emocionālu stresa pārvarēšanas veidu orientējās 38 respondenti (38%). Starp jauniešiem (33%), kuri spēja interneta lietošanu kontrolēt ikdienā, deviņi respondenti (9%) lietoja problēmu risināšanu par stresa pārvarēšanas veidu, bet 22 respondenti (22%) – emocijas par stresa pārvarēšanas veidu. Savukārt jauniešiem (16%), kuriem interneta lietošana sagādāja grūtības ikdienas pienākumu veikšanā, visiem (100%) atklāja uz emocijām orientētu stresa pārvarēšanas veidu. Interneta vidē respondenti biežāk izmantoja sociālos tīklus, e-pastu, ziņapmaiņas programmas, video straumēšanu. 75 respondenti (75%) no 100 atzina, ka internetu lieto mācību procesā, un tajā pašā laikā puse aptaujāto (50%) atzina, ka internets novērš no mācībām. Katru dienu internetu izmantoja 68 respondenti (68%), no kuriem vairāk kā puse jauniešu internetā pavadīja trīs un vairāk stundas.

Secinājumi. Vairākums augstskolas jauniešu (78%), kas piedalījās pētījumā, bija orientēti uz emociju stresa pārvarēšanas veidu, bet mazākums (22%) – uz problēmu orientētu stresa pārvarēšanas veidu, tādējādi pakļaujot sevi interneta atkarības riskam. Lielākajai jauniešu daļai (51%) internets nesagādāja grūtības ikdienā, trešdaļai jauniešu (33%) bija daļējas grūtības, bet nelielai daļai jauniešu (16%) interneta lietošana bija radījusi nopietnas problēmas ikdienas pienākumu veikšanā.