

УДК 159.99

С.А. ДОРОНИНА

(soffa.doronina2014@yandex.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ*

Раскрывается сущность интернет-аддикции. Выявляются причины подверженности подростков интернет-зависимости. Устанавливается взаимосвязь между зависимостью и одиночеством, рассматриваются последствия влияния интернета на подростков.

Ключевые слова: подростковая среда, интернет-зависимость, подростковый возраст, аддикция, одиночество.

Сейчас нашу жизнь невозможно представить без интернета. Компьютеры, смартфоны, планшеты и другие гаджеты плотно вошли в современные реалии. Они стали незаменимыми средствами учебы, работы, отдыха и коммуникации. Благодаря столь быстрому развитию у каждого появился доступ к всемирной паутине. К сожалению, глобальная компьютеризация не только дала доступ к информации, но и привела к тому, что все больше людей проводят в социальных сетях огромное количество времени. В связи с тем, что человечество все чаще использует интернет в повседневной жизни, остро встает вопрос о его воздействии на человека, изучаемый психологами на протяжении многих лет.

Так, в современной науке представлены многочисленные исследования влияния интернета на личность человека. В работах А.Е. Войскунского, О.Н. Арестовой, Л.Н. Бабанина рассматривается двойственное, так называемое «дифференцированное», влияние Сети на личность [2, 4]. В работах Н.В. Чудовой, М.А. Евлампиевой, Н.А. Рахимовой упоминается о том, что существует некая зависимость образа «Я» и коммуникации человека от виртуального пространства [9]. Однако особенно ощутимо влияние интернета в подростковой среде. Ведь именно в юношеском возрасте у людей возрастает потребность в компьютерных играх или в виртуальном общении. Однако увлечение всемирной паутиной влечет за собой ряд проблем, одной из которых является Интернет-зависимость.

Актуальность исследования заключается в том, что компьютерные технологии непоколебимо вошли в современное общество, с каждым годом все больше и больше вовлекая в виртуальную реальность молодое поколение. В связи с тем, что подросток – это не сформировавшаяся личность, а только формирующаяся, то он больше подвержен аддикции. И с каждым годом все больше и больше молодых людей сталкиваются с данной проблемой. Вопрос интернет-зависимости в психологии является одним из интереснейших и актуальных, однако он остаётся неизученным в полной мере.

Так, проблемой интернет-зависимости занимались такие учёные, как А.Е. Войскунский, А.Е. Жичкина, А.Ю. Егорова, Ц.П. Короленко [4, 6, 7, 8].

Термин «интернет-зависимость» подразумевает постоянное навязчивое желание подключиться к Интернету и неспособность вовремя отключиться от него. Данное понятие было предложено И. Гольдбергом в 1995 г., эмпирическое исследование этого феномена было начато К. Янг на год раньше. И. Гольдберг понимал под термином «интернет-зависимость» поведенческую аномалию, для которой характерен сниженный уровень самоконтроля и некая способность разрушить нормальную жизнь человека. В свою очередь, М. Гриффитс утверждал, что интернет-зависимость является одним из видов технологических зависимостей. Однако на современном этапе исследования данного термина учёные пришли к выводу, что единого взгляда на явление интернет-зависимости до сих пор не существует. Более того, некоторые исследователи выдвигают мнение, что интернет-аддикции нет вовсе [5, с. 254].

* Работа выполнена под руководством Симоновой Л.Б., кандидата педагогических наук, доцента кафедры психологии профессиональной деятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

Однако, так или иначе, проблема в психологии активно изучается, формулируются новые гипотезы по теме, разрабатываются различные классификации.

Почему же интернет-зависимость более активно распространяется в подростковой среде? Ответ на этот вопрос научно обоснован. Исследования показывают, что подростковый возраст занимает очень важное место в психологии, социологии и педагогике. По мнению Т.П. Авдуловой, «подростковый возраст можно считать этапом взросления, когда ребенок перестает быть ребенком и через колоссальный по росту энергетике, интенсивности развития и количеству преобразований скачок переходит во взрослость, принимая на себя ответственность за собственную жизнь и развитие» [1, с. 3]. В это время жизнь ребенка насыщена различными трансформациями, предполагающими качественные изменения в структуре психики. Это период сложный и поэтапный, обозначенный во многих исследованиях периодом постепенного становления личности. Именно в это время у подростка формируется его мировоззрение, привычки, складывается круг общения, интересы. Изменения происходят во всех сферах: и в физиологической, и в духовной, и в психической. Наступает так называемый «пубертатный период». Из-за полового созревания у подростков наблюдается нестабильный эмоциональный фон. Появляются частые перепады настроения, эмоциональные срывы. Из-за «натянутых» отношений с ровесниками, проблем с учебой появляется неуверенность в себе. Особенно остро встает вопрос «отцов и детей» или конфликт поколений, влекущий за собой ряд проблем. Все это накладывается одно на другое, подросток испытывает стресс и пытается «спрятаться» от жестокой реальности в виртуальном мире. Например, игроманы начинают отождествлять себя с игровыми персонажами, присваивая себе их внешность и имя. Подростки при этом чувствуют себя увереннее, общаясь от лица нарисованного существа, не раскрывая свою личность. Действительно, ведь супер-герой из игры способен выполнить любое задание, спасти мир, помочь нуждающимся. Более того, он находится в центре внимания и всеобщего обожания.

Пребывание в интернете не ограничивается играми. Большое количество свободного времени молодежь уделяет прослушиванию музыки, просмотру фотографий и видео, а также общению в социальных сетях и мессенджерах. Каждое из этих занятий так или иначе развивает зависимость у подростка.

Так, рассматривая интернет-зависимость, А.Е. Войскунский перечислил ряд аспектов этого явления:

- зависимость от компьютера (обсессивное пристрастие к работе с компьютером – играм, программированию или другим видам деятельности);
- «информационная перегрузка» (интернет-серфинг, компульсивная навигация по Сети);
- компульсивное применение Интернета (патологическая привязанность к азартным онлайн-играм, новым онлайн аукционам или покупкам в интернет-магазинах);
- зависимость от «киберотношений» (от социальных применений Интернета, активное участие в жизни социальной сети);
- зависимость от «киберсекса» (от порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или специальных видеоконференциях «для взрослых») [4].

Все эти аспекты влекут за собой самые разнообразные отклонения в поведении и в психике подростка. Большая часть интернет-зависимых одиночки. Более того, они отмечают, что, предпочитая одиночество, их организм отдыхает и восстанавливает силы или так называемый «социальный ресурс». Такое поведение свойственно интровертам, людям, которые не нуждаются в постоянном общении. Им комфортнее находиться наедине с собой. Однако, тем не менее, у них происходят временные вспышки чувства одиночества, которые увеличивают их интернет-зависимость.

Остальные же люди, имеющие проблему с коммуникацией, отмечают постоянное переживание по поводу одиночества. И чтобы избавиться от этого чувства, они пытаются отвлечься от него с помощью интернета, что тоже способствует ускорению развития зависимости.

Также исследования показывают, у подростков с интернет-зависимостью отмечается низкая самооценка и неуверенность в себе при живом общении. Они стараются компенсировать это с помощью всемирной паутины.

Таким образом, можно сделать вывод, что между переживанием одиночества и интернет-зависимостью существует взаимосвязь: молодые люди с признаками зависимости имеют такие психологические особенности, как низкая самооценка и компенсация общения, которые приводят к быстрому развитию аддикции.

В чем же опасность интернет-зависимости в подростковой среде?

Во-первых, человек в юношеском возрасте стремится все большее время проводить в виртуальном мире, в его системе ценностей интернет начинает занимать высокое положение.

Во-вторых, подросток использует интернет для снятия стресса, и в случае ограничения доступа к расслабляющему ресурсу он начинает вести себя агрессивно.

В-третьих, при чрезмерном использовании интернета, человек теряет свои предыдущие интересы и социальные связи. У таких подростков остается меньше времени на живое общение, так постепенно происходит эмоциональный разрыв с семьей и друзьями.

Таким образом, можно составить психоэмоциональный портрет интернет-зависимого подростка: избегание проблем и ответственности, склонность ко лжи, раздражительность, стремление к анонимности и независимости, низкая самооценка и физические недомогания. Все это обусловлено тем, что интернет стремительно поглощает время, забирает силы, отнимает энергию и эмоции до такой степени, что подросток оказывается неспособным поддерживать равновесие в жизни, не может проявлять активность, лишается возможности получать удовольствие от общения с людьми в реальной жизни. Кроме того, молодые люди все реже увлекаются чем-либо, расслабляются, развивают другие стороны личности, проявляют симпатии, сочувствие, эмоциональную поддержку даже близким людям.

Итак, проанализировав исследования в области психологии по теме интернет-зависимости, мы пришли к следующим выводам:

1. Понятие «интернет-зависимость» является сложным и неоднозначным, предполагающим негативное влияние на человека.
2. Интернет-зависимость чаще проявляется в подростковой среде, поскольку в юношеском возрасте человек ещё формируется как личность и все больше подвластен тому или иному влиянию.
3. Интернет-зависимость проявляется в самых разных аспектах: в виртуальном общении, играх, информационных ресурсах.
4. Интернет-зависимость негативно влияет на организм молодого человека, вызывая как психические расстройства, так и духовную опустошенность.

Литература

1. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста. М.: Изд-во «Юрайт», 2020.
2. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Психологическое исследование мотивации пользователей Интернета // 2-я Российская конференция по экологической психологии. Тезисы. М., 2000.
3. Богомолова М.А., Бузина Т.С. Интернет-зависимость: аспекты формирования и возможности психологической коррекции // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2018. Т. 10. № 2(49). [Электронный ресурс]. URL: http://www.medpsy.ru/mpj/archiv_global/2018_2_49/nomer02.php (дата обращения: 27.03.2022).
4. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Psychology.ru. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.psychology.ru/internet/ecology/04.stm> (дата обращения: 14.04.2022).
5. Гриффитс М.Д. Избыточное применение Интернета: онлайн-аддиктивное поведение // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / под ред. А.Е. Войскунского. М.: Акрополь, 2009.
6. Егоров А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2015. № 4(33). [Электронный ресурс]. URL: http://www.medpsy.ru/mpj/archiv_global/2015_4_33/nomer01.php (дата обращения: 30.03.2022).
7. Жичкина А.Е. Взаимосвязь идентичности и поведения в интернете пользователей юношеского возраста: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2001.
8. Короленко Ц.П. Психосоциальная аддиктология: моногр. Новосибирск: Олсиб, 2001.
9. Чудова Н.В., Евлампиева М.А., Рахимова Н.А. Психологические особенности коммуникативного пространства Интернета. [Электронный ресурс]. URL: <http://evartist.narod.ru/text7/47.htm> (дата обращения: 05.04.2022).

SOFYA DORONINA

Volgograd State Socio-Pedagogical University

INTERNET ADDICTION IN ADOLESCENT ENVIRONMENT

The article deals with the essence of the Internet addiction. There are revealed the reasons of the susceptibility of the teenagers to the Internet addiction. There is established the interrelation of addiction and aloneness. The author considers the consequences of the influence of the Internet on teenagers.

Key words: *adolescent environment, Internet addiction, teenage years, addiction, loneliness.*