

*Андрущенко Пётр Валентинович*

магистр, преподаватель-стажёр

УО «Барановичский государственный университет»

г. Барановичи, Республика Беларусь

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ У ДЕТЕЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

***Аннотация:** в статье раскрывается актуальность исследования представлений подросткового возраста в контексте проблемы интернет-аддикции, рассматривается сущность феномена интернет-аддикции. Автором приводятся результаты исследования привязанности к сети Интернет у подростков, обладающих разным уровнем интернет-аддикции.*

***Ключевые слова:** подростковый возраст, интернет-аддикция.*

С каждым годом число интернет-пользователей увеличивается, и к настоящему времени сеть Интернет существенно изменила деятельность и общение людей. Постоянно растущее число интернет-ресурсов и разнообразных компьютерных сервисов, работу которых обеспечивает Интернет, в совокупности с ростом доступности самой сети (улучшение качества связи, увеличение скорости, снижение тарифов, увеличение покрытия и т. п.) непрерывно увеличивает число пользователей глобальной сети, время, которые они тратят на нахождение онлайн, а также количество различных форм активности, доступных в сети. Одно только увеличение общего числа пользователей влечёт за собой рост количества зависимых от Интернета, поскольку среди привлеченных в сферу интернет-коммуникаций новых лиц окажутся те, у которых в силу комплекса причин со временем будет сформирована зависимость [1, с. 5].

Интернет-аддикция как новый тип зависимости выделена относительно недавно и относится к нехимическим зависимостям. Она способствует формированию целого ряда психологических проблем: девиантного поведения и хронических депрессий, формирует предпочтение виртуального пространства ре-

альной жизни, создаёт трудности при адаптации в социуме, способствует потере способности контролировать время собственного пребывания в сети Интернет и возникновению чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования интернетом.

Термин «интернет-зависимость» ввёл А. Гольдберг [2, с. 403–412], как характеристику непреодолимого желания пользоваться интернетом, влекущего за собой пагубные последствия для бытовой, учебной, социальной и психологической сфер деятельности, а также им был предложен набор диагностических критериев для определения зависимости от интернета, построенный на основе признаков патологического пристрастия к азартным играм [3, с. 509]. Некоторые авторы определяют интернет-аддикцию как психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к сети и болезненная неспособность вовремя из нее выйти [4, с. 4].

Среди особенностей интернет-пространства, провоцирующих развитие интернет-аддикции и выступающих внешними ее факторами, называют анонимность, удобство использования, получение аутоэлитического опыта (возможности вытеснения актуальных эмоциональных переживаний). Личностными факторами, выступающими предикторами интернет-аддикции могут выступать: психологические травмы, подверженность депрессиям, биполярным расстройствам, недостаток самоконтроля, низкая самооценка, низкий уровень социальных навыков, эмоциональная неустойчивость, воспитание в условиях гипоопеки, социальная дезадаптация. Основными причинами развития интернет-зависимости у детей и подростков являются: отсутствие или нехватка внимания от родителей, трудности в общении со сверстниками, неуверенность в себе, комплексы, стесняющие общение в реальности, повышенная обидчивость. Всё это подросток пытается получить в виртуальном мире.

Проблема интернет-аддикции актуальна для различных категорий пользователей сети Интернет, начиная с дошкольного возраста и завершая поздней зрелостью. Изучение подросткового периода особенно важно, поскольку его представители являются одной из самых крупных по численности групп поль-

зователей, а также как наиболее эффективно использующей большинство предоставляемых в интернет-среде. Кроме того, в силу еще несформировавшейся личности, любые отклонения могут серьезным образом изменить дальнейшее направление её развития.

Ориентируясь на категорию пользователей подросткового возраста как активных пользователей и глубоко интегрированных в виртуальное пространство сети Интернет, целью проведённого нами эмпирического исследования было выявление того, какой процент подростков подвержен феномену интернет-зависимости, а также особенностей поведения подростков, находящихся на той или иной стадии зависимости от сети Интернет.

Методика «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости» (Л.Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот) [5] позволяет выявить наличие Интернет-зависимости и её стадию, исходя из проявлений эмоционального состояния при работе в сети Интернет, количества времени пребывания в сети Интернет, волевых свойств, ощущений, получаемых во время проведения досуга в Интернет-пространстве, влияния на социально-бытовые обязанности, социальные роли, влияния на психофизическое состояние, режим сна.

Исходя из результатов реализации методики, нами сделаны выводы о степени выраженности интернет-аддикции у подростков. Большинство находится на стадии увлеченности сетью Интернет (51%). Подросткам, находящимся на этой стадии, часто удается контролировать время пребывания в виртуальном пространстве, поэтому им редко приходится скрывать от окружающих количество времени собственной активности в сети Интернет. В их жизни на данной стадии маловероятна угроза потери дружеских и семейных отношений, успехов в учебе в контексте использования сети Интернет. В процессе активности в интернет-ресурсах они редко отмечают у себя симптомы физического истощения. С детьми, находящимися на этой стадии, уже необходимо проводить воспитательную работу родителям и педагогам.

К категории пользователей первой стадии интернет-аддикции принадлежит 38% подростков. На этой стадии часто отмечаются оживление и некоторое

облегчение, при включении в многоаспектную виртуальную активность. Пользователям редко удается не выходить за пределы запланированного времени собственной виртуальной активности и самостоятельно завершать работу в сети Интернет. Подростки на первой стадии интернет-аддикции стремятся к возобновлению виртуальной активности, предвкушая данный момент, поскольку, находясь в реальности, чувствуют нервозность, раздражительность и пустоту. Помимо социальных проявлений (пренебрежение семейными и общественными обязанностями) выражены следующие физические симптомы Интернет-аддикции: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, головные боли и сухость в глазах.

Последнюю группу составляют подростки без риска интернет-зависимости (11%). У подростков, использующих разнообразные интернет-ресурсы без риска возникновения аддикции, не возникают обусловленные их виртуальной активностью проблемы в социальном взаимодействии. Они практически никогда не испытывают трудностей в самостоятельном прекращении виртуальной активности и никогда не стремятся использовать сеть Интернет, пытаясь избежать эмоционального проживания кризисных ситуаций собственной жизни. Также для них не характерны физические недомогания в контексте использования сети Интернет.

Следует отметить, что категория пользователей сети Интернет, находящихся на 2 стадии интернет-аддикции, не была выявлена в рамках проводимого нами исследования.

Итак, у подростков наиболее ярко выражена стадия увлеченности интернет-ресурсами. Следует отметить, что пользователи на стадии увлеченности технологиями Интернета попадают в «группу риска» [36, с. 134]. Согласно тенденции развития зависимости при достаточном подкреплении аддиктивного поведения и неизменности внешних и внутренних детерминант переход человека из группы чрезмерных пользователей ресурсов сети Интернет в группу зависимых от сети Интернет с течением времени весьма вероятен. Кроме того, подобную картину развития можно прогнозировать, учитывая: стремительное развитие компьютерных технологий и распространение ресурсов Интернета во всех

странах мира, в том числе и в Республике Беларусь; постоянно растущее число интернет-ресурсов и разнообразных компьютерных сервисов, работу которых обеспечивает сеть Интернет; рост доступности и популяризация самой сети Интернет и различных форм активности в ней (коммуникативной, в том числе).

Таким образом, большинство пользователей сети Интернет подросткового возраста предрасположены к интернет-аддикции. Для неадаптивного подростка, находящегося в силу социальных факторов, в неустойчивой среде, станет актуальным поиск механизмов компенсации. Это может вылиться как в продуктивные, так и в контрпродуктивные, пути их стабилизации. Продуктивным, вероятно, будет поиск мотивационных ресурсов, ресурсов самовыражения и самоудовлетворения в интернет-пространстве не отрываясь от реальности. Такими ресурсами могут стать саморазвитие в среде свободного доступа к информации, поиск поддержки в лице других пользователей, апробация моделей поведения в виртуальности и последующий перенос их в реальность. Контрпродуктивным будет являться уход в интернет-среду с целью нивелирования возникающей тревоги, вытеснения негативного отношения к себе и заполнения образовавшегося пространства ненужной пользователю информацией (бессмысленный серфинг, проживание чужой жизни и т. д.) которой изобилует сеть Интернет. Избегание проблемы, вместо ее решения, только усугубит ситуацию, постепенно формируя привычку сбегать в «удобную» Сеть, где проявления поведения и личных качеств не являются существенными.

### ***Список литературы***

1. Дмитриев К.Г. Психологические детерминанты интернет-зависимости в юношеском возрасте: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. – М., 2013. – 192 с.
2. Goldberg I. Internet addiction disorder // CyberPsychology & Behavior. – 1995. – Vol. 3. №4. – P. 403–412.
3. Егоров А.Ю. Интернет-зависимости // Руководство по аддиктологии / под ред. профессора В. Д. Менделевича. – СПб.: Речь, 2007. – С. 508–515.
4. Вересаева О. Психология и интернет на пороге XXI века // Психологическая газета. – 1996. – №12. – С. 4–6.

5. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. – Днепрпетровск: Пороги, 2006. – 196 с.