

**Паксюткина Лариса Борисовна**

студентка

Научный руководитель

**Яковлева Анастасия Вячеславовна**

ассистент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У УЧАЩИХСЯ С РАЗНЫМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТА**

***Аннотация:** в статье рассматриваются психологические особенности интернет-зависимости у учащихся с различными типами темперамента. Анализируются факторы, способствующие формированию зависимости, влияние темперамента на поведение и эмоциональное состояние подростков в контексте использования интернет-ресурсов. Исследуются механизмы, через которые темперамент влияет на степень вовлеченности в виртуальную среду, предлагаются рекомендации для педагогов и психологов по профилактике интернет-зависимости.*

***Ключевые слова:** интернет-зависимость, темперамент, подростки, психология, педагогика.*

В современном обществе интернет-зависимость становится одной из актуальных проблем, особенно среди учащихся. Психологические исследования показывают, что различные типы темперамента могут оказывать значительное влияние на формирование и проявление интернет-зависимости. Темперамент как индивидуально-типологическая характеристика определяет не только поведение, но и эмоциональное восприятие окружающего мира, что, в свою очередь, влияет на использование интернет-ресурсов.

Интернет-зависимость представляет собой патологическую привязанность к интернету, приводящую к негативным последствиям в разных сферах жизни человека, таким как чрезмерное время в сети, игнорирование реальных социальных взаимодействий и ухудшение учебной успеваемости. Хотя это состояние не является отдельным диагнозом, оно часто указывает на более глубокие психологические проблемы. Зависимость можно классифицировать на несколько типов, каждый из которых характеризуется разными паттернами поведения и предпочтениями в использовании интернета, что требует различных подходов к профилактике [2].

1. Социальная зависимость: этот тип интернет-зависимости проявляется в чрезмерной увлеченности социальными сетями и онлайн-коммуникациями. Люди с такой зависимостью могут проводить часы, просматривая ленты новостей, общаясь в мессенджерах или создавая контент для своих аккаунтов. Это может приводить к игнорированию оффлайн-общения, что, в свою очередь, может сказаться на качестве межличностных отношений и социальной жизни

2. Игровая зависимость: она связана с чрезмерным увлечением онлайн-играми. Люди, страдающие от игровой зависимости, часто отказываются от других важных обязательств в жизни – учебы, работы, социальных встреч – в пользу виртуального мира. Иногда такая зависимость может перерасти в серьезные проблемы, такие как депрессия и социальная изоляция.

3. Зависимость от контента: этот тип включает в себя бессознательное потребление различных видов контента, таких как видео, статьи, блоги и даже репортажи. Люди могут бесконечно скроллить страницы, из-за новинки и информации, что может привести к значительной потере времени и ухудшению продуктивности. Часто это связано с чувством тревоги или нехватки информации.

4. Зависимость от покупок онлайн: нередко интернет становится средством для импульсивных покупок. Интернет-магазины предлагают легкость в совершении покупок, что может способствовать формированию компульсивного поведения. Люди, имеющие зависимость от онлайн-покупок, могут испытывать чувство удовлетворения от покупок, но вскоре сталкиваются с финансовыми трудностями или чувством вины.

Интернет-зависимость оказывает значительное влияние на психическое и физическое здоровье, учебную и профессиональную деятельность, а также на социальные взаимодействия. Это состояние может быть связано с глубокими психологическими проблемами, такими как тревожные расстройства, депрессия или низкая самооценка. Важно понимать, что формирование интернет-зависимости не происходит одинаково у всех людей. На степень вовлеченности в интернет-пространство может влиять тип темперамента.

Согласно теории темперамента, выделяются четыре основных типа: холерики, сангвиники, флегматики и меланхолики. Каждый из этих типов имеет свои особенности, которые могут влиять на степень вовлеченности в интернет-пространство.

**Холерики:** обладая высокой эмоциональной реактивностью и стремлением к новизне, холерики могут быстро увлекаться интернет-играми и социальными сетями. Их импульсивность может приводить к чрезмерному времени, проведенному в сети, что в свою очередь может вызывать проблемы с самоорганизацией и учебной деятельностью.

**Сангвиники:** эти личности, как правило, легко адаптируются к новым условиям и активно используют интернет для общения. Однако их потребность в социальных взаимодействиях может привести к зависимости от виртуального общения, что может негативно сказаться на реальных межличностных отношениях.

**Флегматики:** обладая спокойным и уравновешенным характером, флегматики могут использовать интернет как способ расслабления. Тем не менее, их склонность к рутине может привести к формированию зависимости, если они начинают проводить слишком много времени в сети.

**Меланхолики:** чувствительные и склонные к самоанализу, меланхолики могут использовать интернет как способ избежать реальных проблем. Их зависимость может проявляться в виде чрезмерного увлечения социальными сетями или онлайн-играми, что может усугублять их эмоциональное состояние [4].

Формирование интернет-зависимости у учащихся может происходить под воздействием различных психологических механизмов. Во-первых, недостаток реальных социальных взаимодействий может побуждать их искать общение в

виртуальной среде. Во-вторых, интернет предоставляет возможность избежать реальных проблем и стрессовых ситуаций, что особенно привлекательно для подростков с повышенным уровнем тревожности. Профилактика и своевременная помощь могут помочь людям научиться контролировать свое время в интернете и находить здоровый баланс между онлайн- и оффлайн-жизнью [5].

И. Голдберг, создатель интерактивной группы поддержки для интернет-зависимых, предложил ряд методов борьбы с зависимостью.

1. Признать проблему. Чтобы справиться с интернет-зависимостью, необходимо осознать её наличие. Симптомы включают пропуск важных встреч и прекращение общения с близкими.

2. Определить причины зависимости. Социальные проблемы или неуверенность в будущем могут стать причиной ухода в виртуальный мир.

3. Решать реальные проблемы. Эффективный способ борьбы – уделить внимание реальной жизни: сменить обстановку, больше общаться с друзьями, заниматься спортом. Если резко отказаться от интернета сложно, начните постепенно сокращать время онлайн.

4. Контролировать время работы за компьютером. Полное отключение не обязательно, важно лишь ограничить время в сети.

5. Различать фантазии и полезное использование интернета [1].

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному, отметим, что интернет-зависимость является сложным и многогранным явлением, которое требует внимательного изучения и понимания. Учитывая индивидуальные особенности темперамента учащихся, можно разработать эффективные стратегии профилактики и коррекции интернет-зависимости, что в конечном итоге поможет создать более здоровую образовательную среду.

Работа с интернет-зависимыми должна быть длительной и нацелена на развитие навыков решения реальных проблем. Профилактика должна охватывать не только группы, подверженные зависимости, но и широкие молодежные коллективы.

---

**Список литературы**

1. Голдберг И. Интернет-зависимость: диагностические и терапевтические аспекты / И. Голдберг // Internet Addiction: Diagnostic and Treatment Considerations. – М., 2003. – С. 1–10.
2. Малыгин В.Л. Интернет-зависимое поведение. Клиника, проблемы диагностики. Подходы к профилактике и психологической коррекции / В.Л. Малыгин // Аддиктивное поведение. Профилактика и реабилитация: материалы Всероссийской научно- практической конференции с международным участием. – М.: МГППУ, 2011. – С. 143–147.
3. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебное пособие / Л.Ф. Обухова. – М.: Педагогическое общество России, 1999. – 442 с.
4. Хомерики Н.С. Индивидуально-психологические особенности подростков с интернет-зависимым поведением: 19.00.04: дис. ... канд. психол. наук / Н.С. Хомерики. – СПб., 2013. – 186 с. EDN SUVHRV
5. Янг К.С. Диагноз – интернет-зависимость / К.С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – №2. – С. 24–29.