

Мишина Надежда Михайловна

Магистрант

Направление: Психология

Магистерская программа: Социальная психология образования

Проявление интернет-зависимости у подростков

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические процессы развития и проявления интернет-зависимости и подростков, как у наиболее уязвимой возрастной группы. Выделены симптомы, по которым можно определить формирование интернет-зависимости, а также стадии ее развития.

Ключевые слова: интернет-зависимость, подросток, нехимическая зависимость.

Впервые термин «интернет-зависимость» был использован психиатром Голдбергом в 1995 году, когда автор описывал пристрастие человека к применению в своей жизни интернета, что сопровождалось снижением самоконтроля у этого человека. Последователем Голдберга явился Кимберли Янг, который открыл центр помощи людям, которые страдают от интернет-зависимости. Сказанное свидетельствует о зарождении нового направления зависимости в психологии. В научной литературе синонимичными понятиями «интернет-зависимости» являются понятия «интернет-аддикция», «неталогизм», «интернет-поведенческая зависимость», «патологическое применение интернета».

Стоит отметить, что на настоящий период времени изучаемый в рамках исследования феномен не является признанным психическим расстройством и не включен в классификацию болезней МКБ-10 и DSM-5. При всем при этом важно понимать, что зависимость от интернета у человека может сопровождаться социальной дезадаптацией и иными различными

психологическими симптомами, которые могут привести подростка или взрослого человека к его трансформации личности. Интернет-зависимость отличается от других, химических видов зависимости, этот вид зависимости является поведенческой, так как объектом пристрастия человека является поведенческий паттерн [6, с. 19].

На основе сказанного можно сделать умозаключение о понимании сущности интернет-зависимости. Так, под рассматриваемым термином следует понимать нехимический вид зависимости техногенного характера, которая возникает посредством возникновения навязчивого стремления к использованию интернета.

Интернет-зависимость достаточно легко и плотно вошла в жизнь современного человека, поскольку доступ в интернет имеется у каждого человека в телефоне. Такая доступность открывает большое количество как положительных качеств интернета, так и отрицательных. Стоит понимать, что все новое легко и быстро осваивается подростками, которые практически живут в интернете. Ввиду этого становится понятным, что проблема зависимости от интернета является сложной и многогранной.

Подростковый возраст относится к критическому периоду психического развития. Остро протекающий психический перелом обуславливает его исключительную сложность и противоречивость. Известно, что важнейшим психологическим новообразованием данного возраста является становление самосознания. Важным признаком, характеризующим самосознание подростка, считается чувство взрослости. Таким образом, подросток ставит себя в ситуацию взрослого в системе реальных отношений.

Интернет-зависимость способствует формированию целого ряда психологических проблем: конфликтное поведение, хронические депрессии, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, трудности адаптации в социуме, потеря способности контролировать время пребывания за компьютером, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии

возможности пользования Интернетом. Используя Интернет, подросток вместо стремления «думать» и «учить» предпочитает «искать».

К. Янг в своих исследованиях выделял следующие стадии развития интернет-зависимости:

1) стадия заинтересованности новыми возможностями интернета

2) стадия замещения интернетом значимых жизненных сфер

3) стадия зависимости как бегства от реальности, о которой могут свидетельствовать такие характеристики личности, как: навязчивое желание проверить телефон, мессенджеры и социальные сети, жалобы ближайшего окружения на длительность пребывания в интернете [1, с. 147].

Перед тем, как интернет-зависимость достигнет самого пика своего развития, важно понимать, какие предпосылки и проявления могут указывать на то, что у подростка присутствует такой нехимический вид зависимости. Так, исследователь Е.П. Пчелкина упоминала о наличии следующих психологических характеристик:

- обидчивость;
- ранимость;
- тревожность;
- низкая самооценка;
- эгоцентризм;
- инфантильность и безответственность;
- неразвитость эмоциональной сферы;
- сниженная способность адаптироваться к новой обстановке, в разного рода коллективах [5, с. 4].

Исследователь Ф.Г. Ловпаче указывал на следующие симптомы и проблемы, которые связаны с интернет-аддикцией, а именно:

- трудности в принятии своего «Я» физического;
- определение трудности коммуникации и замкнутости;
- возникновение чувства одиночества;

– психические расстройства, которые проявляются по отношению к себе, небрежное отношение к своему внешнему виду, бессонница, сниженная физическая активность;

– проблемы с самооценкой (завышена/занижена), сложности с идентификацией личности [2, с. 93].

Основываясь на рассмотренных способах проявления интернет-зависимости можно сделать вывод о том, что основными факторами риска возникновения этой зависимости является склонность к поиску новых ощущений, агрессивность, тревожность, эмоциональная отчужденность, низкая коммуникативная компетентность, низкая стрессоустойчивость.

Важно понимать, что Интернет-зависимость может быть выражена как положительно, так и отрицательно. Например, исследователь К.О. Мухаметшина отмечает следующие положительные стороны Интернет-взаимодействия:

– познавательные (поиск новой информации, повышение квалификации, получение экспертного мнения);

– коммуникативные (родственное, интимное, дружеское, деловое общение);

– потребность в саморазвитии (творческая реализация, самообразование, демонстрация достижений);

– рекреация (игры, досуг, увлечения);

– аффилиация (новые знакомства, сотрудничество, поиск единомышленников, сопричастность к группе, партнерство) [3, с. 6].

Однако большая часть авторов-психологов считает, что практически у всех людей, в частности, у подростков, имеется зависимый тип личности и человек попадает в зону риска от этой зависимости, которая несет в себе пагубные воздействия на психику и здоровье человека в целом.

Таким образом, интернет-зависимость на настоящий момент времени не является признанной болезнью в соответствии с международными классификациями болезней. При этом ряд исследователей указывают на то, что

этот термин является нехимическим типом зависимости. Зачастую, эта зависимость «преследует» подростков, которые начинают замещать свою реальную жизнь виртуальной. У подростков проявляются некоторые признаки, по которым можно отследить развитие данного типа зависимости. Крайне важно вовремя диагностировать интернет-зависимость и принять меры по ее устранению.

Литература

1. Зрецкая О.В. Компьютерная и интернет-зависимость: анализ и систематизация подходов к проблеме // Психологическая наука и образование. 2017. №2.
2. Ловпаче Ф.Г. Психологические особенности интернет-аддикции как актуальная проблема современного мира // Ежеквартальный рецензируемый, реферируемый журнал «Вестник АГУ». 2017. № 2 (198).
3. Мухаметшина К.О. Проблема интернет-зависимости в подростковой среде // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. №4.
4. Николаева Э.Ф., Румянцева С.С. Интернет-зависимость подростков как информационно-психологическая угроза // Балканское-научное обозрение. 2019. №1 (3).
5. Пчелкина Е.П. Психологическая характеристика интернет-зависимости // Актуальные вопросы науки и психологии. 2019. №4.
6. Цыганенко К.М., Петров И.А. Интернет-зависимость у подростков: болезнь которой не существует // Вопросы студенческой науки. 2021. №3 (55).