

Цандекова Мария Леонидовна

Магистрант

Направление: Психология

Магистерская программа: Общая психология и психология личности

Психологические причины формирования Интернет-зависимости у современной молодежи

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ психологических причин формирования Интернет-зависимости у современной молодежи и раскрыты особенности ее формирования. Затрагивается проблема личностных изменений у личности под влиянием интернета.

Ключевые слова: виртуальная реальность, зависимость, интернет-технологии, образ «Я», подростковый возраст, цифровое пространство, цифровые технологии, юношеский возраст, Я-виртуальное, Я-реальное.

Последние два десятилетия можно охарактеризовать как период глобальной информатизации и компьютеризации (цифровизации) общества. Цифровые технологии проникли во все сферы общественной жизни. Данное обстоятельство позволило человеку получить новые возможности для развития и образования. Намного упростился документооборот, и скорость получения деловой и личной информации. Личность во многом стала зависеть от цифрового пространства, что, конечно же, не может не влиять на ее формирование.

Несмотря на то, что на сегодняшний день уже существует ряд фундаментальных разработок по данной проблеме, как в зарубежной науке, так и в отечественной психологии, влияние интернет-технологий на личность еще недостаточно изучено. Сегодня открываются все новые и новые грани данной проблемы. Более глубокие исследования данной проблемы позволило бы решить ряд важных прикладных задач.

Так как речь идет об изменениях, касающихся личности представителей молодежи, для полной картины, требуется определить психологические причины и особенности лиц, подверженных влиянию интернет-технологий.

Можно выделить массу причин, по которым человек может уйти от реальности. Однако анализ работ ученых позволяет среди их множества две основные: личностная неудовлетворенность и социальная. В той или иной степени, они взаимосвязаны. Личностная неудовлетворенность (заниженная или завышенная самооценка, негативный или неадекватный образ «Я» и т. д.), существенно влияют на наши взаимоотношения с социальной средой, приводя или к социальной изоляции, что может быть связано с неадекватным поведением и неэффективным построением взаимодействия с другими людьми, или избеганием взаимодействия с окружающими, в силу личностных проблем [8].

Все это приводит к тому, что субъект испытывает психологический дискомфорт. Возникает множество внутренних противоречий, требующих разрешения. Незнание того, как разрешить данные противоречия социально приемлемыми способами, приводит к тому, что человек начинает изыскивать иные выходы из сложившейся ситуации. В этом случае, он, чаще всего разрешает их с использованием способов выходящих за рамки социальных норм и правил. По мнению многих исследователей, с появлением цифровых технологий, появилась возможность разрешать данного рода проблемы путем ухода в виртуальный мир [2; 3; 6; 14]. С одной стороны, данный способ в разрешении проблем не относится к отклоняющимся от социальных норм и правил, но с другой – влияние виртуального пространства в совокупности с внутренними проблемами может привести к необратимым последствиям в психологическом развитии личности. Кроме того, возникают патологии такого плана, когда человек начинает терять границы между Я- реальным и Я- виртуальным.

Среди причин ухода в виртуальную реальность молодежи ученые выделяют:

- Жажду приключений. Для развития личности в подростковом и юношеском возрасте характерен определенный уровень авантюризма. Это связано с тем, что они еще формируют свой образ «Я», старается идентифицировать себя с другими значимыми «персонажами» (людьми, киногероями и т. д.). Однако, осознавая, что определенные действия могут повлечь за собой противодействия, ребенок вступает в стадию внутреннего противоречия между «хочу» и «могу». Прибегая к компьютерным играм или формируя определенный образ (мачо, умник, сексуальный парень или девушка и т. д.) в Интернет-сообществах, молодежь разрешает данные противоречия. Характерно то, что подростки прибегают к играм, а для юношей и девушек особое значение приобретают различные социальные сети. И в том и в другом случае, у них появляется обманчивое представление, что именно от них зависит, как сложится сюжет или общение в чате [5];

- Детскую безнадзорность. Занятость родителей не позволяет им уделять достаточно времени своим детям. Чаще всего, у молодежи возникает дефицит общения с родителями. Ребенок имеет полную свободу действий, он предоставлен сам себе. В совокупности с влиянием на ребенка референтных групп это приводит к тому, что он может включиться в компьютерные игры или в Интернет-сообщества, и тратить за этим времяпрепровождением большое количество времени [10];

- Эмоционально-психологическое напряжение. Насыщенная событиями жизнь молодежи приводит к эмоционально-психологическому напряжению. При этом насыщена их жизнь не только положительными, но и отрицательными событиями. В виртуальном мире они получают эмоциональный комфорт, так как имеют возможность построить виртуальную личность, которая уже не связана с реальным «Я» и проблемами, которые у него возникают. При этом, если первый случай использования интернет-технологий приносит удовольствие и удовлетворение, в дальнейшем молодой человек будет использовать этот вид снятия напряжения все чаще, а время нахождения в интернете будет увеличиваться [11].

Это тот небольшой перечень причин, которые могут способствовать уходу молодежи от проблем повседневной жизни в виртуальную реальность. Следует отметить, что погружение в виртуальный мир характеризуется низкой сопротивляемостью ему. Отсутствие необходимых психологических механизмов защиты у молодежи приводит к нарушениям в психической системе представителей этой возрастной группы, что проявляется в приступах панического ужаса, тревоги, болезненном раздражении, ночных кошмарах, навязчивых состояний.

Потеря молодежью контроля над виртуальной реальностью приводит к тому, что Интернет «контролирует» ее. Навыки общения с другими людьми, эмоциональная сфера формируются, прежде всего, при общении с родителями и сверстниками, при взаимодействии с непосредственно окружающей средой. Виртуальная реальность не дает истинного представления об окружающем и создает представление о реальности виртуального мира и абсолютной ненужности естественного, повседневного [4, с. 434].

Согласно многим концепциям (Р. Бенедикт, К. Левин, З. Фрейд, Э. Эриксон), психическое развитие в подростковом и юношеском возрасте – это развитие, насыщенное множеством проблем, связанных с кризисом идентификации себя с взрослым миром.

Нарушение процесса адаптации к взрослой жизни является проявлением неполного разрешения кризиса встречи с взрослостью. После первого взаимодействия с Интернет-технологиями, которое происходит значительно раньше подросткового возраста, в жизни человека возникает дополнительная реальность, которая называется «виртуальной».

© В работе группы ученых Е.О. Смирновой, Н.Ю. Матушкиной, С.Ю. Смирновой указывается на то, что специфика виртуальной реальности такова, что она создает иллюзию удовлетворения разнообразных потребностей (психологических, социальных, сексуальных и др.) [9].

О.А. Карabanова, основываясь на своих исследованиях, показала, что зависимость от компьютерных технологий способствует формированию целого

ряда психологических проблем: конфликты, депрессии, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, проблема адаптации в социуме, потеря контроля времени, чувства дискомфорта и т.д. [7].

Помимо этого, существуют и другие нарушения. Среди них: нарушения эмоционального компонента общения, снижения способности улавливать эмоциональное состояние партнера и снижения способности распознавать невербальные аспекты коммуникации [12].

Основные проблемы у подверженной влиянию Интернет-технологий молодежи концентрируются в области самопринятия. Это связано с тем, что основные сложности подростки испытывают в процессе общения и самораскрытия, а также в принятии своего физического «Я» и своих телесных потребностей. Чрезмерная вовлеченность во взаимодействие с компьютерными технологиями, может привести к попыткам манипулирования другими людьми по законам игровых сюжетов. Но игра не является реальностью, и такого рода попытки часто заканчиваются неудачей, что приводит к замкнутости и социальной изоляции молодежи.

Таким образом, все, что связано с Интернет-технологиями в сознании молодежи является привлекательным, так как воспринимается в качестве средства ухода от реальности. Главная опасность здесь заключается в том, что рано или поздно такие представители молодежи становятся социально дезадаптированными.

Интерес к вопросам пола, межполовых отношений, половой близости становится для молодежи достаточно актуальным с момента начала полового развития. Не получая ответов на возникающие вопросы ни в школе, ни в семье, они начинают искать их в Интернете. Возникает риск возникновения зависимости от киберсекса (увлечение порно-сайтами).

Киберсексуальное влечение обычно являются симптомами скрытой проблемы, которая может включать в себя:

- недостаточное общение;
- сексуальная неудовлетворенность;

- отказ от поддержки семьи и друзей [13].

Для подростков и юношей это становится единственным возможным вариантом познания сферы сексуальных отношений, так как ни родители, ни школа не берут на себя ответственность дать разъяснения о проблемах, которые возникают в данной области. Все это приводит к тому, что у них формируется асоциальное представление о сексе, что может отложить отпечаток на всю жизнь.

По мнению О.Н. Арестовой, Интернет-зависимость обладает некоторыми характеристиками уже известных и изученных аддикций [1]:

- пренебрежение важными вещами в жизни из-за аддиктивного поведения;
- разрушение отношений аддикта со значимыми людьми;
- раздражение или разочарование значимых для аддикта людей;
- скрытность или раздражительность, когда люди критикуют это поведение;
- чувство вины или беспокойства относительно этого поведения;
- безуспешные попытки бороться с аддиктивным поведением.

Среди других признаков, которые встречаются у представителей молодежи, страдающих компьютерной зависимостью, выделяются следующие:

- яркое нежелание отвлекаться от игры на компьютере, когда об этом просят родители;
- раздражительность в случае, если подростка отвлекли от компьютера;
- неспособность подростком запланировать время, когда он закончит игру на компьютере;
- повышение подростком расходов на обновление компьютерных программ и приобретение новых игр;
- игнорирование домашних дел и обязанностей, учебы;
- нарушение графика питания и сна, пренебрежение своим собственным здоровьем;

- злоупотребление подростком кофе и другими психостимуляторами для поддержания себя в бодрствующем состоянии;
- прием пищи без отрыва от компьютера или другого гаджета, подключенного к интернету;
- эмоциональный подъем подростка, когда он начинает играть или работать в Интернете;
- постоянное общение с окружающими людьми на различные темы, связанные с интернетом;
- чувство эйфории при использовании интернета;
- предвкушение и продумывание со всеми подробностями своего последующего нахождения в мире интернета, что способствует улучшению настроения и захватывает все помыслы [14, с. 26].

Исходя из всего вышесказанного, можно утверждать, что на сегодняшний день формирование у молодежи зависимости от интернет-технологий является достаточно актуальной психологической, педагогической и социальной проблемой не только для науки, но и для общества в целом.

Литература

1. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Мотивация пользователей интернета / Гуманитарные исследования в интернете. Сборник научных статей. Можайск, 2000.
2. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от интернета / Гуманитарные исследования в интернете. Сборник научных статей. Можайск, 2000.
3. Егоров А.Ю., Черная Д.И., Хуторянская Ю.В., Павлов А.В., Гречаный С.В. Интернет-зависимое поведение у подростков с психическими расстройствами // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. 2018. № 4.
4. Жичкина А.Е., Белинская Е.П. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей интернета / Образование и информационная культура. Социологические

аспекты. Труды по социологии образования / Под ред. В.С. Собкина. М.: Институт социологии образования РАО, 2000.

5. Иванов М.С. Компьютерная игровая деятельность как способ удовлетворения потребности в самореализации / Теоретические и прикладные аспекты психологии развития: проблемы, решения, перспективы. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2007.

6. Ильина В.В., Молчанова Л.Н. Особенности копинг-поведения студентов, склонных к интернет-зависимости // Коллекция гуманитарных исследований. 2019. № 5 (20).

7. Карабанова О.А., Молчанов С.В. Риски негативного воздействия информационной продукции на психическое развитие и поведение детей и подростков // Национальный психологический журнал. 2018. № 3 (31).

8. Кибитов А.О., Трусова А.В., Егоров А.Ю. Интернет-зависимость: клинические, биологические, генетические и психологические аспекты // Вопросы наркологии. 2019. № 3 (174).

9. Смирнова Е.О., Матушкина Н.Ю., Смирнова С.Ю. Виртуальная реальность в раннем дошкольном детстве // Психологическая наука и образование. 2018. Том 23. № 3.

10. Смирнова Е.О., Смирнова С.Ю., Шеина Е.Г. Родительские стратегии в использовании детьми цифровых технологий // Современная зарубежная психология. 2019. Том 8. № 4.

11. Спиркина Т.С. Особенности эмоционально-личностной сферы пользователей сети Интернет, склонных к интернет-зависимости [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2011_6_11/nomer/nomer18.php?ysclid=l2iy2kifm1 (дата обращения: 28.04.2022).

12. Теперик Р.Ф., Жукова М.А. Общение интернет-зависимых пользователей / Психология общения. Энциклопедический словарь / Под ред. А.А. Бодалева. М.: Когито-Центр, 2011.

13. Юрѳева Л.Н., Бѳльбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск: Пороги, 2006.

14. Янг К.С. Диагноз – интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. № 2.

© Бюллетень магистранта 2022 год № 3