

DOI: 10.17805/trudy.2025.9.4

ПЕДАГОГИКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

А. А. Фомина

Московский гуманитарный университет

Аннотация: В статье представлены результаты исследования интернет-зависимости среди подростков, которая характеризуется компульсивным и неконтролируемым использованием интернета, ведущим к негативным последствиям в различных сферах жизни.

Ключевые слова: интернет-зависимость; профилактика; интернет-технологии; негативные последствия; компульсивное использование

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF INTERNET ADDICTION IN ADOLESCENCE

A. A. Fomina

Moscow University for the Humanities

Abstract: The article presents the results of a study of Internet addiction among adolescents, which is characterized by compulsive and uncontrolled Internet use, leading to negative consequences in various spheres of life.

Keywords: internet addiction; prevention; internet technologies; negative consequences; compulsive use

Интернет-зависимость, являясь сравнительно новым феноменом, привлекла внимание исследователей и стала значимой проблемой общества, особенно среди молодёжи. Она характеризуется компульсивным, неконтролируемым использованием интернета, ведущим к негативным последствиям в различных сферах жизни. Различные возрастные группы, включая детей и взрослых, сталкиваются с этой проблемой, причём интернет-зависимость часто начинает формироваться уже через несколько месяцев регулярного использования интернета. Критерии зависимости включают формирование положительных эмоций исключительно в интернете, высокую тягу к интернет-технологиям, утрату интереса к жизни вне интернета и регулярное посещение информационных ресурсов.

Актуальность темы психологических особенностей интернет-зависимости в подростковом возрасте обусловлена рядом социальных, психологических и технологических факторов. В современном мире интернет стал неотъемлемой частью жизни многих людей, особенно подростков, которые используют его для обучения, общения и развлечений. Однако, интенсивное погружение в цифровой мир может привести к развитию зависимости, что, в свою очередь, негативно сказывается на психологическом благополучии молодых людей. Проблема усугубляется тем, что в подростковом возрасте формируются ключевые социальные навыки и происходит развитие личности, которое может быть нарушено из-за излишнего увлечения виртуальными пространствами. Исследование психологи-

ческих особенностей интернет-зависимости поможет определить методы профилактики и коррекции данной проблемы, что особенно важно для обеспечения здорового развития молодого поколения. Эта тема требует пристального внимания ученых, педагогов, психологов и родителей, чтобы разработать эффективные подходы и стратегии, направленные на минимизацию рисков и последствий интернет-зависимости.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: базовые положения психологической теории деятельности и личности А. Н. Акимовой, Л. И. Афанасьевой, К. А. Чубреич. Основные положения теории компьютерной аддикции и влияния компьютерных технологий на человека: З. И. Дадова, А. Г. Ерназарова, Ч. П. Конарева, тест на интернет-зависимость, разработанный профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде доктором Кимберли Янг. Эмпирическое исследование проводилось на базе МОУ Гимназии № 4 г. Электросталь. В нем принимали участие 16 учащихся подросткового возраста 16–17 лет.

В современном обществе наблюдается появление новых форм девиантного поведения, связанных с использованием информационных технологий, среди которых выделяется интернет-зависимость. Феномен интернет-зависимости начал изучаться в 1994 г. доктором К. Янг (чья методика и использована в нашем исследовании), что ознаменовало начало систематических исследований этой проблемы. В 1996 г. доктор Айвен Голдберг ввел термин «интернет-зависимость» для описания компульсивного, неконтролируемого использования интернета, влекущего за собой негативные последствия для жизни человека. Интернет-зависимость сравнима с другими видами зависимостей, однако сам интернет не вызывает привыкания. Сравнивая интернет-зависимость с иными типами зависимостей, можно найти ряд схожих признаков. Ученые согласны, что интернет сам по себе не несет вреда человеку, не вызывает привыкания и всех вытекающих последствий зависимости. Можно отметить несколько типов личностей, особенно предрасположенных к зависимости (Акимова, Афанасьева, 2024: 391).

Особенно уязвимы к зависимости люди с трудностями в выражении эмоций и установлении границ. Это особенно важно в подростковом возрасте, когда формируется личность и социальные установки, и когда интернет может существенно повлиять на социальное развитие молодежи.

Интернет-зависимость рассматривала Я. П. Конарева, по мнению которой, это «навязчивое стремление использовать Интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в сети. Интернет-зависимость не является психическим расстройством по медицинским критериям» (Конарева, 2022: 53).

Признаками интернет-зависимости, по мнению З. И. Дадовой, являются пренебрежение домашними делами, учёбой, работой, нежелание отвлечься от социальных сетей и интернета в целом. Человек начинает пренебрегать здоровьем, правильным образом жизни, правильным питанием и т. д. (Дадова, 2019: 145).

Можно отметить, что интернет-зависимость характеризуется навязчивым стремлением использовать интернет и избыточное время, проводимым в сети, что приводит к постепенной потере контроля над временем и способностью управлять своими эмоциями. Как и в случае с другими расстройствами поведения, такими как патологическая склонность к азартным играм. Подчеркнем, что одним из важнейших нюансов, отличающих интернет-зависимость от других, является значительный риск её формирования у подростков примерно от 12 до 16 лет. Это состояние схоже с другими расстройствами поведения и проявляется в смытой границе между реальной и виртуальной жизнью. В современном мире, где компьютеры стали неотъемлемой частью жизни, интернет-зависимость становится значимой проблемой, учитывая широкое использование технологий для обучения, работы и развлечений.

По мнению К. А. Чубреич, «причины, приводящие к интернет-зависимости: поиск подростками своего «места» в мире, желание испытать чувство принадлежности группе, стремление к независимости и самостоятельности» (Чубреич, 2024: 152). Мы считаем, что эта проблема особенно актуальна среди подростков, которые большую часть времени проводят в онлайн-пространстве, отдавая предпочтение виртуальному общению перед реальным.

Последствиями такой зависимости являются психологические проблемы, включая трудности в адаптации, агрессивное поведение, уход от реальности и потерю контроля над временем, проводимым в интернете. Факторы, способствующие интернет-зависимости, включают недостаточный жизненный опыт подростков, их любопытство и склонность к риску, а также особенности семейных отношений, такие как недостаток внимания и эмоциональной поддержки от родителей. Это ведет к изоляции и трудностям в общении, делая интернет привлекательной, но опасной средой для самовыражения и поиска социального взаимодействия.

Многие исследователи подчеркивают, что «для решения этой проблемы необходимо сохранять культурные традиции, нормы и ценности на различных уровнях общественной жизни. Можно согласиться с этой позицией, поскольку важно у молодого поколения развивать ценности и стандарты культурных традиций, что поможет снизить интернет-зависимость. Поэтому необходимы профилактические меры, направленные на ее снижение» (Ерназарова, 2022: 78).

Подростки, оказавшиеся наедине с интернет-пространством, теряют чувство границ в своих действиях и общении. Они могут анонимно взаимодействовать в сети, что позволяет им выражать себя без ограничений реального мира. Это может привести к нормализации агрессивного поведения, хамства и жестокости, так как виртуальный мир лишен фильтров и ограничений, присущих общению лицом к лицу. Активное использование интернета может вызвать у подростков психические проблемы, такие как раздражительность, усталость, нарушение сна и питания, сужение социального круга и интересов, повышение тревожности

и развитие фобий. Интернет-зависимость способствует психическим отклонениям и может усугублять чувство одиночества, которое может быть, как причиной, так и следствием такой зависимости.

Интернет-зависимость может проявляться в разных формах: информационной, игровой или коммуникативной. Несмотря на потенциальные положительные аспекты интернет-общения, такие как удовлетворение познавательных и коммуникативных потребностей, существуют опасения, что интернет может способствовать социальной изоляции, депрессиям, а также конфликтам и проблемам с адаптацией.

Социальные и психологические проблемы, возникающие в результате интернет-зависимости, включают утрату способности к реальному общению, чувство одиночества, а также возможные психические расстройства. Кроме того, подростки, склонные к интернет-зависимости, часто испытывают трудности в самоидентификации и самооценке. Исследования подчеркивают необходимость дальнейшего анализа влияния интернета на развитие личности, учитывая, как негативные, так и положительные аспекты этого взаимодействия. Считается, что интернет может как усиливать существующие психические проблемы, так и служить средством их компенсации, что делает его двойственным инструментом в современной культуре.

Мы провели тест, который разработан профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде доктором Кимберли Янг (Интернет-зависимость... Электр. ресурс).

Цель нашего исследования — выявить степень интернет-зависимости у учащихся 11 класса МОУ Гимназии № 4. Из общего числа учащихся 11 класса, 77% (12 подростков) используют интернет умеренно и не проявляют признаков интернет-зависимости. Однако, 23% (4 подростка) показали тенденции к интернет-зависимости, но у них ещё есть возможность пересмотреть своё отношение к использованию интернета. Результаты тестирования представлены на рис. 1.



Рис.1. Результаты тестирования обучающихся 11 класса МОУ Гимназии № 4

На основе проведённого исследования можно сделать вывод, что проблема интернет-зависимости среди учащихся 11 класса МОУ гимназии № 4 не является значимой. Большинство опрошенных учащихся (77%) не страдают от зависимости, демонстрируя умение контролировать своё время в сети. Тем не менее, у 23% учащихся наблюдаются начальные признаки зависимости, что требует внимания и возможно, корректирующих мер. Эти данные подтверждают, что ситуация с интернет-зависимостью в данной группе находится под контролем, но также указывают на необходимость регулярного мониторинга и проведения профилактических мероприятий для предотвращения развития полноценной зависимости.

В заключении можно сказать, что интернет-зависимость является серьёзной социально-психологической и педагогической проблемой, которая требует комплексного подхода в решении. Важно понимать, что влияние интернета на человека — это не только негативный аспект, но и возможность для развития. Ключевыми элементами в профилактике и коррекции интернет-зависимости являются психотерапевтические вмешательства, правильное использование технологий, а также внимание педагогов и родителей к эмоциональным и социальным нуждам подростков. Таким образом можно заключить, что интернет-зависимость среди учащихся 11 класса МОУ гимназии № 4 в Электростали не представляет серьёзной проблемы. Эти результаты подтверждают необходимость регулярного мониторинга интернет-поведения подростков и внедрения профилактических программ, направленных на развитие у молодежи способностей к саморегуляции и критическому отношению к информации в сети. Важно также стимулировать интересы и увлечения подростков вне сети интернет, что поможет сбалансировать их досуг и уменьшить риск возникновения интернет-зависимости.

Результаты данной работы акцентируют внимание на серьёзности проблемы интернет-зависимости среди подростков и подчёркивают необходимость развития компьютерной культуры и саморегуляции в использовании интернета. Это крайне важно, так как формирование личности подростка в значительной степени зависит от его деятельности в свободное время, что в свою очередь влияет на его будущее в обществе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Акимова А. Н., Афанасьева Л. И. (2024) Особенности интернет — зависимости подростков // Проблемы современного педагогического образования. № 84–1. С.390–392.

Дадова З. И. (2019) Интернет-зависимость подростков как девиация // Социально-политические науки. № 4. С.144–146.

Ерназарова А. Г. (2022) Профилактика интернет-зависимости у подростков // Вестник магистратуры. № 12–2 (135). С.77–79.

«Интернет — зависимость» Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость // ГБОУ ООШ № 23 г.о. Чапаевск [Электронный ресурс] URL: <https://gboy23.minobr63.ru/wp-content/uploads/2016/09/тест.pdf> (дата обращения: 06.03.2025).

Конарева Я. П. Интернет-зависимость у детей и подростков (2022) // Символ науки. № 9–1. С.52–55.

Чубреич К. А. (2021) Психологические особенности личности интернет-зависимых подростков // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». № XII. С.151–154.

Фомина Анастасия Андреевна, обучающаяся 4 курса бакалавриата направления подготовки «Психолого-педагогическое образование» Московского гуманитарного университета. Научный руководитель — Юсупов В. З., доктор педагогических наук, профессор. Адрес: 111395 Россия г. Москва, ул. Юности, д. 5. Тел.: +7 (926) 416–30–63. Эл. адрес: 89264163063@mail.ru

Fomina Anastasia Andreevna, a 4th-year bachelor's degree student in the field of Psychological and Pedagogical Education at Moscow University for the Humanities. The scientific supervisor is Vitaly Zufarovich Yusupov, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor. Address: 5 Yunosti St., Moscow, 111395, Russia. Tel: +7 (926) 416–30–63. Email: 89264163063@mail.ru

Для цитирования:

Фомина А.А. Психологические особенности интернет-зависимости в подростковом возрасте. № 4. С. 44–49. DOI: <https://www.doi.org/10.17805/trudy.2025.9.4>