

CZU: 159.9.07:004[159.922.7-053.6]

ПРИЧИНЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ: ОБЗОР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Татьяна ГРАУР

Молдавский государственный университет

В статье рассматриваются проблемы, связанные с установлением причин интернет-зависимости у подростков. Проанализированы психологические исследования, позволяющие выявить в качестве основных причин доступность интернета; низкий уровень цифровой компетентности; возрастные особенности; определенный склад личности; особенности семейных взаимоотношений.

Ключевые слова: интернет, интернет-зависимость, подростки, причины.

THE CAUSES OF INTERNET ADDICTION WITH ADOLESCENTS: A REVIEW OF PSYCHOLOGICAL RESEARCHES

In present article are reviewed the issues related to defining the causes of Internet addiction with adolescents. The psychological researches that allow identifying as the main reasons the following causes: accessibility of Internet; the low level of digital competence; the age peculiarities; the certain personality traits; peculiarities of family relationships.

Keywords: internet, internet addiction, adolescents, causes.

Введение

На сегодняшний день интернет настолько доступен, так прочно утвердился в нашей жизни, что большинство людей принимают его как неотъемлемую её часть. Интернет предоставляет огромные возможности для поиска и получения новой информации, открывает перспективы для расширения коммуникации до глобальных пределов. Вместе с тем аудитория интернета молодеет – дети, подростки и молодежь составляют значительную её часть, а одной из многочисленных опасностей при пользовании интернетом является риск формирования интернет-зависимости. В данной статье представлен обзор психологических исследований, направленных на анализ причин формирования интернет-зависимости в подростковом возрасте.

Подростковый возраст и зависимое поведение

Зависимое поведение начинается тогда, когда появляется стремление к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или фиксации внимания на определенных видах деятельности, чтобы вызывать и поддерживать интенсивные переживания и эмоции [1, с.78]. Об интернет-зависимости можно говорить, когда удовлетворение реальных потребностей замещается новой потребностью. Данная потребность к доступу в кибер-пространство характеризуется сверхценностью и возможностью, предоставляемой виртуальным пространством, избежать решения проблем реальности, реализовывать свои фантазии, компенсировать дефицит общения и т.д. В процессе реализации своей зависимости эдикт не только избегает решения жизненных проблем, но также останавливается в своем личностном росте.

Подростковый возраст является возрастом активной социализации, интенсивного формирования Я-концепции и развития личности. Важнейшее значение приобретает общение со сверстниками и ориентация на их мнение; самоутверждение. Наряду с этим подросток нуждается в постоянном поддержании самооценки и авторитета на комфортном для личности уровне. Характерный для подростка нарциссизм, стремление к независимости, протесты проявляются у многих из них через агрессивное поведение, которое мало способствует налаживанию межличностных контактов, дружбе, созданию близких доверительных отношений. К тому же подросток не обладает достаточными навыками реализации одной из важнейших потребностей – стремясь к установлению дружеских отношений, он одновременно не умеет правильно это делать и становится уязвимым. Помимо прочего уязвимость подростка усугубляется характеристиками современной жизни: это нарушение детско-родительских отношений; изменение системы ценностей (ориентация на карьерный рост и успех); огромный поток

информации, который превышает способности адаптироваться к ней; урбанизация и усложнение социальных связей.

Подростковый возраст считается критическим для возникновения поведенческих изменений. В настоящее время интернет-зависимость среди подростков является насущной проблемой в образовательных и рекламных программах ввиду наличия потенциальной взаимосвязи с сидячим образом жизни (в частности, с использованием технологий) и пандемией ожирения. Интервенции для предотвращения длительного пребывания за компьютером являются главным компонентом превентивных программ ожирения в школах [2].

Анализ причин формирования интернет-зависимости

Исследователями были выделены типы компьютерной зависимости, среди которых обозначим следующие: навязчивый интернет-серфинг (постоянный поиск информации в интернете); виртуальное общение; киберсекс (зависимость от порносайтов); компьютерные сетевые игры. Существенными мотивами предпочтения виртуальной реальности являются: поиск новых ощущений, идентификаций; снятие эмоционального напряжения и тревоги; желание уйти от проблем, переключиться, забыться; поиск друзей, поддержки, общения, особенно одинокими людьми и теми, кто испытывает сложности в установлении контактов [3].

За последнее время в мире увеличилось не только количество пользователей интернета, но и время, проводимое онлайн: в среднем люди пользуются интернетом по шесть часов в день. В Молдове также наблюдается тенденция роста числа пользователей интернета. Так, по данным Национального агентства по регулированию в области электронных коммуникаций и информационных технологий в 2017 году количество пользователей мобильного интернет-доступа на основе технологии 4G увеличилось, по сравнению с 2016 годом, на 83,7% и превысило 692,3 тыс. человек [4]. Данный фактор (назовем его фактором доступности) также является значимым: интернет-провайдеры делают все, чтобы увеличить доступ к сети, что может послужить одной из причин формирования зависимости у некоторых подростков.

Представляет интерес понятие цифровой компетентности (своего рода культуры пользования сетью интернет), от уровня развития которой зависит успешность во многих видах деятельности, в том числе в учебе, общении и др. Цифровая компетентность включает не только знания и навыки, но и такие аспекты, как социальные роли и правила, ответственность, мотивация. Психологические исследования подростков онлайн, в том числе рисков, с которыми они сталкиваются, переживаний и взаимодействия с окружающими указывают на то, что интернет сегодня является скорее пространством социализации и развития подростка, чем отдельной сферой его жизни [5, с.4]. В связи с этим нельзя не отметить важность формирования данной компетенции в школе и семье. Ведь первыми, кто вводят ребенка в мир интернета, а потом становятся для него первыми, к кому он обращается за помощью, являются все-таки родители. Однако в Молдове этому не уделяется должного внимания – детей не учат безопасно пользоваться интернетом, родители мало знают о том, чем занимаются их дети в интернете, учителя не являются ИКТ-продвинутыми. Как следствие – отсутствие приемлемого уровня развития цифровой компетентности подростков и значимых близких, что может выступать одной из причин, способствующих формированию интернет-зависимости.

В качестве факторов притягательности интернета следует рассмотреть и тот, что общение в пространстве интернета для подростка с его неуверенностью и зависимостью от чужого мнения, нестабильной самооценкой имеет ряд значительных преимуществ по сравнению с общением в реальной жизни. Среди них – широкий выбор партнеров по общению, удовлетворяющий практически любым критериям поиска; анонимность; быстрое удовлетворение с минимальным риском отвержения потребности в близких отношениях, доверии и любви; создание группы близких людей. Следовательно, интернет является практически идеальным способом быстрого удовлетворения нереализованных потребностей. Этим объясняется тот факт, что наиболее уязвимым контингентом для формирования интернет-зависимости являются подростки, среди которых, по данным некоторых исследований, распространённость интернет-аддикций в определенных регионах достигает 38% [6]. В отечественном исследовании, проведенном Ж.Раку, установлено, что значимыми факторами для попадания в группу риска являются низкая самооценка, низкое оценивание таких личностных качеств, как «авторитет у сверстников», «внешность», «умение многое сделать своими руками» [7]. Этим может объясняться

факт предпочтения подростками виртуального общения реальному, что впоследствии может приводить к развитию зависимости от интернета.

Представляет интерес подход, при котором причиной формирования интернет-зависимости рассматривается определенный склад личности. Обратимся к некоторым исследованиям в рамках данного подхода. В одном из первых исследований подростков, проведенном Ш.Текл, отмечается, что для многих испытуемых установление тотального контроля над компьютером является очень значимым параметром. Установление контроля над компьютером позволяет им в какой-то мере компенсировать невозможность осуществления контроля или отсутствие контроля в других сферах жизни, как правило, в социальных отношениях [8]. Таким образом, психологический механизм возникновения зависимости у подростков, склонных доминировать, можно коротко описать так: когда не удается добиться доминирования в личных отношениях, общественной жизни или организационной иерархии, некоторые молодые люди делают выбор в пользу проведения времени и самореализации за компьютером.

В исследовании В.А. Буровой отмечается важность преморбидных характеристик личности для формирования интернет-зависимости. По мнению В.А. Буровой, вероятнее всего преморбидные, (предрасполагающие) черты зависимой личности формируются в семье с большим количеством созависимых моделей поведения. Автор также отмечает склонность зависимой личности переносить привязанность с одного объекта зависимости на другой, как только тот перестаёт выполнять свою функцию – менять менее комфортное психологическое состояние на более комфортное [9]. В более поздних исследованиях подростков также можно проследить зависимость поведения в сети в большой мере от определенного набора основных черт личности. Многие исследования подтверждают тот факт, что черты личности могут не только предсказать усвоение новых технологий, но и являются пусковым механизмом негативного использования интернета, например – формирования зависимости [10].

Рассмотрим отдельные черты личности, которые могут служить причиной развития зависимости от интернета, а также их взаимосвязь с той или иной деятельностью онлайн. В исследовании, проведенном с иранскими старшеклассниками, экстраверсия и нейротизм были выявлены как предрасполагающие факторы формирования интернет-зависимости. У подростков интернет-зависимость связана с такими чертами личности, как нейротизм, дружелюбие (agreeableness), добросовестность [11, с.315]. В других исследованиях отмечалась взаимосвязь экстраверсии и высоких показателей по открытости опыту с использованием интернета в инструментальных целях и с активной вовлеченностью в социальные медиа (блоггерство и т.п.). Помимо прочего у людей с высокими показателями по открытости опыту выявлены пристрастность к комментированию онлайн и онлайн-играм. Нейротизм предрасполагает к использованию интернета в целях дружеского общения. Исследование, проведенное с индийскими подростками в 2017 г., показывает, что подростки с высоким уровнем интернет-зависимости имеют высокие результаты по шкалам нейротизма и экстраверсии и низкие по шкалам открытости опыту и дружелюбию, по сравнению с подростками с низким уровнем интернет-зависимости [12; 8].

Российские ученые Р.Ф. Теперик и М.А. Жукова отмечают, что для интернет-зависимых пользователей свойственны проблемы с коммуникацией, вызванные выраженной эмоциональной нечувствительностью и эгоцентризмом, что позволяет использовать интернет-коммуникацию в качестве компенсаторного механизма. Результаты их исследования позволяют предположить шизоидный тип личности у испытуемых с интернет-зависимостью по таким критериям, как эмоциональная нечувствительность, сниженная способность распознавания невербалики у партнера по общению, эгоцентризм, неспособность воспринимать критику. В целом, полученные результаты соотносятся с результатами исследования личностных особенностей подростков с интернет-зависимостью, проведенного рядом других ученых, показавшими относительное преобладание шизоидов среди испытуемых, которых оказалось чуть менее трети – 29,8 %. [6]. Особенности коммуникации, типичные для шизоидов, могут быть следствием семейных взаимоотношений. Следовательно, определенный стиль семейных взаимоотношений может приводить к шизоидности как черте характера и сопутствующим ей проблемам, что, в свою очередь, возможно, может послужить предпосылкой для формирования интернет-зависимости в будущем. Обозначим данный фактор как *социально-психологический*.

Следует отметить, что в последние два десятилетия Молдова подвержена процессу сепарации семей, когда один или оба родителя на определенный срок оставляют своих детей на попечение родственников и уезжают на работу за границу. В данном контексте наиболее существенной причиной риска для возникновения интернет-зависимости у детей являются негативные стороны семейных

взаимоотношений. Семья перестает выполнять одну из своих важнейших функций – обеспечение эмоционально-психологического комфорта и защиты ребенка. Вследствие этого отношения в «разделенной» семье становятся отчужденными, поскольку эмоционально-психологические потребности других членов семьи игнорируются. В данных условиях родителям сложно создать теплые доверительные отношения с детьми, последние могут уходить в себя, что способствует формированию не только вышеназванной проблемы, но и развитию дисгармоничной личности. Вместе с тем, такое положение дел способствует ряду психологических проблем у ребенка. Он не научен общаться, не может проявлять себя иначе, как посредством определенной деятельности онлайн, не умеет находить другие интересы и т.д. В связи с этим, подчеркнем, что вопрос влияния негативных особенностей семейных взаимоотношений родителей с детьми на возникновение у них интернет-зависимости требует более глубокого научного изучения.

Выводы

Подводя краткие итоги проведенного обзора исследований, отметим, что наиболее значимыми причинами формирования интернет-зависимости у подростков являются:

- 1) доступность и легкость в использовании интернета;
- 2) низкий уровень цифровой компетентности;
- 3) возрастные особенности подростка (в силу которых интернет имеет ряд преимуществ перед реальным межличностным взаимодействием, а также выступает средством удовлетворения важных возрастных потребностей);
- 4) определенный склад личности (в частности, такие черты, как нейротизм, экстраверсия, ригидность, враждебность);
- 5) особенности семейных взаимоотношений (запрет на открытое выражение чувств, низкая степень заботы друг о друге и др.).

Литература:

1. МЕНДЕЛЕВИЧ, В.Д. *Психология девиантного поведения*: Учебное пособие. СПб.: Речь, 2005. 445 с.
2. KO SH, YEN JY, CHEN CS et al. *Predictive values of psychiatric symptoms for Internet addiction in adolescents: a 2-year prospective study*. Archives of Pediatrics & Adolescent 2Medicine, 2009; 163:937-943.
3. ORZACK, M.N. Computer addiction: What is it? In: *Psychiatric Times*, August 1998, vol.15, no 8.
4. <http://aif.md/mobilnaja-moldova-chislo-polzovatelej-mobilnym-internetom-rezko-vyroslo-za-god/> [Доступно: 01.05.2018].
5. СОЛДАТОВА, Г.У., НЕСТИК, Т.А., РАССКАЗОВА, Е.И. и др. *Цифровая компетентность российских подростков и родителей: результаты всероссийского исследования*. Москва: Фонд развития Интернет, 2013.
6. ТИТОВА, В.В. Компьютерная зависимость: механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике. В: *Теория и практика психотерапии*, 2015, №1, с.52-56.
7. РАКУ, Ж.П. Психологические аспекты феномена интернет-зависимости и его влияние на характеристики личности в молодом возрасте. В: *Studia Universitatis Moldaviae*, 2016, nr.5(95), p.215-223.
8. ЗАРЕЦКАЯ, О.В. Компьютерная и интернет-зависимость: анализ и систематизация подходов к проблем [Электронный ресурс] В: *Психологическая наука и образование psyedu.ru*, 2017, Том 9, №2, с.145-165 doi: 10.17759/psyedu.2017090213. [Доступно: 23.04.2018].
9. ЛОСКУТОВА, В.А. *Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств* / Дисс. ... канд. мед.наук. Новосибирск, 2004. 157 с.
10. HARDIE, E., MING, Y.T. Excessive Internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in Internet addiction. In: *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 2007, 5(1), 34-47.
11. КАКУЛТЕ, А., SHEJWAL, B. Internet addiction and personality differences among adolescents. In: *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 2017, no 8(4), p.315-318.
12. GUADANO, R. E., BRADLEY, M. O. Who blogs? Personality predictors of logging. In: *Computers in Human Behaviour*, 2008, no 24(5), p.1993-2004.

Date despre autor:

Татьяна ГРАУР, doctorandă, Școala doctorală *Psihologie și Științe ale Educației*, Univeritatea de Stat din Moldova.

E-mail: graurtv@gmail.com

Prezentat la 15.06.2018