

## **ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Никитина А.А., Гусева Д.С.**

Статья посвящена актуальной проблеме современного общества – интернет-зависимости. На сегодняшний день интернет является неотъемлемой частью нашей жизни – наиболее прогрессивным средством для общения и коммуникации, чью пользу в жизни человека нет необходимости доказывать. Тем не менее, наряду с положительными аспектами феномена наблюдаются также негативные. В статье рассматривается интернет-зависимость в контексте актуальной проблемы современной молодежи, анализируется тенденция увеличения темпов использования Интернета молодежью в возрасте от 18 до 24 лет. Исследуются теоретические аспекты исследуемого вопроса: основные понятия, характеристики интернет-зависимости, симптоматика возникновения, а также последствия этого феномена для современной молодежи. Приводятся результаты проведенного опроса в контексте данной проблемы. Значительное внимание уделяется комплексным методам профилактики, которые представлены в заключении статьи.

Ключевые слова: интернет-зависимость, молодежь, социальные сети, негативные последствия.

## **INTERNET ADDICTION AS AN ACTUAL PROBLEM OF MODERN YOUTH**

**Nikitina A.A. Guseva D.S.**

The article is devoted to the actual problem of modern society - Internet addiction. Today, the Internet is an integral part of our life – the most progressive means of communication and communication, whose benefits in human life do not need to be proved. However, along with the positive aspects of the phenomenon, there are also negative ones. The article examines Internet addiction in the context of an urgent problem of modern youth, analyzes the trend of increasing the rate of Internet use by young people aged 18 to 24 years. The theoretical aspects of the issue under study are investigated: the basic concepts, characteristics of Internet addiction, the symptoms of its occurrence, as well as the consequences of this phenomenon for modern youth. The results of the survey conducted in the context of this problem are presented. Considerable attention is paid to complex methods of prevention, which are presented in the conclusion of the article.

Keywords: Internet addiction, youth, social networks. negative consequences.

### **Введение**

Под влиянием глобализации наш мир постоянно меняется, и с каждым днем все больше проявляется необходимость определения современных мировых тенденций, которые задавали бы вектор развития общества. В данной статье хотелось бы обратить внимание на одну из таких тенденций, определяющих жизнь не только современного общества, но и каждого конкретного человека – это компьютеризация и «интернетизация» общества. Сегодня современную жизнь человека невозможно представить без цифровых технологий – Интернет предоставляет возможность учиться, работать, заниматься творчеством, общаться не выходя из дома.

В связи с этим перед человечеством остро встала проблема патологического использования Интернета. Согласно статистическим данным, на данный момент современное общество идет по пути усиливающейся цифровизации: доступ в Интернет уже есть у 4,5 миллиардов человек,

из них 3,8 миллиарда пользуются только социальными сетями. Россия в этом случае является рекордсменом, и входит в топ-15 зависимых от Интернета наций. Подавляющее большинство постоянных пользователей – молодежь от 18 до 24 лет [5; 10].

Осознавая вредные последствия зависимости, по статистике около 54% людей не хотят уменьшить время, проводимое в сети. Остальная часть характеризует себя «окончательно подсевшими» и идут на крайние меры: отключают Интернет, выбрасывают модем, отдают компьютер с целью искоренить зависимость. Как правило, подобные попытки оказываются безуспешны: через некоторое время интернет-зависимые осознают, что не в силах быть без Интернета долгое время и снова подключают его [11].

В связи с вышесказанным проблема поиска средств и личностных ресурсов управления интернет-зависимым состоянием личности остается крайне актуальной и недостаточно разработанной в психологии.

### **Анализ исследований**

Интернет-зависимость определяется как нехимическая зависимость – навязчивая потребность в использовании Интернета, сопровождающаяся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами [4].

Первые упоминания о проблематике исследования были определены в книгах по зарубежной психологии в 80-е годы прошлого столетия. Впервые в научную деятельность термин «Интернет-зависимость» ввел Иван Голдберг в 1996 году. Основная мысль автора заключалась в том, что интернет-зависимость – это не медицинская, а поведенческая проблема, характеризующимся сниженным уровнем самоконтроля и способная разрушить устоявшуюся жизнь [3].

Кроме того, в 1996 году клинический психолог К. Янг также исследовал данное явление, и в рамках своего исследования написал статью, которую впоследствии представил на конференции Американской психологической ассоциации, состоявшейся в Торонто. Проанализировав более 600 клинических случаев, доктор сделал вывод о разрушительной силе интернет-зависимости, приводящей к проблемам в семье, отношениях, работе и школе. Более поздние исследования по-прежнему выявляли существенные проблемы в учебе и работе из-за чрезмерного использования технологии, а новые исследования показали, что проблемы в отношениях приводят к разрыву или разрыву с партнером [11].

С конца XX в. и в настоящее время продолжается активная работа над теоретико-методологической базой исследуемого феномена - деятельность по определению критериев диагностики, выявлению и описанию симптомов интернет-аддикции; разработке классификаций и видов интернет-зависимости; выявлению факторов, динамики и стадий формирования данного феномена. Работая над проблемой интернет-зависимости с точки

зрения различных теоретических позиций, R. Davis, J. Grohol, А.Г. Асмолов, Н.А. Цветкова, А.В. Цветков, Л.В. Малыгин определили модели интернет-зависимого поведения: когнитивно-бихевиоральная модель, модель цикличной активности, интегративная модель интернет-зависимости, биопсихосоциальная модель интернет-зависимого поведения [3].

Необходимо отметить, что на сегодняшний день несмотря на обсуждение интернет-зависимости среди специалистов разных областей – педагогов, психологов, психиатров, социологов до сих пор не существует единого мнения о проблеме исследования даже в рамках одной научной дисциплины. Некоторые авторы отрицают «интернет-зависимость», анализируя сходства между традиционными зависимостями и Интернет-зависимостью. Так, М. Гриффитс говорил: «...я утверждаю, что большая часть тех, кто избыточно применяет Интернет, не являются зависимыми непосредственно от Интернета. Для них Интернет – это своего рода питательная среда для поддержания других зависимостей... Я полагаю, что следует проводить различие между зависимостью непосредственно от Интернета и зависимостями, связанными с применением Интернета» [12].

Отечественные авторы склонны определять интернет-зависимость как обособленное понятие и подробно раскрывают суть феномена в своих исследованиях [4]. При этом, достаточно часто в фокусе исследовательского внимания находится такое проявление интернет-зависимости как патологическое пристрастие к компьютерным играм.

Так, в диссертационном исследовании Антоненко А.А. продемонстрировано, что молодые люди «с интернет-зависимым поведением, предпочитающие игры, отмечают, что все больше и больше времени проводят за компьютером, остаются в сети гораздо больше времени, чем первоначально планировали, периодически спят меньше на 4 ч, они чаще выходят в Интернет вместо реальной встречи с друзьями, отмечают нарушение режима питания, переживают или расстраиваются, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на определенный период времени» [ 1 ] .

Воронов Д.И. в своем исследовании отмечает, что «наибольшему риску развития компьютерной зависимости подвержены молодые люди в возрасте от 14 до 25 лет, имеющие ряд личностных особенностей: повышенный уровень тревожности и фрустрации, неадекватная самооценка, проблемы с социализацией». В ценностных ориентациях у них преобладают завышенные материальные притязания, завышенная потребность в общественном признании, стремление к свободе в поведении [2].

Большинство исследователей считают, что одной из главных причин зависимого поведения является дисфункциональность семьи. Выделяют следующие признаки дисфункциональных семей: негибкость ролей и ригидность семейных функций; механистичность и нестабильность правил поведения; размытость межличностных границ; депривированность или

конфликтность общения в семье; информационная закрытость. Воспитание в данном случае формирует благоприятную почву для развития форм зависимого поведения [9].

Американский исследователь М. Орзак выделил наиболее общие психологические и физические симптомы интернет-зависимости. В качестве психологических симптомов им было описано: хорошее самочувствие или эйфория за компьютером; невозможность остановиться; увеличение количества времени, проводимого за компьютером; пренебрежение семьей и друзьями; ощущение пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером; ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности; проблемы с работой или учебой. Среди физических симптомов М.Орзак называет: синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц); сухость в глазах; головные боли по типу мигрени; боли в спине; нерегулярное питание, пропуск приемов пищи; пренебрежение личной гигиеной; расстройство сна, изменение режима сна [13].

Обобщая результаты российских и зарубежных исследований, можно выделить следующие черты интернет-зависимой личности:

- шизоидный, истероидный, лабильный или эпилептоидный тип акцентуации;
- сложность в принятии своего физического «Я» (своего тела);
- низкий уровень самоконтроля и саморегуляции;
- наличие высокой потребности в общении и сложностей в непосредственной его реализации;
- склонность к интеллектуализации;
- чувство недостатка взаимопонимания; эмоциональная напряженность;
- склонность к негативизму;
- наличие фрустрированных потребностей;
- особая ценность независимости;
- завышенные представления об идеальном «Я»;
- склонность к избеганию ответственности и др.

И как указывает Спиркина Т.С. использование Интернета зависимыми молодыми людьми продолжается, несмотря на знание об имеющихся периодических или постоянных физических, социальных, профессиональных или психологических проблемах, которые вызывает его использование [8].

### **Материалы и методы**

Для подтверждения актуальности проблемы в рамках исследования мы провели опрос среди молодежи на предмет выявления у них интернет-зависимости. Анкетирование проводилось на основании методики К. Янга «Тест наличия интернет-зависимости» [11] (модификация

В.А.Буровой (Лоскутовой В.А.) [7]. Тест состоит из 40 вопросов, каждый из которых оценивается по 5-бальной шкале. Количество опрашиваемых – 120 человек (юноши и девушки), возраст – от 18 до 24 лет.

### **Результаты исследования**

По результатам анкетирования получились следующие результаты:

- 89% молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет пользуются смартфоном более 6 часов в сутки;
- 95% студентов чаще используют Интернет для социальных сетей, нежели чем для учебной деятельности/работы;
- 65% участвующих в исследовании юношей и девушек часто используют смартфон в местах отдыха (театр, кино, зоопарк);
- У 60% молодых людей из-за Интернета страдает учебная/рабочая деятельность;
- 53% предпочитают личному общению виртуальное;
- 90% студентов испытывают тревогу/стресс, когда не заходят в социальные сети больше часа.

Необходимо отметить, что данный тест не служит основанием для постановки заключения, однако, может стать сигналом для обращения к специалисту. По результатам анкетирования мы выявили, что 77% имеют склонность к интернет-зависимости, у 19% есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом, и только у 4% нет зависимости или предпосылок к ней.

Мы побеседовали со студентами после проведенного анкетирования, и определили наиболее привлекательные для них стороны сети Интернет. В первую очередь, интернет-ресурсы предоставляют весьма доступную и удобную возможность поиска необходимой информации. Наиболее значимой для студентов является возможность коммуникации через Интернет. В данном случае нет необходимости вести диалог лично с человеком, есть вариант анонимного общения, при этом ни перед кем не несет ответственность, в виртуальной среде в подобных условиях молодежь намного смелее и активнее. Такой формат общения предоставляет возможность скрыть свои недостатки и показать только свои лучшие качества. Все это повышает риск развития интернет-зависимости.

### **Обсуждение и заключения**

Таким образом, опираясь на результаты представленных работ отечественных и зарубежных авторов, а также собственное пилотное исследование мы представили обобщенную характеристику критериев интернет-зависимости, а также негативных последствий включенности в интернет-пространство и социальные сети студентов. Выявленные возможности негативного влияния Интернета на молодых девушек и юношей позволили

определить способы профилактических и коррекционных мер. В первую очередь с целью снижения влечения к Интернету необходимо изменить взаимоотношения в семье и с друзьями; активизировать их включенность в интересную, полезную и значимую для них реальную деятельность, формирование ценностей здорового и активного образа, включающего отказ от вредных привычек, повышение двигательной активности, смену деятельности, активный отдых. Именно эти шаги являются основополагающими для вовлечения молодежи в реальную жизнь и профилактики интернет-зависимости.

В заключение отметим, что эффективной коррекцией уже возникшей интернет-зависимости молодых людей может выступать следующая совокупность выявленных условий:

- необходимо предоставлять объективную информация о проблеме компьютерной зависимости;
- поток информации, ее источники должны структурироваться с учетом индивидуальных образовательно-развивающих траекторий [6];
- коррекция компьютерной зависимости молодежи будет осуществляться через психокоррекцию свойств личности и ценностных ориентаций [2], развитие самопознания и саморазвития [9], самовоспитания, повышение уровня их личностной ответственности [3];
- студентов необходимо вовлечь в позицию активного участника реальной привлекательной для них деятельности.

На основании полученных данных планируется продолжить исследование интернет-зависимости и подготовить коррекционно-развивающую программу, способствующую уменьшению риска развития интернет-зависимости студентов или снижению темпов ее формирования.

### **Список используемых источников**

1. Антоненко А.А. Интернет зависимость подростков от компьютерных игр и онлайн-общения: клинико-психологические особенности и профилактика: Автореф. дис. канд.психол.н., М.2014 г.
2. Воронов Д.И. Социально-психологические детерминанты компьютерной зависимости и ее профилактика средствами физической рекреации профилактика: Автореф. дис. канд.психол.н., М.2016 г.
3. Гальченко Анна Сергеевна, Григорьев Павел Евгеньевич, Поскотинова Лилия Владимировна Взаимосвязь интернет-зависимости с когнитивно-стилевыми особенностями обучающихся // Вестник Мининского университета. 2020. №3 (32). URL: <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/1127> (дата обращения: 01.12.2021).

4. Денисов Александр Психология интернет-зависимости // Развитие личности. 2014. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-internet-zavisimosti> (дата обращения: 01.12.2021)
5. Кузнецов К.В., Данилейко А.А. // Исследования интернет-зависимости URL: <http://jurnal.org/articles/2011/psih8.htm> (дата обращения: 01.12.2021).
6. Лебедева О.В., Повshedная Ф.В. Электронная информационная образовательная среда и современный студент / Вестник Мининского университета . 2021. Том 9 , № 4 . URL: <http://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/1294> (дата обращения: 02.12.2021).
7. Лоскутова В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: автореф. дис. ... канд. мед. наук. Новосибирск, 2004.
8. Спиркина Т.С. Особенности эмоционально-личностной сферы пользователей сети Интернет, склонных к Интернет-зависимости. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2011. N 6. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения: 01.12.2021).
9. Суворова О.В., Токарева Ю.В. Факторы актуализации саморазвития как условия профилактики интернет-зависимости у старшеклассников // Нижегородский психологический альманах. 2020. № 2; URL: [psykaf417.esrae.ru/ru/25-283](http://psykaf417.esrae.ru/ru/25-283) (дата обращения: 01.12.2021).
10. Ушакова Е.С. Интернет-зависимость как проблема современного общества // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2014. №1 (4). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-kak-problema-sovremennogo-obschestva-2> (дата обращения: 01.12.2021).
11. Янг К.С. Диагноз- Интернет - зависимость // Мир - Интернет . 2000 . №2 .С. 24-29.
12. Griffiths M.D. Internet addiction - time to be taken seriously? / M.D. Griffiths // Addiction Research. 2000.Vol. 8, N. 5. P. 413-419.
13. Orzack, M. H. The symptoms of computer addiction / M. H. Orzack. -Текст: электронный // Psychiatrictimes : [сайт]. - URL: <http://www.psychiatrictimes.com> (дата обращения 01.12.2021).

## References

1. Antonenko A.A. Internet zavisimost` podrostkov ot komp`yuterny`x igr i onlajn-obshheniya: kliniko-psixologicheskie osobennosti i profilaktika [Internet addiction of adolescents to computer games and online communication: clinical and psychological features and prevention]: Avtoref. dis. kand.psixol.n., M.2014 g.
2. Voronov D.I. Social`no-psixologicheskie determinanty` komp`yuternoj zavisimosti i ee profilaktika sredstvami fizicheskoy rekreacii profilaktika [Socio-psychological determinants of

computer addiction and its prevention by means of physical recreation prevention]: Avtoref. dis. kand.psixol.n., M.2016 g.

3. Gal`chenko Anna Sergeevna, Grigor`ev Pavel Evgen`evich, Poskotinova Liliya Vladimirovna Vzaimosvyaz` internet-zavisimosti s kognitivno-stilevy`mi osobennostyami obuchayushhixsya [The relationship of Internet addiction with cognitive and stylistic features of students] // Vestnik Mininskogo universiteta. 2020. №3 (32). URL: <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/1127> (data obrashheniya: 01.12.2021).

4. Denisov Aleksandr Psichologiya internet-zavisimosti [Psychology of Internet addiction]// Razvitie lichnosti. 2014. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-internet-zavisimosti> (data obrashheniya: 01.12.2021).

5. Kuznecov K.V., Danilejko A.A. // Issledovaniya internet-zavisimosti [Internet Addiction Research] URL: <http://jurnal.org/articles/2011/psih8.htm> (data obrashheniya: 01.12.2021).

6. Lebedeva O.V., Povshednaya F.V. E`lektronnaya informacionnaya obrazovatel`naya sreda i sovremenny`j student [Electronic information educational environment and modern student] / Vestnik Mininskogo universiteta/ 2021. Tom 9, № 4. URL: <http://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/1294> (дата обращения: 02.12.2021).

7. Loskutova V. A. Internet-zavisimost` kak forma neximicheskix addiktivny`x rasstrojstv [Internet addiction as a form of non-chemical addictive disorders]: avtoref. dis. ... kand. med. nauk. Novosibirsk, 2004.

8. Spirkina T.S. Osobennosti e`mocional`no-lichnostnoj sfery` pol`zovatelej seti Internet, sklonny`x k Internet-zavisimosti. [Features of the emotional and personal sphere of Internet users who are prone to Internet addiction.] // Medicinskaya psichologiya v Rossii: e`lektron. nauch. zhurn. 2011. N 6. URL: <http://medpsy.ru> (data obrashheniya: 01.12.2021).

9. Suvorova O.V., Tokareva Yu.V. Faktory` aktualizacii samorazvitiya kak usloviya profilaktiki internet-zavisimosti u starsheklassnikov [Factors of actualization of self-development as conditions for the prevention of Internet addiction in high school students] // Nizhegorodskij psichologicheskij al`manax. – 2020. – № 2; URL: [psykaf417.esrae.ru/ru/25-283](http://psykaf417.esrae.ru/ru/25-283) (data obrashheniya: 01.12.2021).

10. Ushakova E.S. Internet-zavisimost` kak problema sovremennogo obshhestva // Lichnost` v menyayushhemsya mire: zdorov`e, adaptaciya, razvitie [Internet addiction as a problem of modern society]. 2014. №1 (4). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-kak-problema-sovremennogo-obshchestva-2> (data obrashheniya: 01.12.2021).

11. Yang K.S. Diagnost – Internet - zavisimost` [Diagnosis - Internet addiction] // Mir - Internet – 2000 – №2 – S. 24-29.

Griffiths, M.D. (2000). Internet addiction - Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413-418.



12. Orzack M. H. The symptoms of computer addiction. – URL: <http://www.psychiatrictimes.com>

---

**Никитина Александра Александровна** – кандидат психологических наук, доцент кафедры практической психологии, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [aleksa-nik08@mail.ru](mailto:aleksa-nik08@mail.ru)

**Гусева Дарья Сергеевна** – магистрант, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [gusevadarya18@yandex.ru](mailto:gusevadarya18@yandex.ru)

---

**Nikitina Alexandra Aleksandrovna** - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Practical Psychology, Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Mininsky University), Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [aleksa-nik08@mail.ru](mailto:aleksa-nik08@mail.ru)

**Guseva Darya Sergeevna** - Master's student, Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Mininsky University), Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [gusevadarya18@yandex.ru](mailto:gusevadarya18@yandex.ru)

---

*Практическая психология*