

# ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ КАК ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Бельшева А.Н., Романова О.А.

Тема статьи «интернет – зависимость как проблема современного общества», обоснована всеобщностью активного использования сети Интернет современным человеком. В настоящее время сложно найти человека, не использующего данное благо цивилизации. Именно использование интернета, в целях улучшения качества жизни, как таковое не является проблемой. Но существует ряд негативных аспектов в постоянном использовании гаджетов и серфинга в сети, для проведения досуга, а у некоторых людей – в виде замены любых других видов деятельности. Всецелое поглощение внимания и невозможность представить свою жизнь без переписок в чатах, социальных-сетей, новостных лент, просмотра видеороликов, участия в онлайн-играх - является основной проблемой, которую мы рассмотрим, как феномен «интернет – зависимости».

У любой зависимости есть ряд причин возникновения, ряд форм проявления и ряд психологических и физических состояний, сопровождающих воздействие зависимости на организм человека. В нашей статье мы рассмотрим эти параметры, на основании анализа научных работ российских и зарубежных авторов.

Ключевые слова: интернет-зависимость, интернет-аддикция, аддиктивное поведение, депрессия, тревога.

**Belysheva A.N., Romanova O.A.**

The topic of the article "Internet addiction as a problem of modern society" is substantiated by the universality of the active use of the Internet by a modern person. At present, it is difficult to find a person who does not use this benefit of civilization. It is the use of the Internet, in order to improve the quality of life, as such, that is not a problem. But there are a number of negative aspects in the constant use of gadgets and surfing the Internet, for leisure activities, and for some people - in the form of a substitute for any other activities. It is the total absorption of attention and the inability to imagine one's life without correspondence in chats, social networks, news feeds, watching videos, participating in online games - this is the main problem that we will consider as the phenomenon of "Internet addiction".

Any addiction has a number of causes, a number of forms of manifestation and a number of psychological and physical conditions that accompany the impact of addiction on the human body. In our article, we will consider these parameters based on the analysis of scientific works of Russian and foreign authors.

Keywords: Internet addiction, Internet addiction, addictive behavior, depression, anxiety.

## Введение

Изучению разного рода зависимостей посвящено большое количество научных работ. Большая часть аддикций является психическими расстройствами по медицинским критериям и включены в МКБ – 11, соответственно они достаточно хорошо изучены и имеют спектр профилактических и лечебных мероприятий. Феномен интернет – зависимости к таковым не относится, но на ряду с остальными зависимостями имеет большой ряд симптомов, пагубно влияющих на физическое и психологическое состояние человека, естественно ограничивающих его нормальное функционирование.

В настоящее время очень большое внимание уделяется улучшению психо - эмоционального состояния человека, преобразованию его качества жизни по средствам изменения ее компонентов. Профилактика и избавление от любого рода зависимостей – это одна из составляющих более гармоничной личности. На наш взгляд, работа по освящению

проблемы интернет – аддикции несет большой вклад в профилактические меры, а так же может помочь систематизировать и обобщить имеющиеся знания о данном феномене, для дальнейшего поиска адаптивных стратегий поведения индивида при возникновении зависимости от интернет ресурсов и симптомов связанных с ней.

Зависимость (также аддикция) – это постоянно повторяющееся состояние человека, которое проявляется в потребности к какой-либо деятельности. Мысль о удовлетворении этой потребности доходит до состояния навязчивости и часто, становится смыслом жизни человека [4].

Явление компьютерной зависимости начало изучаться в зарубежной психологии с конца 1980-х годов. Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 1990 г. Исследованием компьютерной зависимости занимались такие зарубежные психологи, как М. Шоттон, Ш. Текл, К. Янг Т. Больбот. Авторы рассматривают компьютерную зависимость как патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Они указывают на то, что формирование компьютерной зависимости возникает не только из-за необходимости в уходе от реальности, но и индивидуальные особенности человека. К таким особенностям авторы относят характер, который определяет устойчивое поведение человека [8].

Американские психолог и психиатр Кимберли Сью Янг и Айвен Голдберг. предполагали, что интернет – зависимость имеет ряд схожих поведенческих и физиологических проявлений с алкогольной и наркотической зависимостью. Что подтвердилось последующими исследованиями в этой сфере.

Айвен Голдберг ввел термин «интернет-зависимость» в 1996 г. для описания неосознанно долго пребывания в интернете. И описывал интернет-зависимое поведение как угрожающее вытеснению нормальной жизни, характеризующееся низким уровнем самоконтроля и сопровождающееся постоянным влечением к использованию сети Интернет.

Кимберли Сью Янг выделила показатели развития данного вида зависимости:

- Большое количество времени, которое человек проводит в сети.
- Распорядок дня зависимого человека становится беспорядочным (параллельно с рутинными делами, он начинает постоянно бесконтрольно возвращаться к ресурсам интернета).

- Интернет - зависимый начинает тратить деньги на оплату ресурсов сети, и суммы регулярно увеличиваются.

- У человека формируется компульсивное поведение (например, такое как – постоянное открытие и проверка почтовых ящиков и чатов) [8].

Признаки интернет-зависимого поведения достаточно индивидуальны, в зависимости от личностных особенностей индивида, но несмотря на это, возможно выделить ряд общих симптомов и паттернов поведения:

- Человек страдающий зависимостью не представляет своего существования без гаджета с доступом в интернет.
- У него появляются своеобразные паттерны поведения, такие, как необходимость сразу после пробуждения взять в руки телефон и проверить чаты, социальные сети и т.п.
- Очень часто интернет-серфинг сопровождает зависимого человека в процессе другой-основной деятельности (во время приема пищи, работы, общения с друзьями, просмотра фильма и пр.) зачастую основное внимание уделяется не основной деятельности, а именно использованию сети.
- Индивид, имеющий подобную зависимость склонен испытывать сильную тревогу, находясь вдали от гаджетов и смартфонов.
- Тревожное состояние может провоцировать депрессивные проявления и физиологические нарушения (учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, головные боли, нарушение сна) при вынужденном отказе от использования сети.
- Навязчивые мысли о времяпровождении в интернет-пространстве сопровождают зависимого человека постоянно, он не имеет возможности от них отвлечься на длительное время.
- Часто, интернет-зависимый начинает врать родственникам, коллегам, друзьям о характере своей деятельности в сети. Скрывает свою привязанность, замыкается в себе, ограничивает социальные контакты в реальной жизни [4].

Анализ исследований интернет-зависимого поведения показывает, что оно может являться как следствием, так и причиной психологических проблем и психиатрических заболеваний, таких как тревога, депрессия, низкая самооценка, обсессивно-компульсивные симптомы, навязчивые состояния [7].

Нынешнее разнообразие интернет-ресурсов, позволяет абсолютно любому человеку сформировать под свои индивидуальные потребности среду существования и коммуникации в сети (личный блог, сайт, страницы в социальных сетях, игровые онлайн-платформы, всевозможные дневники и конференции, онлайн-магазины и пр.).

Актуальность проблемы противодействия игровой компьютерной зависимости признана на государственном уровне. Исходные данные общероссийского мониторинга показали, что численность детей и подростков в возрасте 7-14 лет с различной степенью выраженности игровой компьютерной зависимости колеблется от 2% до 10% человек [1].

В.А. Лоскутова в своих исследованиях выделяет ряд потребностей и возможностей их удовлетворения по средствам сети Интернет:

- Потребность в любви (возможность заводить виртуальные романы и моделировать новую реальность, влюбленность, имитацию реальных отношений).

- Потребность в безопасности (создание аккаунтов в социальных сетях и возможность поиска необходимой информации под вымышленным именем, возможность точечного контакта с любым пользователем сети).

- Физиологические (киберсекс).

- Потребность в принятии (возможность вступать в социальные группы единомышленников, общение по интересам с группой людей в отдельных тематических чатах).

- Потребность в самоактуализации (по средствам презентации своей личности, ведение личного блога и получения обратной связи от подписчиков).

- Потребность в признании и уважении (от единомышленников в виртуальных сообществах) [4].

Прибывание человека в состоянии постоянной блокировки базовых потребностей, влечет за собой развитие защитных механизмов психики от воздействий социальной среды. Часто таким защитным механизмом выступает социальная изоляция – практически полный отказ от живого общения и создание безопасной иллюзорной среды коммуникации в интернет-пространстве. Человек себя чувствует максимально комфортно, находясь наедине со своими радостями и переживаниями, при необходимости разделяя их с виртуальными собеседниками [2].

Таким образом, одной из основных причин интернет-зависимости является фрустрация базовых потребностей. Исходя из той деятельности, которую индивид чаще всего совершает в просторах интернета, можно выявить эти потребности для последующей психо-коррекционной работы при необходимости избавления от зависимости.

Так же для более точечной психо-коррекции интернет-зависимого поведения, необходимо провести анализ черт характера и личностных качеств индивида.

В исследовании Никитиной А.А. и Гусевой Д.С., обобщены основные черты интернет-зависимой личности, которые на наш взгляд могут служить мишенями в терапии: акцентуация характера личности по лабильному, шизоидному, эпилептоидному и истероидному типам. Личность имеющая интернет - зависимость склонна испытывать эмоциональное напряжение, предъявлять завышенные требования к собственной личности, склонна к проявлениям негативизма, имеет проблемы с недостатком взаимопонимания от окружающих при высокой необходимости в общении, может иметь сложности в принятии себя и своей внешности, проявляет низкий уровень саморегуляции и самоконтроля, имеет ряд фрустрированных потребностей [6].

В ходе нашего исследования была проанализирована проблема интернет-зависимости, ее влияние на психо - эмоциональное состояние человека, выделены признаки и возможные причины возникновения и развития данного вида аддикции, выделены и обобщены черты интернет-зависимой личности. Увеличение числа публикаций на выбранные темы, свидетельствует о актуальности выбранной нами проблемы исследования.

Изучение и описание проблемы интернет-зависимого поведения и его влияния на психологические особенности человека, дает возможность корректировки деструктивного поведения и мышления для улучшения качества жизни отдельного индивида и общества в целом.

#### **Список используемых источников**

1. Волкова Е.Н., Гришина А.В., Анализ индивидуально-личностных факторов игровой компьютерной зависимости // «Вестник Мининского университета» 2017. – № 1. URL: <https://www.minin-vestnik.ru/jour/article/view/1043>
2. Король Н.В., Моложавская Д.А. Взаимосвязь одиночества и депрессии в период ранней взрослости // Флагман науки. 2023. №4 (4). С. 518-523.
3. Котова С.А., Интернет-зависимость у детей и подростков: риски, диагностика и коррекция. – СПб.: изд-во ВВМ, 2023. – 14 с.

4. Малыгин В.Л., Меркурьева Ю.А. Особенности социально-психологической адаптации и психопатологических феноменов, сопровождающих интернет-зависимость у подростков // Вопросы наркологии. 2020. №4 (187). С. 63-77.
  5. Никитина Александра Александровна, Гусева Дарья Сергеевна ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ // Нижегородский психологический альманах. – 2021. – № 2, URL: [psykaf417.esrae.ru/ru/34-335](http://psykaf417.esrae.ru/ru/34-335) (дата обращения: 22.04.2024).
  6. Проблема интернет-зависимости в школьной, молодежной и взрослой среде / Захарова Е.М., Берникова С.М., Бакина М.И., Андреева М.В. // Alma Mater (Вестник высшей школы). 2020. №12. С. 82-86.
  7. Суходолов А.П., Информационное импульсно-волновое взаимодействие СМИ и общества / Суходолов А.П., Анохов И.В., Маренко В.А. // Вопросы теории и практики журналистики. 2019. Т. 8. №1. С. 5-19.
  8. Янг К.С. Диагноз — Интернет-зависимость/ К.С. Янг// Мир Интернет. — 2000. №2. С.24-29
- 

***Бельшева Анастасия Николаевна***, кандидат психологических наук, доцент кафедры классической и практической психологии, факультета психологии и педагогики, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина, e-mail: [nalya73@mail.ru](mailto:nalya73@mail.ru), Нижний Новгород, Российская Федерация

***Романова Ольга Андреевна***, обучающаяся магистратуры факультета психологии и педагогики, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина, e-mail: [kvant.romanova@mail.ru](mailto:kvant.romanova@mail.ru), Нижний Новгород, Российская Федерация

**Belysheva Anastasia Nikolaevna**, (Russia, Nizhny Novgorod) PhD in Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Practical Psychology Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), e-mail: [nalya73@mail.ru](mailto:nalya73@mail.ru), Nizhny Novgorod, Russian Federation

**Romanova Olga Andreyevna**, Master's student of the Faculty of Psychology and Pedagogy, Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, e-mail: [kvant.romanova@mail.ru](mailto:kvant.romanova@mail.ru), Nizhny Novgorod, Russian Federation