

## ПРОБЛЕМА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Морозов С.В.

Студент 1 курса магистратуры  
ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБИП)», [morozov.sv@list.ru](mailto:morozov.sv@list.ru)

Научный руководитель:

Дикая Л.А.

к.пс.н., доцент ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

**Аннотация:** Проблема Интернет-зависимости, обозначенная еще в прошлом веке, является актуальной и в настоящее время. Сегодня мы знаем, что планшеты, смартфоны и приставки — форма цифрового наркотика. Недавнее исследование обнаружило, что они влияют на кору головного мозга, отвечающую за исполнительное функционирование, в том числе и за импульсный контроль – так же, как и кокаин. А если взять во внимание проблемы и трудности, с которыми сталкиваются дети-подростки во внешней среде, то шансы ухода подростков в виртуальное пространство возрастают все больше и больше. В связи с этим, считаю крайне важным поднять эту тему на рассмотрение и обозначить возможные варианты решения

**Ключевые слова:** интернет, подросток, интернет-зависимость, интернет-игры, технозависимость, стресс.

## THE PROBLEM OF INTERNET ADDICTION AMONG TEENAGERS

Morozov S.V.

**Abstract:** The problem of Internet addiction, identified in the last century, is still relevant today. Today we know that tablets, smartphones and set-top boxes are a form of digital drug. A recent study found that they affect the cerebral cortex, which is responsible for executive functioning, including impulse control - just like cocaine. And if you take into account the problems and difficulties faced by adolescent children in the external environment, the chances of leaving teenagers in the virtual space increase more and more. In this regard, I consider it extremely important to raise this issue for consideration and identify possible solutions.

**Keywords:** internet, teenager, internet addiction, internet games, tech dependency, stress.

Первые попытки исследования Интернет-зависимости были предприняты в США в 1994 г., клиническим психологом К. Янгом и психиатром Э. Голдбергом, в ходе исследования ими был разработан опросник для выявления Интернет-аддиктов. Э. Голдберг в 1995 г. предложил термин «Интернет-зависимость». Он выделил ключевые симптомы данного расстройства:

– использование интернета вызывает болезненное стрессовое состояние (дистресс);

– использование интернета вредит психологическому, физическому, экономическому и социальному статусу человека.

К. Янг в 1996 г. опубликовала статью, имевшую название «Интернет-зависимость: появление нового расстройства»[6]. Все вышесказанное определяет актуальность изучения проблемы интернет-зависимости у подростков.

Также изучением интернет-зависимости занимались и занимаются такие психологи как: М. Гриффитс, Дж. Грохол, С. Стерн, Дж. Морэйхан-Мартин. С их точки зрения Интернет-зависимость не является глобальной проблемой, а затрагивает лишь небольшое число людей. Так Дж. Гриффитс считает, что нужно различать понятия зависимость от Интернета и зависимости применения Интернета, так как большинство тех, кто постоянно проводит время в сети, не находится в прямой зависимости от нее [7].

Несмотря на утверждения зарубежных ученых, российские исследователи оценивают Интернет-зависимость более категорично. Так, например, В. Д. Менделевич в своих работах указывает, что между Интернет-зависимостью и агрессивными и враждебными действиями существует связь, которая способствует развитию кибертерроризма и киберпреследования. Другие вышеназванные исследователи считают, что Интернет-зависимость ведет к социальной и эмоциональной дезадаптации, а также способствует фрустрации среди людей подверженных данной зависимости Интернета [3]. А, например, А.Е. Войскунский указывает, что в случае принудительного отвлечения от Интернета у подростка появляется ощущение досады, раздражения, нежелание выслушивать критические высказывания со стороны близких взрослых. Как следствие это приводит к потере друзей и общения, проблем со здоровьем [1].

Дети богатых американцев, сделавших состояние на гаджетах и программных новинках, сами ими почти не пользуются. Элита Кремниевой

долины ограждает своих чад от гаджетов – вплоть до того, что не отдает их в сады и школы с программой цифрового обучения. Негласный бойкот устройств долгое время считался причудой богатых. Но теперь появились исследования, которые утверждают, что «выросшие на гаджетах» дети в каком-то смысле обречены на неудачи. Например, у них хуже развиваются речевые навыки и так называемый социальный интеллект, а значит – и умение управлять людьми. Возможно, из-за этого в последнее время отказ от технологий превратился в признак высокого статуса. В среде богатых американцев отсутствие смартфона и аккаунтов в соцсетях – правила хорошего тона. Все важные дела обсуждаются только при личной встрече. Тренеры – только персональные, воспитатели и учителя для детей – только в аудитории, живое общение – обязательно. Это во многом оправдано, говорит руководитель исследовательского портала Superjob.ru Наталья Голованова. Невозможно вырастить лидера, если ребенок вечно утыкается в экран [2].

Технологии оказывают настолько возбуждающее действие, что повышают уровень дофамина — нейромедиатора, который обеспечивает ощущение удовольствия и наиболее вовлечён в динамику аддиктивности — также как и секс. Это аддиктивный эффект — причина, по которой доктор Питер Уайброу, директор факультета нейробиологии Калифорнийского университета, назвал экраны «электронным кокаином», а китайские исследователи — «цифровым героином». Это так — мозг ребёнка, играющего в Minecraft выглядит таким образом, как будто находится под действием наркотиков. Неудивительно, что нам так сложно оторвать детей от экранов и объяснить им, что время пользования гаджетами закончилось. В дополнение к этому, сотни клинических исследований демонстрируют, что экраны увеличивают депрессию, беспокойство и агрессию и даже могут привести к психотическим последствиям, при которых видеогеймер теряет связь с реальностью [5]. Об этой проблеме также говорит и директор Института развития образования НИУ ВШЭ Ирина Абанкина, что гаджеты при использовании (для обучения или развлечения – неважно) вызывают

нездоровую привязанность. Одна из причин этого в том, что разработчики сознательно применяют нейротехнологии, направленные на удержание пользователя с первых минут на максимально долгий срок. Например, при изучении языков очень распространены типичные для социальных сетей триггеры: накопление «лайков», «уровней», поощрений, цель которых в том, чтобы превратить процесс в удовольствие. Но в конечном итоге для пользователей это выходит боком. Избыток гаджетов дома и на работе приводит к падению качества и учебы, и труда, к усталости и даже проблемам со здоровьем [2].

Когда человек пересекает черту полной зависимости — от наркотиков, техники или чего-то другого — ему требуется очистка, дабы любой другой вид терапии мог быть эффективен. В случае техники — это означает полную цифровую очистку — нет компьютерам, смартфонам, планшетами. Экстремальная цифровая очистка даже исключает использование телевизора. Предписанное время — от 4 до 6 недель, именно столько обычно требуется, чтобы перевозбуждённая нервная система перезапустила себя. Но это непростая задача в нашем текущем технологичном обществе, в котором экраны встречаются везде. Персона может жить без наркотиков или алкоголя, однако в случае технозависимости цифровые соблазны находятся везде вокруг нас. Так как же нам уберечь детей от пересечения этой черты? Это непросто. Ключ в том, чтобы не допустить помешательства детей на экранах. Это значит Lego вместо Minecraft, книги вместо iPad, природа и спорт вместо ТВ и т.д. Родителям необходимо честно беседовать со своим ребёнком о том, почему они ограничивают их доступ к экранам. Следует обедать со своими детьми без всяких электронных устройств на столе — также, как Стив Джобс устраивал свободные от техники обеды со своими детьми [5].

Стоит отметить, что, например, в Китае в 2008 г., синдром Интернет-зависимости был обозначен как угроза здоровью всей нации, в связи с этим были созданы специальные реабилитационные центры. Такого рода центры

появились и в США в 2009 году, что еще раз показывает, насколько опасным является чрезмерное пребывание в Интернете. На данный момент особо остро встал вопрос о внесении Интернет-зависимости в американскую классификацию болезней (DSM-5). Это свидетельствует о признании важности Интернет-зависимости, как проблемы общества в целом. В настоящее время делаются поправки в международной классификации болезней (МКБ-11) о признании Интернет-зависимости расстройством и внесении ее в данную классификацию [4].

Таким образом, несмотря на то, что вопрос о существовании проблемы Интернет-зависимости среди детей-подростков остается пока что не решенным, все-же, в настоящее время в этом направлении появилось достаточное количество исследований, которые в будущем помогут нам снизить ее негативные последствия.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Войскунский А. Е. Исследования Интернета в психологии // Интернет и российское общество / Под ред. И. Семенова. — М., 2002. — С. 235–250.
2. Егорычев А.М., Фомина С.Н. Необходимость формирования инклюзивной образовательной среды для детей начального школьного возраста, имеющих особые адаптивные возможности // Инклюзивная образовательная среда и ее развитие, 2018. С- 12-18. URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=32568079>
3. Емельянов В. Экономический обозреватель “Вестей FM”. Авторская статья от 19.03.2019.
4. Обуховская В.Б., Мещерякова Э.И. Ресурсные и дефицитные характеристики внутренней картины болезни пациентов с неврологической патологией в контексте психологической безопасности [Электронный ресурс] // Психолог. 2018. № 5. С. 1 – 13. URL: [https://elibrary.ru/org\\_items.asp?orgsid=366](https://elibrary.ru/org_items.asp?orgsid=366) (дата обращения 30.03.2019).
5. Репина М. А., Федоров А. Ф. Проблема интернет-зависимости среди подростков // Молодой ученый. — 2014. — №20. — С. 662-664.
6. Сепп М. Л. Проблема интернет-зависимости у подростков во всем мире // Молодой ученый. — 2018. — №43. — С. 288-289.
7. Милова Ю.В. К вопросу о личностном здоровье // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2015. – № 2. – С. 27-30.
8. Янг К. Диагноз — Интернет-зависимость // Мир Интернет. — 2000. — № 2. С. 24–29.
9. Зарецкая О.А. Зависимость от компьютерных онлайн-игр как разновидность аддиктивного поведения // Издательство: Московский государственный психолого-педагогический университет. М., — 2016. № 3. — С. 105-120.
10. Маринова Т.Ю., Зарецкая О.В. Социально-психологические аспекты зависимости от компьютерных многопользовательских ролевых онлайн-игр // Социальная психология и общество. 2015. Т. 6. № 3. С. 109-119.