

ПРОБЛЕМА ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Аннотация. В данной статье рассмотрены проблема интернет-зависимости подростков.

Ключевые слова. интернет-зависимость, подросток.

Abstract. This article discusses the problem of online addiction for adolescents.

Keywords. Internet addiction, teenager.

Исследование интернет-зависимости приобретает особое значение в условиях ускоряющейся цифровизации, когда кардинальные изменения в жизни общества обуславливают расширение использования информационно-коммуникационных технологий в различных сферах деятельности человека. Количество пользователей Интернета стремительно растет – в 2019 году их число выросло до 4 021 млрд. человек (We AreSocials, 2019). Россия занимает первое место в Европе по числу пользователей глобальной сети; их в России уже более 90 млн. человек (из выступления Президента РФ В.Путина на Международном конгрессе по кибербезопасности в Москве, 06.07.2018). 65% пользователей выходят в сеть ежедневно. Среди россиян от 18 до 24 лет этот показатель составляет 97% [1]. 84% россиян (63 млн. человек) заходят в соцсети с мобильных устройств (Ромир, 2018).

Согласно исследованиям, к 10 годам практически каждый ребёнок (91%), живущий в крупном городе России, уже имеет свой собственный гаджет (Институт современных медиа (MOMRI), 2016) [2]. Знакомство с Интернетом маленькие россияне начинают в два-три года (Фонд Развития Интернет, 2018). В пять они уже свободно ориентируются в игровом и развлекательном онлайн-пространстве, а в 13-15 лет 45 % подростков проводят в Сети от 1 до 4 часов в день (39 %– более 4 часов). 69 % – большую часть времени – проводят дети в социальных сетях и мессенджерах. Каждый второй использует Интернет для развлечения и для поиска материалов для учебы [3].

Мобильные устройства и Интернет стали мощными средовыми факторами, под влиянием которых происходит формирование личности современных подростков.

Подростковый возраст (11-17 лет) характеризуется многими отечественными и зарубежными авторами как критический и переломный [4]. Одной из наиболее важных задач подросткового возраста является поиск собственной идентичности и взгляда на жизнь без внутреннего конфликта и необходимости всегда действовать в соответствии с приемлемыми моральными стандартами, соблюдать родительский авторитет или соответствовать ожиданиям сверстников [5]. Поскольку подростки часто находятся в конфликте «со всем миром», с культурными и моральными нормами общества, определенные особенности развития могут спровоцировать проявление компенсаторных защитных психологических механизмов [6]. В подростковом возрасте существует повышенный риск возникновения эмоциональных кризисов, часто сопровождаемых изменениями настроения и периодами тревоги и депрессивного поведения, когда подростки пытаются бороться с помощью абстиненции, избегания любых обширных социальных контактов, агрессивных реакций и аддиктивного поведения. Подростки, как правило, более склонны заниматься аддиктивной практикой, чтобы справиться с тревогой, разочарованием и неудачей или из-за необходимости возбуждения, нереалистичного оптимизма в отношении чувства неуязвимости или даже необходимости достижения их цели как часть их перехода во взрослый возраст [7].

Подростков особенно привлекают новые технологические методы общения, которые предлагают взаимодействие с другими людьми и в то же время обеспечивают анонимность, чувство принадлежности к сообществу и социальной приемлемости [8]. «Эмоциональный интеллект как посредник может влиять на степень интернет-зависимости и предсказывать ее» [9]. Поэтому чрезмерное использование Интернета в этой возрастной группе может рассматриваться как фактор риска развития интернет-зависимости [10].

В последние десятилетия проблема интернет-зависимости вызвала большой интерес отечественных и зарубежных психологов. При этом несмотря на то, что многие исследователи подчеркивают физические симптомы интернет-зависимости [11], а также психологические признаки и симптомы, указывающие на нее [12], вопрос о том, следует ли включать интернет-зависимость в руководства и справочники по психическим и поведенческим расстройствам, долгое время являлся спорным. Научное сообщество еще не достигло консенсуса относительно того, следует ли рассматривать интернет-зависимость как отдельное расстройство. Так, в пятом издании «Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам» интернет-зависимость отождествляется с зависимостью от интернет-игр [13]. Тем не менее, большинство авторов утверждают, что интернет-зависимость следует рассматривать как самостоятельную аддикцию [14]. Интересно мнение М.Гриффитса, который настойчиво утверждает, что существует фундаментальная разница между интернет-зависимостью и зависимостью от Интернета: «Большинство людей, которые считаются зависимыми от Интернета, являются интернет-зависимыми (то есть они используют Интернет как инструмент для других зависимостей)» [15]. Несмотря на внешнюю схожесть интернет-зависимости с другими видами аддикций, ее возникновение не подчиняется всем закономерностям формирования других зависимостей [16].

Интернет-зависимость можно определить как неспособность контролировать использование Интернета, несмотря на негативные последствия, которая сохраняется в течение значительного периода времени [17]. Тем не менее, общего согласия ученых-психологов в отношении определения понятия интернет-зависимости не существует. Исследования показывают, что «[...] зависимость связана с использованием определенных онлайн-действий, что означает, что каждая зависимость характеризуется определенными моделями неадаптивного поведения» [18]. Согласно этой точке зрения, следует учитывать некоторые общие факторы в спектре зависимости,

такие как импульсивность [19] и гиперактивность [20], повышенный уровень тревожности [21], стресс и депрессивное состояние [22].

В предыдущих исследованиях доказано, что частые посещения веб-сайтов, таких как онлайн-чаты, игровые веб-сайты и т.п., могут вызвать привыкание и негативно повлиять на здоровье подростков, стать причиной психологических и социальных проблем [23], трудностей в обучении – повлечь за собой деформацию учебной деятельности [24]. Чрезмерное использование Интернета может привести к социальной изоляции [25]. Подростки легко отказываются от традиционных игр и заменяют их временем, проведенным в Интернете. Это может привести к поздним отходам ко сну с последующей бессонницей. Дети часто считают жизнь без Интернета скучной, отказ от него может привести к сильному чувству одиночества [26].

Исследования интернет-зависимости у подростков позволили установить различия в аддиктивном поведении и в его масштабах в страновом разрезе [27]. В Европе и США распространенность интернет-зависимости среди подростков варьируется от 7,9% до 25,2% [28], в то время как на Ближнем Востоке и в Африке – от 17,3 до 23,6% [29], в Азии – от 8,1% до 50,9% [30], в Китае – от 6% до 10%) [31].

Так, в США национальный телефонный опрос показал, что 5,9% подростков страдали от чрезмерного использования Интернета, 3,7% – все время думали про Интернет, когда они были оффлайн, 13,7% – обнаружили, что им было трудно воздерживаться от использования Интернета в течение нескольких дней, а 12,4% подростков пользовались Интернетом дольше, чем предполагалось, очень часто или часто [32]. В Великобритании исследование, основанное на 371 случайной выборке подростков, показало, что 18,3% из них имели интернет-зависимость [33]. В Норвегии, согласно исследованию А.Г. Йоханссана, 8,68% опрошенных подростков были интернет-зависимы и злоупотребляли интернетом [34]. Большие опасения по поводу интернет-зависимости высказывают ученые из Китая из-за резкого увеличения использования интернета подростками в последнее десятилетие [35]. Исследование 2620 старшеклассников в Чанше показало, что 2,4 % из них

могут быть диагностированы как интернет-зависимые [36]. В Тайване исследование с выборкой из 1708 подростков средней школы показало, что 13,8% респондентов можно назвать «интернет-наркоманами», у которых были обнаружены различные психологические и психиатрические проблемы [37].

Интернет как глобальная сеть объединяет миллионы людей по всему миру и позволяет пользователям обмениваться информацией, которая остается доступной в любое время и в любом месте [38]. Тем не менее, как наиболее популярное и сложное средство массовой коммуникации сегодня, Интернет представляет опасность для подростков, использующих его без контроля со стороны взрослых, особенно для подростков со свободным доступом к контенту, который не подходит для их возраста и стадии развития [39]. Неограниченный доступ к информации в Интернете может быть источником развлечения и генератором новых интересов, но он также может быть источником новых и неизвестных угроз. Дальнейшее расширение Интернета и использования мобильных устройств, рост популярности социальных сетей, которые уже сегодня стали доминирующей ежедневной социальной практикой подростков [40], могут привести к тому, что все больше подростков попадут в зону риска.

Одним из путей решения проблемы интернет-зависимости у подростков является изучение особенностей их общения и межличностных отношений со сверстниками. Для растущего человека определяющим является не только характер его ведущей деятельности, но и характер той системы взаимоотношений с окружающими его людьми, в которую он вступает на разных этапах своей жизни [41]. Поэтому межличностные отношения подростков со сверстниками необходимо считать важнейшим условием их личностного развития.

Одной из основных причин межличностных проблем у старшеклассников являются индивидуально-психологические особенности общения. Неудачи в общении у подростков ведут к возникновению повышенной тревожности, развитию чувства неуверенности в себе, недоверия к окружающим и т.п. Некоторые исследователи прямо указывают на то, что межличностные

отношения подростков являются одной из причин зависимости от Интернета. Это объясняет рост теоретического и практического интереса психологов к проблеме научного обоснования взаимосвязи индивидуальных свойств психики с социально-психологическими особенностями личности (характером межличностных отношений) — в изучении межличностного общения подростков, имеющих интернет-зависимость, психологам видится возможность прогнозировать их поведение и таким образом влиять на интеллектуальное и личностное развитие, создавать оптимальные педагогические и психологические условия, которые обеспечивают полноценное проживание детьми этого возрастного периода и, тем самым, способствуют профилактике интернет-аддикции.

Библиографический список:

1. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ). Опрос "Пользуетесь ли Вы интернетом, и если да, то как часто?" от 17.09.2018.
2. https://life.ru/t/%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B8/943048/bolieie_70_dietiei_v_krupnykh_ghorodakh_ighraiut_na_planshietakh_i_smartfonakh.
3. <https://rg.ru/2019/02/13/kazhdyj-tretij-podrostok-provodit-onlajn-tret-svoej-zhizni.html>.
4. Щанникова Е.А. Развитие самосознания подростков с отклоняющимся поведением средствами сказкотерапии // Прикладная юридическая психология. 2018. №1(62). С. 67-74.
5. Pernar M. Razvoj u Adolescenciji: Svez. Rijeka, Croatia: MedicinskiFakultetSveucilista u Rijeci; 2008.
6. ¹Rudan V. Adolescencija. In: Klain E, editor. PsiholoskaMedicina. Zagreb, Croatia: GoldenMarketing; 1999. pp. 212–222.
7. Атапина С.Е. Исследование интернет-зависимости у подростков // Амурский научный вестник. 2017. № 1. С. 11-16.
8. Мананникова А.В., Безенкова Т.А. Интернет-зависимость подростков как социально-педагогическая проблема // Colloquium-journal. 2019. № 1-4 (25). С. 41-42.

9. Oskenbay F, Kalymbetova E, Tolegenova A, Kabakova M, Bakiyeva S, Nugmanova S. Addictive behavior among adolescents. *Procedia Soc Behav Sci*. 2015 Jan 16;171:406–411.

10. Коваль Д.В., Мазурова М.Р. Влияние интернет-зависимости на психику подростка / В сборнике: НАУКА. ТЕХНОЛОГИИ. ИННОВАЦИИ. Сборник научных трудов в 9 частях. Под ред. Гадюкиной А.В. 2018. С. 109-112.

11. Saisan J, Smith M, Robinson L, Segal J. Help Guide. 2012. Apr, [2017-03-24]. Internet and computer addiction: Signs, symptoms and treatment https://web.archive.org/web/20140918092641/http://www.helpguide.org/mental/internet_cybersex_addiction.htm website; Tkalic RG. Skole. 2011. Apr 20, [2017-03-11]. Znakoviisimptomizlouporabesredstva ovisnosti http://www.skole.hr/dobro-je-znati/odgoj?news_id=5543.

12. Авазов К.Х. Влияние интернет-зависимости на личность подростка // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2016. № 4-6. С. 71-74.

13. GriffithsMD, PontesHM. Internet addiction disorder and Internet gaming disorder are not the same. *J Addict Res Ther*. 2014;5(4) doi: 10.4172/2155-6105.1000e124.

14. Griffiths M. Internet addiction: Time to be taken seriously? *Addict Res*. 2009 Jul 11;8(5):413–418. doi: 10.3109/16066350009005587.http://www.researchgate.net/profile/Mark_Griffiths2.

15. Янг К. С. Диагноз — интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С. 24–29.

16. Tang D., Wei F., Qin B., Liu T., Zhou M. Proceedings of the 8th international workshop on semantic evaluation (SemEval 2014) 2014, August. Coooolll: A deep learning system for twitter sentiment classification; pp. 208–212.

17. StarcevicV., AboujaoudeE. Cyberchondria, cyberbullying, cybersuicide, cybersex: “new” psychopathologiesforthe 21stcentury? *World Psychiatry*. 2015;14(1):97–100.

18. Юрченко О.В., Дианова Н.Ф. Проблема интернет зависимости у подростка // Вестник современных исследований. 2018. № 12.8 (27). С. 440-442.
19. Мельникова С.А., Газизова Р.Р. Диагностика интернет-зависимости у подростков // Академическая публицистика. 2017. № 4. С. 349-352.
20. Лосенкова Т.А. Взаимосвязь интернет-зависимости с тревожными состояниями подростков // Молодой ученый. 2014. № 4. С. 702-703; Moreno M.A., Jelenchick L.A., Christakis D.A. Problematic internet use among older adolescents: A conceptual framework. Computers in Human Behavior. 2013;29(4):1879–1887.
21. Montag C., Bey K., Sha P., Li M., Chen Y., Liu W., Reuter M. Is it meaningful to distinguish between generalized and specific internet addiction? Evidence from a cross-cultural study from Germany, Sweden, Taiwan and China. Asia-Pacific Psychiatry. 2014;7(1):20–26.
22. Cerniglia L., Zoratto F., Cimino S., Laviola G., Ammaniti M., Adriani W. IA in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. Neuroscience and Biobehavioral Reviews. 2016.
23. <https://www.mk.ru/social/2018/12/09/vliyanie-smartfonov-na-detey-v-rossii-vyyavleny-porazitelnye-fakty.html>.
24. Лотякова А.М. Феномен интернет-зависимости у подростков // Гуманитарные научные исследования. 2016. № 12 (64). С. 160-162.
25. Авдеева Т.Г. Личностные особенности подростков с интернет-зависимостью // Альманах современной науки и образования. 2010. № 3-1. С. 111-113.
26. Beard KW. Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. Cyberpsychol Behav. 2005;8:7 – 14.
27. Phillips J.G., Ogeil R.P., Blaszczynski A. Electronic interests and behaviours associated with gambling problems. International Journal of Mental Health and Addiction. 2012;10(4):585–596.
28. Ghassemzadeh L., Shahraray M., Moradi A. Prevalence of internet addiction and comparison of internet addicts and non-addicts in Iranian high schools. Cyberpsychology and Behavior. 2008;11(6):731–733.

29. Mak K.K., Lai C.M., Watanabe H., Kim D.I., Bahar N., Ramos M., ...Cheng C. Epidemiology of internet behaviors and addiction among adolescents in six Asian countries. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 2014;17(11):720–728.
30. Wu X., Chen X., Han J., Meng H., Luo J., Nydegger L. Prevalence and factors of addictive internet use among adolescents in Wuhan, China: Interactions of parental relationship with age and hyperactivity-impulsivity. *PLoS ONE*. 2013;8(4)
31. Aboujaoude E, Koran LM, Gamel N, Large MD, Serpe RT. Potential markers for problematic internet use: a telephone survey of 2513 adults. *CNS Spectr*2006;11:750 – 5.
32. Niemz K, Griffiths M. Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *CyberpsycholBehav*2005;8:562 – 70.
33. Johansson A, G, ö testam KG. Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12 – 18 years). *Scand J Psychol* 2004;45:223 – 9.
34. China Internet Network Information Center. Statistical report on internet development in China 2009. China Internet Network Information Center, 2009. Retrieved from: <http://www.cnnic.cn/>. Accessed 18 February, 2011.
35. Cao F, Su L. Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child Care Health Dev* 2007;33:275 – 81.
36. Yang SC, Tung CJ. Comparison of internet addicts and nonaddicts in Taiwanese high school. *Comput Hum Behav*2007;23:79 – 96.
37. Zboralski K, Orzechowska A, Talarowska M, Darmosz A, Janiak A, Janiak M, Florkowski A, Gałeczki P. The prevalence of computer and Internet addiction among pupils. *Postepy Hig Med Dosw (Online)* 2009 Feb 02;63:8–12. <http://www.phmd.pl/fulltxt.php?ICID=878550>.
38. Bergmann W, Hüther G. Computersüchtig: Kinder imSog der ModernenMedien. Düsseldorf, Germany: Walter Verlag; 2006.

39. Николаева Э.Ф., Румянцева С.С. Интернет-зависимость подростков как информационно-психологическая угроза // Балканско научно обозрение. 2019. Т. 3. № 1 (3). С. 82-84.

40. Никандрова Т.С. Межличностные отношения и их формирование у подростков с интеллектуальной недостаточностью: дис. ... канд. пед. наук. М., 2003. 189 с.

41. Иванов Д.В. Межличностные отношения подростков, склонных к аддиктивному поведению // Самарский научный вестник. 2013. № 4(5). С. 75-77.