

УДК 316

DOI: 10.34670/AR.2021.55.91.007

**Проблема интернет-зависимости в подростковом возрасте****Долгова Наталья Юрьевна**

Доцент, кандидат психологический наук,  
Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,  
453103, Российская Федерация, Стерлитамак, пр. Ленина, 49;  
e-mail: nata8512@yandex.ru;

**Аннотация**

В статье описывается значение и роль интернет-технологий в жизни человека, их влияние на психическое благополучие детей. Рассматриваются возрастные и индивидуальные особенности детей подросткового возраста, которые влияют на их восприимчивость к формированию разных форм зависимости от интернета, описываются виды интернет-зависимости в подростковом возрасте, анализируются причины её возникновения. В статье представлены результаты экспериментального исследования, целью которого было выявление показателей развития интернет-зависимости у подростков. В процессе исследования также изучались особенности развития коммуникативных и организаторских склонностей у подростков. С помощью математического анализа осуществлялось сравнение подростков зависимых и независимых от интернета по уровню развития коммуникативных и организаторских склонностей. Были выявлены значимые различия между испытуемыми по данному параметру. Установлено, что среди интернет-зависимых подростков большинство испытуемых имеют существенных сложности в сфере общения и организации своей деятельности.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Долгова Н.Ю. Проблема интернет-зависимости в подростковом возрасте // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10. № 4А. С. 68-74. DOI: 10.34670/AR.2021.55.91.007

**Ключевые слова**

Интернет-зависимость, коммуникация, коммуникативные навыки, подростковый возраст.

---

## Введение

В современных условиях, когда информационные технологии становятся неотъемлемой частью нашей жизни, интернет открывает новые способы в удовлетворении разных потребностей человека, предоставляет доступ к новым средствам реализации важных жизненных задач, открывает новые возможности для обучения и развития, для решения профессиональных вопросов, расширяя границы коммуникации, являясь одним из важных информационных ресурсов. При этом интернет-реальность в какой-то мере становится новой параллельной реальностью, в которой существует человек. Границы данных реальностей очень часто достаточно размыты, что может приводить к сложностям в переключении внимания между разными видами активности, приводя к дополнительной нагрузке на нашу психику. Данная нагрузка достаточно часто становится весьма ощутимой для взрослого человека, для детской формирующейся психики она является особенно значимой, может приводить к определенным психологическим проблемам и стать основой для формирования интернет-зависимости. Термин «интернет-зависимость» был предложен И. Гордбергом в 1995 году, под ней понимается навязчивое, паталогическое стремление использовать интернет, оказывающее негативное влияние на личность, на все сферы её деятельности [Войскунский, 2000, 102].

## Основное содержание

Для эффективного использования интернет технологий требуется развитие специальных навыков и способностей: способность работать с большим потоком информации; умение быстро в ней ориентироваться; своевременно и адекватно реагировать на неё; грамотно её дифференцировать; вычленять главное; способность выстраивать коммуникацию через интернет пространство и др.

При этом требуется достаточно высокий уровень самоорганизации, психологической зрелости, эмоциональной устойчивости. С одной стороны, детская психика достаточно пластична и способна легко подстраиваться под новые задачи, обладая высоким потенциалом к обучению и усвоению виртуальных задач, поэтому дети часто демонстрируют способность быстро ориентироваться в виртуальном пространстве. С другой стороны, в силу психологической незрелости, недостаточно сформированной системы саморегуляции, ещё пока несформированного мировоззрения детская психика оказывается уязвимой в плане негативного влияния интернет технологий на её становление и развитие. На наш взгляд, одной из таких опасностей может являться возникновение сложностей в переключении из виртуального пространства в реальное, которое во многих случаях ребенок не может производить самостоятельно, требуется помощь взрослого. Особенно явно это проявляется в виртуальных играх, которые привлекают своей яркостью, захватывающим сюжетом, новыми возможностями, которые недоступны в реальной жизни, яркими эмоциями, специфическими формами общения и самореализации. Идентифицируя себя с главным героем игры, ребенок получает доступ с новым сверхспособностям и возможностям, при минимальных усилиях может достигать поставленных в игре целей. Поэтому выход из виртуального пространства лишает ребенка данных возможностей, сталкивает его с реальностью, которая лишена виртуальных красок и эмоций, предъявляет ему систему требований и социальных обязанностей. В силу пока ещё недостаточно сформированной системы осознанной саморегуляции поведения и деятельности в дошкольном и младшем школьном возрасте

функция регуляции пребывания ребенка в интернет-пространстве должна разделяться, на наш взгляд, с взрослым человеком. Взрослый становится проводником и помощником в освоении интернет технологий, показывая ребенку возможности в его использовании, но при этом реализуя ответственность за данный процесс, понимая возможные негативные последствия при чрезмерном погружении ребенка в виртуальное пространство для его физического и психологического здоровья. Так в своих исследованиях Алекс С. Холл и Джеффри Парсонс отмечают, что избыточное использование интернета может навредить познавательной, поведенческой и эмоциональной сферам, что может приводить к существенному ухудшению показателей здоровья человека. При этом с точки зрения ученых, одной из основных причин чрезмерного увлечения Интернетом может являться компенсация недостатков поведения в реальной жизни. При таком подходе, виртуальное пространство становится средством ухода от проблем реальной действительности. Так как детская психика в силу пока ещё её недостаточной зрелости, обладает ограниченным запасом адаптивных программ поведения и эффективных способов самостоятельного решения жизненных проблем, интернет пространство становится способом их избегания. Находясь в виртуальном пространстве, ребенок уходит от проблем, забывает о них, при этом ему не хочется возвращаться в реальную действительность, так как это сталкивает его с нерешенными задачами. Чрезмерное пребывание ребенка в сети приводит к отсутствию развития навыков решения важных жизненных задач. Особенно, на наш взгляд, страдают при этом коммуникативные навыки.

Многие исследователи пришли к выводу о том, что наиболее опасным периодом для формирования чрезмерного увлечения интернет технологиями является подростковый возраст. Это может объясняться психологическими особенностями подросткового возраста. Российские ученые Личко А.Е. и Битенский В.С. выделяют особенности подросткового возраста, которые могут, как способствовать развитию зависимого поведения, так и препятствовать, это:

- реакция эмансипации;
- реакция имитации;
- реакция группирования
- реакция увлечения (хобби) [Личко, 1991, 56].

Появившееся у подростка «чувство взрослости», развитие стремления к самостоятельности, независимости от взрослых, приводит к тому, что родители не могут в полной мере контролировать и регулировать пребывание в Интернете своих детей, как это было ранее. При этом недостаточная эмоциональная устойчивость подростков, критичность в самовосприятии, проявление комфорта может создавать неблагоприятные условия для развития интернет-зависимости. Если к этому добавляются неблагоприятные социальные условия жизни, например, конфликты с родителями, сложности в обучении, непринятие коллективом сверстников и др., то при этом может появиться потребность ухода от данных проблем в виртуальных мир. В виртуальном пространстве не нужно преодолевать свою застенчивость, свои комплексы при построении взаимоотношений за значимыми людьми, не нужно развивать навыки самопрезентации. Ведь там подросток может спрятаться за придуманным персонажем, компенсируя те проблемы, с которыми сталкивает подростка действительность. Этот персонаж может быть более красивым, умным, привлекательным, активным, раскрепощенным, успешным и т.д. Ведущим видом деятельности в подростковом возрасте является – общение со сверстниками, поэтому прячась за виртуальным пространством подростку становится легче выстраивать коммуникацию со сверстниками, ведь виртуальный образ часто становится наиболее близким к «идеальному Я» подростка. При этом пропасть между «реальным Я» и

«идеальным Я» не только не уменьшается, но и ещё больше увеличивается. Это является ещё одной причиной в возникновении сложностей возвращения подростка из виртуального мира в реальный, создавая условия для возникновения интернет-зависимости. В таком случае подросток полноценно живет в виртуальном мире, проживая там всю гамму чувств, эмоционально полностью растворяясь в нем, в реальном мире лишь существует механически, автоматически выполняя предъявляемые требования, чтобы быстрее вернуться в виртуальное пространство. При этом подросток постепенно утрачивает коммуникативные навыки, необходимые для общения со сверстниками, поэтому ведущую деятельность подросток начинает реализовывать в основном только в виртуальном пространстве с помощью придуманного виртуального образа, что ещё больше приводит к развитию виртуальной зависимости.

Целью нашего экспериментального исследования являлось выявление показателей интернет-зависимости подростков и уровня развития у них коммуникативных и организаторских склонностей. Экспериментальное исследование проводилось на базе муниципального автономного образовательного учреждения «Гимназия № 1» г. Стерлитамака РБ. В исследовании приняли участие подростки, обучающиеся в 8 классе, в возрасте 13-14 лет в количестве 195 человек. Для реализации поставленной цели был использован тест на определение интернет-зависимости К. Янг, адаптированный В.А. Буровой.

Анализ результатов исследования показал, что среди исследуемых подростков у 44% имеются признаки интернет-зависимости, они проводят в сети большую часть дня, все значимые потребности реализуются у них посредством интернет технологий, в том числе интернет становится основным средством общения. Таким подросткам бывает сложно разграничивать виртуальное и реальное пространство, они плохо адаптированы к социально-педагогическим условиям жизнедеятельности, часто испытывают проблемы в процессе обучения.

Для изучения коммуникативных особенностей подростков была использована методика оценки коммуникативных и организаторских склонностей (КОС) Б.А. Федоришина. Результаты исследования показали, что среди зависимых от интернета подростков не было выявлено испытуемых с очень высоким уровнем коммуникативных и организаторских склонностей, при котором подростки не испытывают существенных проблем в общении, легко устанавливают контакт с другими людьми, грамотно выстраивают коммуникацию, умея при этом себя правильно презентовать, отстаивать свою позицию. При этом среди обследуемых нами подростков независимых от интернета 17% испытуемых имеют очень высокий уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей и способностей.

Было установлено, что только у 2% зависимых от интернета и у 23% подростков независимых от интернета отмечаются высокие значения по данным параметру. Они способны быстро ориентироваться в трудных ситуациях, проявляя непринужденность, открытость поведения в новой и знакомой группе, демонстрируя способность решать даже сложные коммуникативные задачи, не теряются при возникновении сложностей в общении.

Средние значения в развитии коммуникативных и организаторских склонностей выявлены у 37% зависимых от интернета и 52% независимых от интернета подростков. У них существует потребность во взаимодействии с другими людьми, они стремятся раскрывать себя и свой потенциал в процессе общения, но при этом данное стремление является недостаточно устойчивым. При возникновении сложных коммуникативных ситуаций такие подростки часто теряются, испытывают сложности в организации своей активности, им может потребоваться

помощь по развитию коммуникативных и регуляторных качеств.

В процессе исследования было установлено, что у 30% зависимых от интернета и 8% независимых от интернета испытуемых коммуникативные и организаторские склонности находятся на уровне ниже среднего. Такие подростки в большинстве случаев чувствуют себя неуверенно, скованно в процессе общения, они не умеют себя правильно презентовать в компании сверстников, выражать своё мнение, бояться быть осмеянными и непринятыми референтной группой. Как правило, они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений, редко проявляя инициативу и решительность в своих действиях.

У 24 % зависимых от интернета подростков был выявлен низкий уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей, при котором отмечаются значительные проблемы в процессе взаимодействия. У них плохо развиты коммуникативные навыки, они склонны накапливать обиды, не умеют выражать своё мнение, отстаивать свои интересы. Для таких подростков, на наш взгляд, интернет ставится средством ухода от данных проблем. Среди независимых от интернета подростков не было выявлено таких низких значений.

Использование t-критерия Стьюдента позволяет сделать вывод об обоснованности сделанных нами выводов, так как между зависимыми и независимыми от интернета подростками существуют статистически значимые различия средних величин по уровню развития коммуникативных и организаторских склонностей.

### **Выводы**

Таким образом, проблема формирования интернет-зависимости является актуальной в настоящее время, так как виртуальная реальность становится неотъемлемой частью нашей жизни, к которой бывает сложно адаптироваться и выработать механизмы её адекватного сочетания с реальной жизнью. Особую значимость эта проблема приобретает в подростковом возрасте, так как в более ранние этапы жизни она может поддаваться контролю и коррекции со стороны родителей при выработке правильной педагогической стратегии. В подростковом возрасте при появлении «чувства взрослости», стремления к самостоятельности, независимости от взрослых родители часто уже не могут в полной мере регулировать и контролировать пребывание подростка в виртуальном пространстве. При этом недостаточная эмоциональная устойчивость подростков, критичность в самовосприятии, может создавать неблагоприятные условия для развития интернет-зависимости. Когда к этому добавляются неблагоприятные социальные условия жизни (конфликты с родителями, сложности в обучении, непринятие коллективом сверстников и др.), может сформироваться потребность ухода от данных проблем в виртуальных мир.

В экспериментальном исследовании было показано, что проблема развития интернет-зависимости является достаточно распространенной в настоящее время. В экспериментальной группе, состоящей из 195 подростков в возрасте 13-14 лет у 44 % были выявлены признаки интернет-зависимости при использовании теста на определение интернет-зависимости К. Янг, адаптированного В.А. Буровой. Использование методики оценки коммуникативных и организаторских склонностей (КОС) Б.А. Федоришина позволило сделать вывод, что среди интернет-зависимых подростков большинство испытуемых имеют существенных сложности в сфере общения и организации своей деятельности. У них плохо развиты коммуникативные навыки, они склонны накапливать обиды, не умеют выражать своё мнение, отстаивать свои интересы, самостоятельно принимать решения. Для таких подростков интернет часто ставится

средством ухода от данных проблем. Развивая, на наш взгляд, коммуникативные и организаторские способности у подростков, мы можем повышать показатели их психического благополучия, благополучия в сфере социального взаимодействия и таким образом решать профилактические и коррекционные задачи при работе с проблемой интернет – зависимости.

### Библиография

1. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский, А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия. Психология, 1999.- 142 с.
2. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смылова О.В. Интернет: воздействие на личность. – М., "Можайск-Терра" .- 2000.- С.11-40.
3. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета. - М.- 2000.- С.- 100-131.
4. Личко А. Е., Битенский В. С. Подростковая наркология. Л.: Медицина, 1991. – 304с.
5. Cerniglia L. et al. Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues //Neuroscience & Biobehavioral Reviews. – 2017. – Т. 76. – С. 174-184.
6. Sargin N. Internet addiction among adolescence //Educational Research and Reviews. – 2012. – Т. 7. – №. 27. – С. 613-61.
7. Lam L. T. et al. Factors associated with Internet addiction among adolescents //Cyberpsychology & behavior. – 2009. – Т. 12. – №. 5. – С. 551-555.
8. Kim T. H. et al. Emotional and behavioral problems related with internet addiction in adolescence //Journal of Korean Neuropsychiatric Association. – 2005. – Т. 44. – №. 3. – С. 364-370.
9. Dogan H., Bozgeyikli H., Bozdas C. Perceived parenting styles as predictor of Internet addiction in Adolescence // International Journal of Research in Education and Science. – 2015. – Т. 1. – №. 2. – С. 167-174.
10. Kim D. S. et al. Relationship between smoking experience and internet addiction in adolescence //The Journal of the Korea institute of electronic communication sciences. – 2012. – Т. 7. – №. 4. – С. 937-944.

### The problem of internet addiction in adolescence

**Natal'ya Yu. Dolgova**

PhD in Psychology, Associate Professor,  
Sterlitamak branch of Bashkir State University,  
453103, 49, Lenin ave., Sterlitamak, Russian Federation  
e-mail: nata8512@yandex.ru

#### Abstract

The article describes the importance and role of Internet technologies in human life, their impact on the mental well-being of children. The age and individual characteristics of adolescent children that affect their susceptibility to the formation of various forms of Internet addiction are considered, the types of Internet addiction in adolescence are described, the causes of its occurrence are analyzed. The article presents the results of an experimental study aimed at identifying indicators of the development of Internet addiction in adolescents. In the course of the study, the peculiarities of the development of communicative and organizational inclinations in adolescents were also studied. With the help of mathematical analysis, the comparison of adolescents who are dependent and independent of the Internet according to the level of development of communicative and organizational inclinations was carried out. Significant differences were revealed between the subjects in this parameter. It was found that among Internet-dependent adolescents, most of the subjects have significant difficulties in the field of communication and organization of their activities.

**For citation**

Dolgova N.Yu. (2021) Problema internet-zavisimosti v podrozkovom vozraste [The problem of internet addiction in adolescence]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 10 (4A), pp. 68-74. DOI: 10.34670/AR.2021.55.91.007

**Keywords**

Internet addiction, communication, communication skills, adolescence.

**References**

1. Arestova O. N., Babanin L.N., Voyskunsky A.E. (1999) Kommunikatsiya v kompyuternih setyah: psihologicheskie determinanti i posledstviya [Communication in computer networks: psychological determinants and consequences ], *Psikhologiya* [Psychology], – p.142
2. Babaeva Yu. D., Voiskunskiy A.E., Smislova O.V. (2000) Internet: vozdeisviye na lichnost [The Internet: the impact on the personality] . - M., “Mozhaisk - Terra”. [Mozhaisk-Terra] – pp. 11-40.
3. Voiskunskiy A.E., Fenomen zavisimosti ot Interneta (2000) [The phenomenon of Internet addiction]. – M.– pp. – 100-131.
4. Tsimbalenko S.B., Sharikov A.V., Tshglova S. N. (1999) Rossiiskie podrostki v informatsionnom mire (po rezultatam sociologicheskogo issledovaniya) [Russian teenagers in the information world (based on the results of a sociological study)]. Yunpress [Unpress] – p. 125
5. Cerniglia, L., Zoratto, F., Cimino, S., Laviola, G., Ammaniti, M., & Adriani, W. (2017). Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 76, 174-184.
6. Sargin, N. (2012). Internet addiction among adolescence. *Educational Research and Reviews*, 7(27), 613-61.
7. Lam, L. T., Peng, Z. W., Mai, J. C., & Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychology & behavior*, 12(5), 551-555.
8. Kim, T. H., Ha, E. H., Lee, E. S., Cho, S. J., & Song, D. H. (2005). Emotional and behavioral problems related with internet addiction in adolescence. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 44(3), 364-370.
9. Dogan, H., Bozgeyikli, H., & Bozdas, C. (2015). Perceived parenting styles as predictor of Internet addiction in Adolescence. *International Journal of Research in Education and Science*, 1(2), 167-174.
10. Kim, D. S., Kim, Y. S., Kim, S. H., Jang, Y. H., Jang, M. S., & Park, J. (2012). Relationship between smoking experience and internet addiction in adolescence. *The Journal of the Korea institute of electronic communication sciences*, 7(4), 937-944.