

## СУЩНОСТЬ И ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

*Алиханова А.Р.*

Частная школа «Квазар», г. Санкт-Петербург  
Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина  
[aly2506.il@gmail.com](mailto:aly2506.il@gmail.com)

**Аннотация.** В статье исследуется понятие «интернет – зависимость» среди детей подросткового возраста. Рассматриваются вариативные подходы к толкованию данного термина зарубежных и отечественных ученых. Рассмотрены вариативные формы проявления интернет–зависимости, раскрыты причины появления компьютерной зависимости среди подростков.

**Ключевые слова:** подросток, интернет–зависимость, причины развития, формы зависимости, аддикция

В XXI веке, к сожалению, кроме цифровых и коммуникативных технологий, которые в свою очередь выполняют нужные и полезные функции для общества, появились и такие явления, которые имеют негативное воздействие на людей, в частности – на подростков. Речь идет о различного рода зависимостях. На сегодняшний день употребление наркотиков, алкоголя занимают высокую позицию в рейтинге вредных и опасных привычек среди молодежи, несмотря на то, что повсюду можно заметить пропаганду ЗОЖ. Но нельзя не отметить тот факт, что не менее опасен еще один вид зависимости – интернет-зависимость, которая подразумевает чрезмерное обращение к играм, социальным сетям, виртуальному общению в интернет-пространствах.

Конечно, жизнь современного человека невозможно представить без гаджетов и компьютеров. С одной стороны, они необходимы для работы, для учебы, для быстрого поиска нужной информации в решении бытовых вопросов, для просмотров кино, осуществления покупок. С другой стороны, чрезмерное увлечение компьютером и гаджетами приводит к негативным последствиям сначала в физическом (ухудшение зрения, неврологические заболевания и др.), а затем и в моральном здоровье [1].

Если говорить о широком значении понятия «зависимость», то оно рассматривается как состояние необходимости или потребности в чем-то или ком-то для поддержки, либо для функционирования или выживания. Зависимость обусловлена появлением сильного и безграничного желания, проявляющегося в ощущении острой необходимости совершения того или иного поступка или вида деятельности [2, 3].

Людей, которые испытывают влечение к чему – либо или кому – либо, называют аддиктами, что в переводе с английского обозначает «заядлый любитель», «фанат», «увлекающийся». В научной терминологии можно найти термин «аддикт» как качество, характеризующее людей, неспособных прекратить прием различных препаратов, а также людей, трапящих все свое свободное время на это увлечение [4].

Новый смысловой оттенок значению «зависимости» внес Д.Р. Меерс, который рассматривал зависимость как «следствие извращения нормальности». Ученый расширил понимание данного термина и почти отождествил с «девиацией», что в переводе с латинского обозначает «отклонение» [5, с. 164]. Л.М. Доддс рассматривает аддикцию как разновидность патологического поведения, которая отличается от регламентирующего и не соответствует норме, а также характеризует ее как «компульсивно побуждаемую активность, определяющуюся интенсивностью и повышенным упорством, относительной потерей своего Эго, применяя способность реагировать на факторы реальности и функции заботы о себе» [5, с. 64].

Понятие «интернет – зависимости» впервые ввел в 1995 г. психиатр из Голдберг Айвен, который определил ее как состояние, при котором человек не контролирует свое

время пребывания в Сети. Но в МКБ (Международная классификация болезней) на 2024 г. такого диагноза не существует.

Выделяются следующие разновидности интернет – зависимости:

- онлайн – игры, в результате которых человек теряет навыки контроля потраченного времени и для него главным становится процесс набирания большего количества очков;

- информационная перезагрузка, которая характеризуется навязчивым «хождением» по сайтам с целью изучения большого количества статей и комментариев;

- киберотношения – это зависимость от общения в виде переписок в большом количестве чатах с целью заведения новых виртуальных друзей, дружба с которыми становится важнее реальных отношений с друзьями и семьей. Это может произойти из-за нарушения процессов обмена информацией в реальном времени. Испытывая дефицит общения в семье, а порой и среди сверстников, подросток может «уйти» в другую, компьютерную реальность, где он находит и общение и много информации;

- киберсекс, который характеризуется безграничным просмотром сайтов для взрослых, большим желанием быть участником чатов для взрослых, что, в свою очередь, впоследствии негативно влияет на интимные отношения в действительности.

Каковы же причины развития интернет-зависимости? Рассмотрим некоторые из них.

Трудности в общении. Человек, которому сложно общаться в реальной жизни, гораздо легче делает это в интернете.

Наличие комплексов. В интернете человек может стать абсолютно другой личностью, а также умело скрывать свои комплексы — в Сети он чувствует себя счастливым, в отличие от реальной жизни, поэтому виртуальные развлечения начинают занимать всё больше времени.

Избыток свободного времени. Когда в расписании дня есть много времени, которое нечем занять, многие люди начинают бездумно проводить часы в интернете, получая от этого удовольствия.

Сексуальная неудовлетворённость. Обычно она становится причиной просмотра порнографических материалов — постоянные дофаминовые выбросы делают человека зависимым, при этом проблемы в личной жизни не решаются, а только усугубляются.

Скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром. В реальной жизни подросток может иметь не очень хорошую успеваемость, чувствовать себя уязвимым и испытывать высокую тревожность, считая, что люди относятся к нему враждебно. В то время как в компьютерном мире, он великий воин, либо отважный капитан космического корабля. Он абстрагируется от проблем реального мира, в виртуальном мире он может все, и он сам устанавливает правила;

Невозможность самовыражения, как правило, связана с отсутствием у подростка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Те мечты, которые подросток не может воплотить в реальности, он легко может воплотить в виртуальном мире;

Нарушение социальной адаптации. Пожалуй, наиболее важная составляющая, обобщающая все остальные. Отсутствие теплых, доверительных отношений в семье, недостаток общения, отсутствие у родителей искреннего интереса к миру подростка ограничивают его возможности в развитии и способствуют формированию у него пассивного стиля поведения, неадекватного восприятия себя, неспособность к взаимодействию с социальным пространством. Нарушение социальной адаптации может быть вызвано наличием видимого физического недостатка или заболевания, препятствующего общению[6].

Таким образом, компьютерные технологии могут негативно влиять на подростка, психика которого до конца не сформировалась; при этом нарушается полноценная социализация и процесс адаптации в обществе. Интернет-зависимость приводит к

снижению успеваемости в школе и ухудшает здоровье. Стоит помнить, что в большинстве случаев зависимость данного вида – проявление внутренних проблем подростка. С каждым годом будет становиться все больше интернет-пользователей, поэтому единственное решение данной проблемы - соблюдение профилактических мер.

### **Литература**

1. Ходаев А.С. Особенности интернет - социализации подростков // Преподаватель высшей школы: традиции, проблемы, перспективы: Тамбов, Издательский дом «Державинский», 2022. С. 213-218.
2. Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь. М.: Проспект, 2011. 512 с.
3. Васильева Е.В. Компьютерная зависимость подростка как социально-педагогическая проблема. // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2016.Т. 15. № 2. С. 32–39.
4. Longman Active Study Dictionary. Pearson Education Limited. 2010. 1040 p.
5. Даулинг С.М. Психология и лечение зависимого поведения. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. 240 с.
6. Удовенко Е.В. Интернет-зависимость в подростковом возрасте // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2017. № 4-5. С. 93-96.