

Окунева Любовь Ивановна,

аспирант, преподаватель кафедры психологии, Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева; 150000, Казахстан, г. Петропавловск, ул. Пушкина, 86; e-mail: maxxabat@mail.ru.

ФАКТОРЫ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЕ КИБЕРАДДИКЦИИ У ПОДРОСТКОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: кибераддикция, подростковый возраст, детерминанта, интернет-зависимость, заниженная самооценка, интровертированность, коммуникативные навыки.

АННОТАЦИЯ. В статье раскрываются основные факторы, обуславливающие формирование кибераддикции у подростков, описаны и обобщены различные точки зрения психологов на проблему интернет-зависимости. Также в статье определена актуальность изучения причин, механизмов кибераддикции у подростков. В начале статьи обозначена проблема исследования, которая заключается в глобальной компьютеризации современного общества. Проведен и представлен в выводах анализ этапов, факторов и компонентов формирования кибераддикции у подростков. Раскрываются не только психологические детерминанты кибераддикции у подростков, такие как: личностные особенности, самоотношение, тревожность, агрессия, но и социальные: стиль межличностного взаимодействия, специфика детско-родительских отношений. В статье дается определение основных понятий: интернет-зависимость, детерминанта, интровертированность, чувство одиночества. Приведены точки зрения психологов относительно изменений у подростков с интернет-аддикцией на физиологическом уровне: отношение к своему телу, изменения в физическом образе «Я». В статье представлены точки зрения ученых, зарубежных и отечественных, и выявлено, что у психологов нет единой точки зрения на проблему классификации детерминант интернет-зависимости: одни авторы говорят о существовании социальных предпосылок развития данного вида зависимости, другие делают акцент на психологическом характере интернет-зависимости.

Okuneva Lyubov' Ivanovna,

Post-graduate Student, Lecturer of Department of Psychology, North Kazakhstan State University named after M. Kozybaev (Petropavlovsk); Petropavlovsk, Kazakhstan.

FACTORS THAT CONTRIBUTE TO THE FORMATION OF CYBER-ADDICTION IN ADOLESCENTS

KEYWORDS: cyber-reality, adolescence, determinants, Internet addiction, low self-esteem, introversion, communication skills.

ABSTRACT. The article describes the main factors that contribute to the formation of cyber-addiction in adolescents and summarized different points of view of psychologists on the problem of Internet addiction. It also defines the urgency of studying causes and mechanisms of cyber-addiction in adolescents. In the beginning of the article, the author formulates the problem of research which consists in the global computerization of the modern society. The conclusions contain the analysis stages, factors and components of the development of cyber-addiction in adolescents. The article does not only reveal the psychological determinants of cyber-addiction in adolescents such as personal characteristics, self-attitude, anxiety, aggression, but also depicts social features: style of interpersonal interaction, and specificity of parent-child relationships. The article gives definitions of the basic concepts: Internet dependency, determinant, introversion, loneliness. The article highlights points of view of psychologists regarding changes in adolescents with Internet addiction at the physiological level: the attitude to one's own body, changes in the physical image of "Self". The article presents the points of view of foreign and domestic scholars and reveals that psychologists do not have a uniform point of view on the problem of classification of determinants of Internet addiction: some authors suggest the existence of social prerequisites for the development of this type of dependency, while others focus on the psychological nature of Internet addiction.

В России за последнее десятилетие Интернет стал неотъемлемой частью жизни для большинства населения. Сегодня любой современный человек хоть раз в день, для общения, работы или просто поиска нужной информации посещает сети всемирной паутины. Безусловно, Интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит большую пользу человечеству: как неиссякаемый источник информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, как незаменимый помощник в

работе и бизнесе, как средство проведения и планирования досуга, как место для знакомств и способ поддержания связи. Интернет облегчает выбор и покупку необходимых товаров и услуг, а также позволяет экономить на их приобретении. Но наряду с достоинствами существует и негативное последствие распространения Интернета по миру – развитие интернет-зависимости.

Интернет-зависимость – это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и

в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти [5].

Отечественные психологи, такие как А. И. Войскунский и В. Д. Менделевич пришли к неутешительным выводам – быстрое и регулярное просматривание сайтов ведет к тому, что мозг человека утрачивает способность к углубленному аналитическому мышлению, превращая постоянных пользователей сети в импульсивных и не способных к интеллектуальной работе людей [2].

Однако нарушение мыслительных процессов и ухудшение памяти – не единственные негативные последствия интернет-зависимости и кибераддикции. Окунаясь с головой в сети всемирной паутины, человек постепенно утрачивает коммуникативные навыки, что приводит к некой асоциальности. Зачем встречаться с друзьями, когда можно поболтать с ними по Skype, зачем с кем-то договариваться вживую или созваниваться, если можно просто отправить письмо по e-mail, зачем искать и покупать товар в обычных магазинах, когда можно приобрести что угодно, не выходя из дома.

То есть описанные ранее как преимущества, все эти удобства при длительном и безальтернативном их использовании превращаются в проблему. Так начинают появляться сложности в общении с новыми людьми, а попадание в незнакомую компанию для интернет-зависимого человека и вовсе становится стрессовой ситуацией. Дальше человек замыкается в себе, что сказывается на работе или учебе, у него появляются проблемы со сном (избавиться от бессонницы без помощи специалиста для него уже не представляется возможным) и приемом пищи. Некоторых нездоровая привязанность к информационным технологиям доводит даже до самоубийства. Кроме психических и мыслительных расстройств кибераддикция опасна и возникновением физических заболеваний. Проводя много времени у экранов мониторов, мы портим свое зрение, у многих появляется туннельный синдром запястья. Интернет-зависимость и кибераддикция, которая сопровождается сидячим образом жизни, приводит к различным заболеваниям позвоночника и суставов (сколиозу, остеохондрозу, артрозу и т.д.), сердечно-сосудистым патологиям (тахикардии, аритмии, артериальной гипертонии, варикозу нижних конечностей и т.д.) и многим другим заболеваниям.

Кибераддикция может стать причиной нарушения отношений в семье (между родителями и детьми, а также между супругами). Так ухудшаются отношения между

родными и близкими людьми, и даже разрушаются семьи. Интернет-зависимость – проблема современного общества [3].

Интернет-зависимость, и в частности кибераддикция, быстрыми темпами распространяется среди детей и подростков. Однако систематизированные исследования распространенности интернет-зависимости у подростков практически не проводились. Недостаточно изучены психологические и социальные детерминанты данного вида зависимости.

В связи с этим значительный научный интерес представляет изучение механизмов и предпосылок (как социальных, так и психологических) кибераддикции в подростковом возрасте.

Прежде чем перейти к описанию причин, детерминирующих кибераддикцию подростков, обратимся к рассмотрению понятия «детерминанта».

Детерминанта – это причина, предшествующее условие, которое приводит к некоторому определенному результату. [6]

Сравнительный анализ толковых русских и зарубежных словарей позволил увидеть, что у термина «детерминанта» существует много синонимов, которые мы также будем использовать в своем исследовании, например, «предпосылка», «причина», «фактор», «условие», «следствие».

Принцип детерминизма в психологии состоит в том, что объяснение какого-либо феномена или события строится на раскрытии его причинно-следственных связей с другими феноменами или событиями и анализе закономерного взаимодействия эмпирически установленных факторов, обуславливающих его возникновение [7].

Принцип детерминизма разрабатывался и обосновывался С. Л. Рубинштейном. Детерминизм переводится как обусловленность. Внешние причины действуют через внутренние условия, или «внешнее преломляется через внутреннее», то есть психика зависит от реальных жизненных условий и взаимоотношений человека.

И в зарубежной и в отечественной психологии нет единой точки зрения на проблему классификации детерминант интернет-зависимости. Одни авторы говорят о существовании социальных предпосылок развития данного вида зависимости, другие делают акцент на психологическом характере интернет-зависимости. Далее мы рассмотрим и социальные, и психологические, а обобщив их, выделим детерминанты (предпосылки) кибераддикции.

Е. В. Рощевская склоняется к такой точке зрения, говоря о том, что в подростковом возрасте сложность в принятии своего физического облика может быть причи-

ной ухода в виртуальный мир, и подростку предстоит в сфере развития его самосознания приспособиться к своему телесному, физическому облику. От отрицания себя телесного через кризисные переживания и подвиги физического самосовершенствования он должен прийти к принятию уникальности своей телесной оболочки и принять ее как единственно возможное условие своего материального бытия [4].

Кроме того, достаточной важной причиной кибераддикции является сложность в общении с противоположным полом. Эта детерминанта носит тоже социальный характер. И. В. Курносова и П. В. Маршева говорят, что многие подростки уходят в виртуальный мир, стремясь сохранить свои переживания для самих себя [8].

Проявляющееся в отрочестве чувство взрослости толкает подростка к тому, чтобы освоить новые для себя «взрослые» виды взаимодействий. Этому, естественно, способствуют бурное телесное развитие и, следовательно, идентификация подростка со взрослыми.

Отмеченные факторы существенно влияют на изменение отношений между мальчиками и девочками: они начинают проявлять интерес друг к другу как к представителю другого пола. В этой связи подростку становится особенно важно, как относятся к нему другие.

Исчезает непосредственность в общении. Часто это выражается либо в демонстрации безразличного отношения к другому полу, либо в стеснительности при общении. В то же время подростки испытывают чувство напряжения от смутного чувства влюбленности к представителям противоположного пола.

Наступает этап, когда интерес к другому полу еще более усиливается, однако внешне во взаимоотношениях мальчиков и девочек возникает большая изолированность. На этом фоне проявляется интерес к устанавливаемым отношениям, к тому, кто кому нравится. Именно интернет-среда помогает подросткам в социализации: знакомство и общение в социальных сетях, создание собственных блогов, форумов, электронных дневников, создание своего идеального образа, самопрезентация его на фотографиях, которые обсуждаются и комментируются другими подростками.

В. П. Киселева среди причин развития кибераддикции, носящих психологический характер, выделяет чувство одиночества подростка. Одиночество – это переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности [12].

Впервые одиночество осознается человеком в подростковом возрасте. Это связано, прежде всего, с развитием рефлексии в этом возрасте и переходом на новый уровень самосознания, с усилением потребностей в самопознании, принятии и признании, общении и обособлении, с кризисом самооценки. В переходном возрасте меняется представление о содержании таких понятий, как «одиночество» и «уединение». Дети обычно трактуют их некое физическое состояние («нет никого вокруг»), подростки же наполняют эти слова психологическим смыслом, приписывая им не только отрицательную, но и положительную ценность.

Следующей детерминантой кибераддикции в группе психологической направленности выделяется заниженная самооценка. Самооценка – компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков.

Этой проблемой занимались следующие психологи: С. Л. Рубинштейн, Я. Л. Колосинский, Д. Б. Эльконин, М. Е. Шмуракова, А. А. Андреева.

Подростковый возраст – это период становления самооценки. Разумеется, формироваться она начинает в раннем детстве, но именно в подростковом возрасте ребенок начинает в полной мере осознавать себя частью социума. В идеале самооценка подростка проходит через несколько стадий, от полного неведения по отношению к себе и своим способностям и до формирования адекватной самооценки – объективного отношения к своим качествам, способностям и возможностям.

На практике же самооценка подростка в большинстве случаев занижена. На развитие заниженной самооценки влияют разные факторы: это и физические изменения в организме, которые нередко приводят к подростковому комплексу, связанным с внешностью; и поиски одобрения со стороны сверстников, которые далеко не всегда увенчиваются успехом; и «подвешенное состояние» между миром взрослых и миром детей.

Застенчивость и интровертированность подростков к психологическим детерминантам кибераддикции относят Л. И. Божович, И. С. Кон, А. А. Реан.

Застенчивость особенно ярко проявляется в подростковом возрасте. Застенчивому подростку труднее общаться со сверстниками, зачастую они сами избегают контакта с другими людьми. Они постоянно испытывают какое-то беспокойство и считают себя хуже других детей. Застенчивые часто колеблются в принятии решений, не проявляют инициативы, не утверждают и не защищают себя. [9]

По мнению психолога Ф. Д. Зимбардо, быть застенчивым – значит бояться людей, особенно тех людей, которые по той или иной причине негативно воздействуют на наши эмоции: незнакомцев (неизвестно, что от них можно ожидать); начальников (они обладают властью); представителей противоположного пола (они приводят на ум мысли о возможном сближении) [14].

М. Е. Бурно пишет, что застенчивость в подростковом возрасте связана с такими свойствами характера, как робость, совестливость, нерешительность, неловкость, медлительность, неуверенность в своих силах, тревожность, склонность к сомнениям, страхам, тоскливости, мнительности, стеснительности, переживание своей неестественности [1].

Интровертированность – обращенность вовнутрь. Используется в теории личности для обозначения тенденции избегать социальных контактов и быть озабоченным своими собственными мыслями [13].

Данное свойство личности хорошо прослеживается в подростковом возрасте. Дети становятся самокритичными и чувствительными к критике, склонны к уходу в себя, начинают интересоваться психологией, критично относятся к родителям, – более избирательны в дружбе. Колебания в настроении очень часты, велики по амплитуде и являются результатом происходящих соматических сдвигов.

Хорошо, если личные качества, черты характера, умение дружить, манера поведения являются важными факторами успеха среди группы сверстников. Возможна ситуация, когда в группе ценятся в первую очередь проявления рискованного асоциального поведения. В этом случае те нравственные ценности, на которые подросток опирался раньше, быстро отходят на задний план – над ними доминирует желание любыми путями быть признанным этой группой. У части подростков формируется так называемое со-зависимое поведение. Это один из способов, с помощью которого подростки стараются добиться внимания сверстников – культивировать в себе качества, которые вызывают восхищение и зависть других, и овладеть такими социальными навыками, которые способны гарантировать одобрение со стороны товарищей.

Рассматривают также в качестве детерминанты и эмоциональную напряженность подростков. Проблемой эмоциональной напряженности занимались такие ученые, как Л. Г. Дикая, М. Ланденслегер, Н. Д. Левитов, С. Майер, С. Маришук, Н. И. Носенко, А. Уэлфорд и др. [11].

О подростковом возрасте обычно говорят как о периоде повышенной эмоцио-

нальности, что проявляется в легкой возбудимости, страстности, частой смене настроений и т.п. Некоторые особенности эмоциональных реакций переходного возраста коренятся в гормональных и физиологических процессах. Физиологи объясняют подростковую психическую неуравновешенность и характерные для нее резкие смены настроения, переходы от экзальтации к депрессии и от депрессии к экзальтации нарастанием в пубертатном возрасте общего возбуждения и ослаблением всех видов условного торможения.

Однако эмоциональные реакции и поведение подростков, не говоря уже о юношах, не могут быть объяснены лишь сдвигами гормонального порядка. Они зависят также от социальных факторов и условий воспитания, причем индивидуально-типологические различия превалируют над возрастными. Психологические трудности взросления, противоречивость уровня притязаний и образа «Я» нередко приводят к тому, что эмоциональная напряженность, типичная для подростка, приводит к зависимостям различного рода [2].

П. В. Степанов, Д. В. Григорьев подчеркивают, что в подростковом возрасте увеличивается агрессивность в поведении подростка, вследствие чего развивается аддиктивное поведение. Этому есть ряд оснований объективного характера, биологического и психологического [10].

Наступает этап полового созревания и вместе с ним появляется неусидчивость, обидчивость, плаксивость, раздражительность. Подросток зачастую не понимает, что с ним происходит. Его тело меняется, голос становится грубее, появляются первичные и вторичные половые признаки. Он является как бы маргиналом – личностью на стыке двух субкультур, детской и взрослой.

Физически непропорциональные изменения тела порождают различные комплексы неполноценности. У кого-то «слишком» длинные руки, у кого-то очень тонкие или толстые ноги. Девочки в этом возрасте часто прибегают к изнурительным диетам, что само по себе аутоагрессивно и является разновидностью негативизма как отрицания собственной физиологии.

Подростковая неуклюжесть маскируется напускной развязностью, грубостью, беспечностью.

На психологическом уровне развивается новообразование – чувство взрослости. Всякое покушение на его взрослость – трагедия для подростка. В ответ он дает острую агрессивную реакцию.

Если внутренняя агрессивность велика, но проявление ее в семье строго карается или просто не может найти выхода, поведе-

ние приобретает форму буллинга – преднамеренного целенаправленного причинения вреда живым существам [12].

Подводя итог вышеописанных факторов формирования кибераддикции в подростковом возрасте, можно констатировать тот факт, что в настоящее время интернет-зависимости больше всех подвержены подростки. Существует множество причин и факторов, по которым они стремятся уйти в виртуальный мир. Этими причинами могут стать постоянные конфликты между родителями, эмоционально-психологическое напряжение в семье, недостаток общения с родителями, сверстниками и одноклассниками. Также причиной может послужить заниженная самооценка подростка. Навыки общения с другими людьми, эмоциональная сфера ребенка формируются, прежде всего, при общении с родителями и сверстниками, при взаимодействии с непосредственно ок-

ружающей средой. Однако виртуальная реальность не дает истинного представления об окружающем и создает представление о реальности виртуального мира и абсолютной ненужности естественного, повседневного.

Интернет-аддикция приводит к искаженному восприятию собственной личности и искажению восприятия объективной реальности, что обязательно приводит к социально-трудовой дезадаптации, препятствует формированию дифференцированных и адекватных представлений о себе; происходит перенос полюса коммуникативной активности из реальных условий социума в сеть, что неизбежно ведет к аутизации подростка, который начинает хуже распознавать реальные человеческие эмоции; под влиянием Интернета происходит девальвация нравственности подростка, и он может стать более агрессивным, что откладывает отпечаток на их взаимоотношения с социумом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев О. Г. Личностные особенности подростков, склонных к интернет-аддикции // Вестн. Бурят. Гос. Ун-та. 2011. № 5. С. 185–189.
2. Бабаева Ю. Д., Войскунский А. Е., Смылова О. В. Интернет: воздействие на личность // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А. Е. Войскунского. М. : Терра-Можайск, 2010. С. 11–39.
3. Белинская Е. П. Человек в информационном мире // Социальная психология в современном мире. М. : Аспект Пресс, 2009. С. 203–220.
4. Галяутдинова С. И. К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями // Вестн. Башкир. Ун-та. 2013. Т. 18. № 1. С. 232–235.
5. Ениколопов С. Н. Агрессия и интернет. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. М. : Акрополь, 2009. 391 с.
6. Иванов М. С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека. М., 2010. С. 94–102.
7. Коваленко Е. А. Специфика психологической структуры общительности у представителей разных типов акцентуаций характера // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика, 2007. №3. С. 81–88.
8. Кузнецова Ю. М., Чудова Н. В. Психология жителей Интернета. М. : ЛКИ, 2008. 224 с.
9. Малыгин В. Л., Искандирова А. Б., Смирнова Е. А. Патологический гемблинг, интернет-зависимость: особенности клиники и нозологической принадлежности // Медицинская психология в России. 2010. №1. С. 45–64.
10. Михайлова Т. И. Психофизиологический базис агрессивности в связи с акцентуациями характера // Вестник проблем биологии и медицины, 2012. №2. С. 134–138.
11. Мураткина Ю. Н. Взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков : автореф. дис. ... канд. псих. наук. Сургут, 2010. 27 с.
12. Мураткина Ю. Н. Особенности копинг-стратегий в структуре компьютерной зависимости / В. В. Гагай, Ю. Н. Мураткина // Вестник университета (Государственный университет управления). М. : ГО УВПО «Государственный университет управления», 2009. №2. С. 76–79.
13. Мураткина Ю. Н. Развитие эффективного типа совладающего поведения как средство предупреждения компьютерной зависимости подростков // Педагогические науки, 2009. №4. С. 42–45.
14. Обухова Л. Ф.: Возрастная психология. М. : Педагогическое общество России, 2004. 444 с.
15. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности, учебное пособие. М. : Мир, 1994.

LITERATURA

1. Alekseevets O. G. Lichnostnye osobennosti podrostkov, sklonnykh k internet-addiktzii // Vestn. Buryat. Gos. Un-ta. 2011. № 5. S. 185–189.
2. Babaeva Yu. D., Voyskunskiy A. E., Smyslova O. V. Internet: vozdeystvie na lichnost' // Gumanitarnye issledovaniya v Internete / Pod red. A. E. Voyskunsogo. M. : Terra-Mozhaysk, 2010. S. 11–39.
3. Belinskaya E. P. Chelovek v informatsionnom mire // Sotsial'naya psikhologiya v sovremennom mire. M. : Aspekt Press, 2009. S. 203–220.
4. Galyautdinova S. I. K probleme ponimaniya addiktzii i zavisimosti otechestvennymi i zarubezhnymi issledovatelyami // Vestn. Bashkir. Un-ta. 2013. T. 18. № 1. S. 232–235.
5. Enikolopov S. N. Agressiya i internet. Internet-zavisimost': psikhologicheskaya priroda i dinamika razvitiya. M. : Akropol', 2009. 391 s.
6. Ivanov M. S. Psikhologicheskie aspekty negativnogo vliyaniya igrovoy komp'yuternoy zavisimosti na lichnost' cheloveka. M., 2010. S. 94–102.

7. Kovalenko E. A. Spetsifika psikhologicheskoy struktury obshchitel'nosti u predstaviteley raznykh tipov aktsentuatsiy kharaktera // Vestnik Rossiyskogo universiteta druzhby nardo-dov. Seriya: Psikhologiya i pedagogika, 2007. №3. S. 81–88.
8. Kuznetsova Yu. M., Chudova N. V. Psikhologiya zhiteley Interneta. M. : LKI, 2008. 224s.
9. Malygin V. L., Iskandirova A. B., Smirnova E. A. Patologicheskiy gembling, internet-zavisimost': osobennosti kliniki i nozologicheskoy prinadlezhnosti // Meditsinskaya psikhologiya v Rossii. 2010. №1. S. 45–64.
10. Mikhaylova T. I. Psikhofiziologicheskiy bazis agressivnosti v svyazi s aktsentuatsiyami kharaktera // Vestnik problem biologii i meditsiny, 2012. №2. S. 134–138.
11. Muratkina Yu. N. Vzaimosvyaz' komp'yuternoy zavisimosti i sovladayushchego povedeniya podrostkov : avtoref. dis. ... kand. psikh. nauk. Surgut, 2010. 27s.
12. Muratkina Yu. N. Osobennosti koping-strategiy v strukture komp'yuternoy zavisimosti / V. V. Gagay, Yu. N. Muratkina // Vestnik universiteta (Gosudarstvennyy universitet upravleniya). M. : GO UVPO «Gosudarstvennyy universitet upravleniya», 2009. №2. S. 76–79.
13. Muratkina Yu. N. Razvitie effektivnogo tipa sovladayushchego povedeniya kak sredstvo preduprezhdeniya komp'yuternoy zavisimosti podrostkov // Pedagogicheskie nauki, 2009. №4. S. 42–45.
14. Obukhova L. F.: Vozrastnaya psikhologiya. M. : Pedagogicheskoe obshchestvo Rossii, 2004. 444 s.
15. Remshmidt Kh. Podrostkovyy i yunosheskiy vozrast: problemy stanovleniya lichnosti, uchebnoe posobie. M. : Mir, 1994.