

УДК 316.6+613.8
DOI 10.20339/AM.08-22.070

Е.С. Сунцова,
майор полиции,
магистрант

Саратовский национальный исследовательский
государственный университет им. Н.Г. Чернышевского
e-mail: zketi2015@mail.ru

Г.И. Железovская,

д-р пед. наук, профессор
Саратовский национальный исследовательский
государственный университет им. Н.Г. Чернышевского
e-mail: swetwl@yandex.ru

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ И РИСКИ В УСЛОВИЯХ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ

В статье рассмотрены проблемы, вызванные психологической интернет-зависимостью подростков, и основные меры профилактического воздействия интернет-зависимости. В статье дается психологический портрет интернет-зависимых школьников, раскрываются особенности подростковой интернет-аддикции, предлагаются меры для ее профилактики.

Ключевые слова: интернет-зависимое поведение подростков, аддикция, зависимость, приоритеты, риски.

EMOTIONAL STATE OF ADOLESCENTS AND RISKS IN THE CONDITIONS OF INTERNET-ADDICTION

Ekaterina S. Suntsova, Police Major, Master's student at Saratov State University, e-mail: zketi2015@mail.ru

Galina I. Zhelezovskaya, Dr. Sc. (Pedagogy), Professor at Saratov State University, e-mail: swetwl@yandex.ru

The article deals with the problems caused by the psychological Internet addiction of adolescents and the main measures of preventive impact of Internet addiction. The article gives a psychological portrait of Internet addicted schoolchildren, reveals the features of teenage Internet addiction, proposes measures for its prevention.

Key words: Internet-dependent behavior of adolescents, addiction, dependence, priorities, risks.

Введение

В нашем обществе в последнее время продолжает наблюдаться стремительный рост значимости интернета как средства информационной, коммуникативной, смысловой и эмоциональной площадки. Интернет проник практически во все сферы жизнедеятельности человека. Немаловажно отметить, что наряду с положительным влиянием, обусловленным удобством использования ресурсов интернета, становится все более оформленной проблема интернет-зависимого поведения [1].

Те инновации и технологии, которые присущи глобальному интернет-пространству, выступают мощным фактором влияния, непрерывно «воспитывая» личностные качества современного подрастающего поколения. Надо заметить, что поколение это в силу определенной возрастной незрелости личности и неустойчивости ее структуры наиболее уязвимо для разного рода негативных воздействий [2]. Как негативные последствия чрезмерной

увлеченности подростков интернетом, появляются трудности в учебном процессе, возникают проблемы в общении со сверстниками, возрастает риск конфликтности в семье, и в целом отмечается общая инфантилизация личности [3].

Сложилось так, что стало крайне сложно определять временные границы, проведенные подростками в сети интернет. Кроме того, учитывая отсутствие в ней критериев оценки увлечения, сегодня пока не выработана единая стратегия борьбы с зависимостью от «виртуального мира». Решением данной проблемы озадачены не только психологи и педагоги, но и государственные органы, заинтересованные в формировании стратегии борьбы с интернет-зависимостью подрастающего поколения, а также ее профилактики. Одним из основополагающих факторов, заслуживающих особого внимания, выступают взаимоотношения внутри семьи подростка, играющие важную психологическую и контролирующую роль в восприятии и формирования интернет-аддикции [4].

Так, одним из негативных примеров такой зависимости можно назвать трагедию, произошедшую 15 января 2022 г. в городе Саратове. Как сообщало информагентство, девятилетний ученик одной из саратовских школ совершил суицид. По предварительным данным, причиной стала ссора с матерью из-за мобильного телефона. Семья благополучная и на учете в социальных службах не состоит. Все началось с того, что незадолго до самоубийства мать лишила 9-летнего мальчика мобильного телефона. Школьник ушел в соседнюю комнату и там свел счеты с жизнью [5].

Данный пример не единичен, поэтому очень остро стоит проблема теоретического обоснования и выработки мер по преодолению интернет-аддикции в подростковой среде.

Основная часть

Интернет-аддикция в подростковой среде имеет свои особенности.

1. Интернет-аддикция в многообразных ее проявлениях среди подростков имеет крайне высокую распространенность. В этой связи устойчивое интернет-зависимое поведение формируется за счет основного ресурса времени, проведенного в сети интернет.

2. Формирование интернет-зависимости у школьников вызывает следующие индивидуально-психологические особенности:

- ◆ снижение уровня эмоционального и социального интеллекта;
- ◆ повышение тревожности и раздраженности;
- ◆ появление эмоциональной неустойчивости и неуверенности, которые приводят к развитию психологических факторов риска, препятствующих в свою очередь эффективной коммуникативной жизнедеятельности и социальной адаптации личности к реальной жизни.

3. Интернет-зависимость на психологическом уровне существенным образом отражается на поведении подростков и характеризуется в повседневной жизни и эмоциональном самосознании понижением активности, проявляющимся в снижении самоорганизации, чрезмерной импульсивностью, отстраненностью от реального быденного существования. Нарушение эмоциональной сферы, выраженное в целом снижением интеллекта, в конечном итоге приводит к искаженному восприятию собственных эмоций и эмоций окружающих людей, и как следствие – к неустойчивой психике.

4. Профилактика развития интернетзависимости среди подростков обязательным образом должна включать в себя комплекс психопрофилактических мер и воздей-

ствий, направленных на формирование коммуникативных и личностных качеств субъектов, препятствующих созданию и развитию интернет-аддикции как одной из форм психоэмоциональной зависимости [6].

Каким же образом выглядит современное поколение, проводящее значительную часть своего времени в параллельных реалиях жизни?

Учитывая индивидуально-психологические особенности лиц, склонных к интернет-аддикции, можно попытаться составить *психологический портрет интернет-зависимых школьников*.

Родителям (законным представителям) сложно не заметить в поведении своего ребенка такие проявления:

- ◆ раздражительность, агрессивность, злость, эмоциональные всплески, нестабильные настроение, которые появляются из-за отсутствия возможности и недоступности либо запрета нахождения в сети Интернет;
- ◆ проявление грубости и пренебрежительности, отрешенности в общении с членами семьи, обесценивание общих ценностей, игнорирование просьб, замечаний и др.;
- ◆ безразличное отношение как к своему здоровью и личной гигиене, так и к домашним обязанностям, обучению и иным сферам жизнедеятельности;
- ◆ рассеянность, невнимательность, забывчивость, невозможность сконцентрироваться на разговоре с собеседником;
- ◆ из-за дезориентированности во времени – нарушение режима приема пищи, в отдельных случаях абсолютный отказ от пищи, либо напротив – неконтрольный постоянный ее прием;
- ◆ частые расстройства сна, а в некоторых случаях стирание граней «день-ночь»;
- ◆ неопрятный внешний вид, самообесценивание среди окружающих сверстников [7].

Безусловно, настоящий психологический портрет не исключает других негативных свойств интернет-зависимого поведения подростка и может быть дополнен другими факторами. Однако все они так или иначе влекут за собой неблагоприятные последствия как для здоровья, так и для эмоционального и психологического развития личности в целом.

С самого детства родители предостерегают своих детей от всего плохого, говорят об опасных действиях и негативных последствиях, указывают на те ситуации, когда нужно быть особо внимательными и осторожными. В этой связи возникает совершенно закономерный вопрос: почему же сейчас мы, взрослые, не задумываемся о вреде интернета? Напротив, своим равнодушием и повсеместной занятостью способствуем и негласно «толкаем» зачастую остающихся

один на один с гаджетами своих детей в эту «среду», которая поглощает их как бездна.

Бесспорно, в стремительном ритме развития современного мира мы не сможем повсеместно оградить подростков от негативного воздействия интернета, однако взрослые просто обязаны не допустить внедрения в сознание детей первостепенной его важности. Наша задача — помочь каждому ребенку не стать зависимым, научить его правильной расстановке приоритетов и акцентов в жизни [8].

Вместе с консервативными методами избавления от интернет-аддикции предлагаем рассмотреть ряд весьма нестандартных и нетрадиционных *новых рекомендаций*.

1. Родителям следует проводить совместно время с ребенком (подростком) в интернет-пространстве, именно на тех сайтах и интернет-ресурсах, которым отдается наибольшее предпочтение. Целью такого подхода в данном случае является планомерное ежедневное сокращение времени пребывания в сети Интернет. На первом этапе со стороны ребенка на подсознательном уровне начинает формироваться чувство доверия к вам, благодаря чему постепенно следует переходить ко второму этапу — обесцениванию значимости интернета (воспринимать его как инструмент, средство), формированию независимости и чувства безразличия к нему, а затем — к постепенному внедрению других интересов и форм занятости.

2. Заключение с вашим ребенком «дружеское» пари, целью которого выступает игнорирование интернета на определенный период времени с установлением конкретных временных рамок. И здесь важно сделать акцент на тот фактор, что именно в подростковом возрасте начинается «поиск себя» — человек самоутверждается, проявляет характер, учится делать выбор в сторону «хорошего или плохого», становится личностью. Используя данный подход, важно помочь пробудить в подростке лидерские способности и качества, побудить стремление к победе, помочь поверить в себя и показать вам как родителю, что он имеет силу воли, способен быть независимым и свободным от интернета.

3. Повсеместно заблокировать доступ к использованию сети Интернет во всех возможных его источниках и проявлениях. Да, безусловно, это может показаться жестоким и нереальным способом, подвергнуться критике. Но оглядываясь на 40 лет назад, тогдашние дети понятия не имели, что такое компьютер, не задумывались и даже не предполагали, что в нем может заключаться смысл жизни, и все свободное время проводили за активными играми в реальном общении со сверстниками. Вероятнее

всего, современный ребенок воспримет данный запрет негативно и, возможно, проявит агрессию. Здесь важно «выдержать время»: ребенок пройдет стадию негодования и гнева, стадию смирения с неизбежностью принятого вами решения, стадию осознания значимости других полезных для себя ресурсов общения, после чего наступает стадия равнодушия и безразличия к интернету (соцсетям, играм, и др.). И все это время родителям важно быть рядом, проявлять терпение и соблюдать спокойствие, выдерживать эмоциональное давление и попытки своего ребенка к возобновлению привычного для него времяпровождения в интернете. Необходимо проявлять заботу и окружать родительской любовью и лаской своего ребенка, поддерживать и поощрять поиск других направлений в его деятельности. Не нужно отрицать тот факт, что зачастую интернет-аддикция возникает как восполнение потребности ребенка в недостающем ему общении, теплоте и понимании близких людей.

Заключение

Совершенно очевидно, что проблема интернет-аддикции, с которой мы столкнулись на сегодняшний день, начинается в тот момент, когда у детей и подростков появляется непреодолимая потребность «уйти» от реального мира и времени. Это желание в их сознании начинает преобладать, стремительно вторгаться в повседневную обыденную жизнь, становясь навязчивой идеей, что впоследствии приводит к безразличию и отрешенности его реального существования [9]. Постоянное акцентирование интересов на предпочитаемых видах виртуальной деятельности личности подростка ведет к тому, что интернет-среда для него приобретает значение «целого мира», воспринимаемого как эмоционально-психологическая поддержка, которую он недополучает или вовсе не получает в окружающей его среде. Виртуальный мир полностью заменяет реальное существование в обществе.

Учитывая стремительный ритм нашей современной жизни, внедрение новых технологий, необходимо постоянно контролировать происходящее. Проблема интернет-аддикции приобрела глобальный масштаб и требует к себе особо пристального внимания, ведь будущее напрямую зависит от того, что мы делаем сегодня. И пока родители и старшие товарищи еще способны повлиять на разум наших детей, на формирование их психического и эмоционального состояния, наша задача — помочь расставить правильные приоритеты в жизни подростка; показать ему, что интернет-среда — это не «вся жизнь», а всего лишь вспомогательный инструмент современного мира. Важно не упустить время и сделать это уже сегодня.

Литература

1. Ушакова Е.С. Интернет-зависимость как проблема современного общества // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2014. № 1. С. 44–51.
2. Бережнова Д.Б., Москаленко А.А. Влияние виртуальной среды на агрессивное поведение подростков // Теоретические и практические аспекты социальной педагогики и психологии девиантного поведения. Краснодар, 2017. С. 11–14.
3. Брагина О.А. Современные научные взгляды на феномен психологической зависимости от онлайн-игр как один из видов интернет-аддикции // *Advances in Science and Technology*. Сборник статей IX Международной научно-практической конференции. М., 2017. С. 165–167.
4. Жичкина А. Взаимосвязь идентичности и поведения в интернете пользователей юношеского возраста // *Психология и интернет*. URL: http://flogiston.ru/articles/netpsy/avtoref_zhichkina
5. URL: <https://mosaica.ru/ru/ul/news/2022/01/16>
6. Каминская В.Г. Виртуальная зависимость в молодежной среде: девиация или реалии современности? // *Образование и общество*. 2014. Т. 6. № 89. С. 55–58.
7. Ларионова С.Ю. Интернет-зависимость у подростков // *Психологическое образование в России*. 2013. № 2. С. 241–247; Лаврович А.И., Попкова Т.А. Интернет-аддикция в подростковом возрасте // *Социально-педагогическая работа*. 2003. № 6. С. 3–19.
8. Рыбалтович Д.Г. Интернет-зависимость: реальная патология или норма развития информационного человечества? // *Вестник психотерапии*. 2014. № 40. С. 23–34.
9. Лучшие группы по борьбе с цифровизацией образования и защите традиционной семьи. URL: <https://vk.com/riakatyusha>

References

1. Ushakova, E.S. Internet addiction as a problem of modern society. *Personality in the changing world: health, adaptation, development*. 2014. No. 1. P. 44–51.
2. Berezhnova, D.B., Moskalenko, A.A. The influence of the virtual environment on the aggressive behavior of adolescents. In: *Theoretical and practical aspects of social pedagogy and psychology of deviant behavior*. Krasnodar, 2017. P. 11–14.
3. Bragina, O.A. Modern scientific views on the phenomenon of psychological addiction to online games as a type of Internet addiction. *Advances in Science and Technology*. Collection of articles of the IX International Scientific and Practical Conference. Moscow, 2017. P. 165–167.
4. Zhichkina, A. Interrelation of identity and Internet behavior of adolescent users. *Psychology and the Internet*. URL: http://flogiston.ru/articles/netpsy/avtoref_zhichkina
5. URL: <https://mosaica.ru/ru/ul/news/2022/01/16>
6. Kaminskaya, V.G. Virtual addiction in the youth environment: deviation or realities of our time? *Education and society*. 2014. Vol. 6. No. 89. P. 55–58.
7. Larionova, S. Internet addiction in adolescents. *Psychological Education in Russia*. 2013. No. 2. P. 241–247; Lavrovich, A.I., Popkova, T.A. Internet addiction in adolescence. *Social and Pedagogical Work*. 2003. No. 6. P. 3–19.
8. Rybaltovich, D.G. Internet addiction: real pathology or the norm of informational humanity development? *Vestnik psichoterapii*. 2014. No. 40. P. 23–34.
9. Best groups to combat the digitalization of education, and protect the traditional family. URL: <https://vk.com/riakatyusha>