

УДК 159.9

***КИБЕР-АДДИКЦИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ: ФОРМЫ, ФАКТОРЫ  
ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПОСЛЕДСТВИЯ***

***Караваяева Л.П.***

*канд. психол. наук,*

*доцент кафедры «Управление персоналом и социология» факультета  
экономики и управления*

*Уральский государственный университет путей сообщения (УрГУПС),*

*Екатеринбург, Россия*

**Аннотация**

В статье рассматривается феномен кибер-аддикции, его суть, формы проявления. Приводятся результаты исследований отечественных и западных авторов факторов возникновения данного явления и последствий его развития. Показано, что наиболее подверженными данной форме зависимости являются подростки и молодежь. Ставится проблема разработки актуальных критериев кибер-аддикции с учетом современных социально-экономических реалий.

**Ключевые слова:** виртуальная среда, киберзависимость, интернет зависимость, аддикция, молодежь.

***CYBER ADDICTION AMONG YOUTH: FORMS, FACTORS OF ORIGIN AND  
CONSEQUENCES***

***Karavaeva L. P.***

*Ph.D. in Psychology,*

*Associate Professor at the Department of Human Resources Management and  
Sociology, Faculty of Economics and Management*

*Ural State University of Railway Transport (USURT),*

*Yekaterinburg, Russia.*

**Abstract**

The article examines the phenomenon of cyber addiction, its essence, and forms of manifestation. The results of studies by domestic and Western authors on the factors of this phenomenon and the consequences of its development are presented. It is shown that teenagers and young people are the most susceptible to this form of addiction. The problem of developing relevant criteria for cyber addiction, taking into account modern socio-economic realities, is posed.

**Key words:** virtual environment, cyber addiction, internet addiction, addiction, youth.

В современной мире, где цифровые технологии раз за разом все глубже и глубже проникают в каждую частичку нашей жизни, невозможно не задаваться вопросом о влиянии интернета на человека, а особенно на современную молодежь, которая проводит в этом самом интернете большую часть своей жизни. На фоне этой вовлеченности в виртуальную среду и некой зависимости от нее, возможно проявление негативных тенденций в области функционирования личности и установления ею социальных контактов. Все чаще чрезмерную вовлеченность личности в виртуальную среду описывают через понятие аддикции [1, 3, 7].

Суть кибер-аддикции заключается в том, что человек неспособен вовремя отключиться от интернета и его всегда преследует желание подключиться к сети интернет. По сути своей данную аддикцию относят к поведенческому расстройству личности. На сегодняшний день выделяют порядка пяти типов данной зависимости по К. С. Янгу [8].

Первым является навязчивый серфинг в интернете в данной вариации подразумевается беспорядочное и бессмысленное исследование, поиск информации в сети интернет. В связи с этим люди путешествуют по разным веб-сайтам просматривая определенного рода информацию и находя ссылку на другой источник, переходят по ней, на следующем сайте случается то же

Дневник науки | [www.dnevnika.ru](http://www.dnevnika.ru) | СМН ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

самое, что приводит к бесконечной цепочке серфинга по сайтам и прочитывания той или иной информации, которая может быть совершенно бесполезной для человека. Подобного рода, бесцельное посещение сайтов с информацией, ведет к тому, что у человека снижается продуктивность и происходит информационное перенасыщение. Изначально это может показаться безобидным, но в последствии это может привести к некому «эффекту азарта», при котором происходит замена аналитической деятельности на бесцельный поиск информации.

Вторым типом является коммуникативная (мобильная) зависимость. Данный тип зависимости характерен тем, что человек погружен с мобильный телефон, ведь для него это целая кладезь полезных функций, которые могут облегчить ему жизнь. С помощью телефона вы можете проложить удобный для себя маршрут, связаться с кем-либо по мобильной связи, подготовка к контрольной или же зачету, занятие саморазвитием и многое другое. Но также есть и обратная сторона медали, которая заключается в том, что в случае слишком активного пользования телефоном, человек приобретает не полезные функции, а мобильную зависимость от данного устройства. Он может не замечать, как пролетает время, при разговоре с кем-либо по мобильной связи, проводит часы, пролистывая и ставя лайки на те посты, которые ему нравятся, совершенно не замечая того, как у него утекает время, и реальная жизнь проноситься мимо него.

Третьим типом интернет зависимости принято считать – пристрастие к виртуальному общению. Конечно, в современном мире, сложно представить, что бы наша жизнь не могла содержать виртуально общение в социальных сетях, где содержится множество переписок, чатов и так далее. Данный вариант общения, во многом упрощает нашу коммуникацию, экономит время. Но в то же время у данного, с первого взгляда, безобидного и даже полезного варианта коммуникации есть свои минусы. Основные минусы, которые можно выделить в процессе виртуального общения можно уложить в некоторые категории.

1. В процессе виртуального общения, у человека появляется пристрастие ко лжи. Связано это с тем, что человек старается выставить себя несколько лучше, чем он есть на самом деле, слегка или же даже не слегка приукрашивая свое резюме, те или иные происшествия, связанные с ним, чтобы показаться в глазах собеседника более влиятельным, хорошим, правильным и так далее. Со временем данный вариант приукрашивания, обмана входит у человека в привычку, в последствии которого это влияет и на его реальное общение в живую, где он так же старается выставить себя в лучшем свете.

2. Так же формируется некая безответственность перед собеседником. В связи с тем, что мы не имеем не телесного, не зрительного контакта с человеком, с которым общаемся, у нас пропадает перед ним некая ответственность, в связи с чем появляется возможность и желание обмануть собеседника, например, взявшись за выполнение какой-либо работы и не выполнить ее в поставленный срок. В связи с подобной тенденцией может потеряться доверие и со стороны окружающих так как это так же может войти в привычку, которая будет мешать в общении.

3. Помимо этого, в процессе виртуального общения происходит искажение информации в связи с тем, что в современных мессенджерах, многие привыкли заменять некоторые слова или даже предложения, так называемых смайликами. В связи с этим может возникнуть некое недопонимание так как смайлики не могут передать всей той сути информации, которую хотел довести собеседник до вас, либо вы до собеседника.

4. Так же, в процессе виртуального общения может начать формироваться враждебный настрой к людям, которые не хотят принимать ваши идеалы, мнение, взгляды. На основании прошлых факторов, что теряется ответственность перед собеседником, мы можем сильно наругать человеку, либо же угрожать, что может негативно повлиять в будущем на реальную встречу между вами, либо же в принципе контакте в реальной жизни с другими людьми.

5. Из четвертого фактора, возникает следующий, а именно интернет-буллинг, который в последнее время очень популярен среди молодежи и особенно ярко проявляется в школах. Суть буллинга заключается в том, что человека начинают оскорблять по выдуманным причинам, делать про него гневные посты в социальных сетях и так далее. Подобный вид издевательства, унижения, довольно сильно может повлиять на современную молодежь, учитывая, как много для них значат социальные сети, что в последствии может привести к низкой самооценки и социальной скрытности человека [8].

Помимо этого, хочется так же упомянуть работу А. Е. Войскунского. В свою очередь он подразделяет интернет зависимость на следующие формы: зависимость от компьютера (подразумевается пристрастие к работе с компьютером, например, играм, программированию и т. д.), «информационную перегрузку», под которой подразумевается серфинг и навигация по интернету, компульсивное использование интернета (подразумевается паталогическая привязанность к азартным играм, онлайн аукционам или покупкам), зависимость от киберотношений (подразумевает под собой переход от живого общения к виртуальному) [2]. Данная форма классификации интернет зависимости очень схожа с классификацией К. Янга.

Наиболее частым возрастом, при котором возникает кибераддикция – это подростковый возраст в промежутке от десяти, до восемнадцати лет. Зачастую люди, которые подвергаются компьютерной зависимости, это крайне ранимые люди, у которых повышенный уровень тревожности, слабый уровень стрессоустойчивости, а так же заниженная самооценка. Личности данного типа привыкли убегать от трудностей, игнорируя их и не приступая к их решению [4, 9, 10].

Подростковый возраст характеризуется периодом активного взаимодействия со сверстниками и высокой значимостью ролевого взаимодействия. На основании этого, когда у подростка не получается наладить стабильный контакт со сверстниками, по причине неумения правильно

Дневник науки | [www.dnevnika.ru](http://www.dnevnika.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

выстраивать взаимоотношения или же банального страха неудачи при попытке наладить контакт или же вступить в какую-либо группу они находят выход в том, чтобы уйти от живого контакта к виртуальным контактам и в идеальный, по их мнению, виртуальный мир. Помимо этого, виртуальная сеть служит для них как некое средство самозащиты, ведь в виртуальной среде они не чувствуют себя плохо и у них не бывает плохого настроения. Они ощущают себя в безопасности, ведь им никто не может навредить как физически в плане каких-либо расправ силой, так и психологически, и ментально, ведь никто не унижит и не оскорбит их [13]. Но помимо этого существуют и минусы так как люди, которые являются зависимы от компьютера испытывают дефицит внимания в связи с тем, что не все их потребности во внимании удовлетворяются. Помимо этого, они так же испытывают постоянное чувство одиночества так как они не получают какой-либо помощи и понимания их проблемы и состояния от близких, друзей и родных. На основании всего этого у интернет зависимых возникает чувство беспокойства и постоянное эмоциональное напряжение, на фоне того, что они никому не нужны [7].

Можно выделить специфические признаки кибераддикции, которые включают в себя такие формы поведения как:

1. Повышенное настроение, при времяпрепровождении в сети интернет.
2. Повышенное влечение к интернету реальности и выходу в виртуальную сеть.
3. Излишнее времянахождение в интернете.
4. Тяжесть прекращения сеанса в виртуальной сети.
5. Потеря интереса к социальным контактам и обязанностям (к семье, друзьям, учебе, работе).
6. Повышенное количество отрицательных эмоций [12].

Все эти факторы могут говорить о том, что человек уже является заложником аддикции, для выхода из которой ему может потребоваться либо помощь близких, а в тяжелых случаях – помощь специализированного лица.

В связи таким широким распространением игр и игровой зависимости среди детей потребовалось изучение причин, почему подростки и молодежь так активно возвращаются в игру. К. С. Янг описывает основные факторы, которые могут способствовать формированию интернет зависимости. Под такими факторами он выделяет: отвержение со стороны семьи или слишком большая родительская забота (зачастую происходит в подростковом и младшем возрасте, когда за ребенком осуществляется излишний контроль и он ищет успокоение, уход в виртуальной среде, либо же когда внимания уделяется недостаточно и ребенок ищет дополнительное внимание в интернет среде), трудности при общении со сверстниками (за счет интернет среды, человек может выдавать себя совершенно за другую личность, либо же находясь в большом пространстве от собеседника ощущать себя спокойнее и лучше, что способствует общению), возрастной кризис (когда человек пытается убежать от реальности в связи с определенными внутренними или внешними проблемами), некорректный контроль за воспитанием и обучением ребенка со стороны родителей, а так же отсутствие коммуникаций между родителями и учителем, для понимания состояния ребенка в разных условиях. В большей мере данные признаки характерны для наиболее вероятного и частого возраста пристрастия к интернету, а именно подросткового. Помимо этого, стоит сказать и о том, что в современных реалиях, возраст приобщения к интернет-зависимости стал увеличиваться довольно стремительно. Если раньше это начиналось с подросткового периода, то в нынешних реалиях этому подвержены, как и школьники начальных классов, так и студенты, так и даже люди старше тридцати лет. В связи с этим так же стоит сказать о ярких предпосылках и признаках того, что у человека начинает образовываться или же уже образовалась интернет зависимость.

М. Гриффитс выделил «типы игроков», первый тип – это те люди, которые играют в игры ради удовольствия и достижения каких-либо результатов, наград в игре [11]. Подобным родом занятий в играх, получением

Дневник науки | [www.dnevnika.ru](http://www.dnevnika.ru) | СМН ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

достижений, либо же соперничеством с другими играми в онлайн играх, человек удовлетворяет потребность в достижении цели. Зачастую подобный тип игроков может спокойно сочетать компьютерные игры с другими видами досуга (так как играет он зачастую в свободное время или во время отдыха), например, общения с друзьями, учебой, секциями и так далее.

Второй тип игроков – это те люди, для которых игра, это вариант ухода от реальных проблем в их жизни, уход в другую реальность. Зачастую основным мотивом данного типа игроков относят неспособность подростка справляться с проблемами в реальной жизни, и он ищет успокоения, защиты в виртуальном мире. В подобных случаях игра выступает как некая реакция на стрессовую ситуацию, с помощью которой подросток уходит от реальной действительности в виртуальный мир. Подобным способом он показывает свою беспомощность по отношению к сложившейся для него стрессовой ситуации и невозможности решить ее в нынешних условиях и, основываясь на этом, ребенок совершенно теряет интерес к любым проявлениям других способов времяпрепровождения и устремляется, углубляется лишь в компьютерные игры.

Так же некоторые авторы относят к формированию интернет зависимости такой фактор, как нарушение детско-родительских отношений в семье. Т.е. дети чувствуют себя ненужными, испытывают недостаток в общении с родителями, каких-либо телесных и эмоциональных связей между ребенком и взрослым. В подобного рода случаях, инициатором подобных возникновений компьютерной зависимости является то, что родители предоставляют ребенку полную свободу во времени препровождения и в этом случае ребенок полностью увлекается «общением» с компьютером и в связи с подобным отношением, родители полностью освобождают себя от обязанностей обеспечения какого-либо внимания и воспитания своих детей. Дети же в свою очередь находят в компьютере и в компьютерных играх компенсацию недостающих эмоций, чувств, воспитания, ласки и ребенок начинает ощущать

свою нужность кому-либо, чувствует свою значимость [5]. Так же интернет зависимости подвержены те типы подростков, которые не видят для себя увлечений в других видах времяпрепровождения и видят для себя интерес и увлечение лишь в виртуальной реальности [6, 13].

Таким образом, проблема зависимости от виртуальной среды и тех форм активности, которая она предлагает, остается актуальной на протяжении последних десятилетий. Однако в настоящий момент социально-экономическая цифровизация делает необходимым вовлечение личности в виртуальную среду: обучающие ресурсы, сервисы для оплаты счетов, сервисы для совершения покупок и пр. интегрируют практически каждого члена общества в сетевые взаимодействия. В связи с чем в современной науке и практике актуальным становится вопрос не столько определения причин возникновения зависимости от виртуальной среды, сколько определения границ вовлеченности в нее: на каком этапе поведение личности можно рассматривать как зависимое? какие критерии для этого можно выделить?

### **Библиографический список:**

1. Байрамова, М. У. Виды интернет зависимости личности в виртуальном пространстве / М. У. Байрамова, И. К. Петров // Современные научные исследования и разработки. – 2018. – Т. 1, № 4(21). – С. 93-96.

2. Войскунский А.Е. Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете // Медицинская психология в России. 2015. №4 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsii-zavisimosti-i-prisutstviya-primenitelno-k-povedeniyu-v-internete> (дата обращения: 25.08.2024).

3. Волобуева М. И., Белай В. А., Сейтасанова К. Б., Кашурина А. А. Интернет-зависимость: виды информационной зависимости / М. И. Волобуева, В. А. Белай, К. Б. Сейтасанова, А. А. Кашурина // Фундаментальные и прикладные аспекты развития современной науки: Сборник трудов по Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМН ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

материалам III Международного конкурса научно-исследовательских работ, Уфа, 10 декабря 2020 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-издательский центр "Вестник науки", 2020. – С. 109-114.

4. Гальченко А.С., Григорьев П.Е., Поскотинова Л.В. Сравнительный анализ выраженности интернет-зависимости у обучающихся образовательных Организаций в регионах российской федерации // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2021. Т.7 (73), № 3. С. 109-117. DOI: 10.37279/2413-1709-2021-7-3-109-117.

5. Кочетков Н.В. Интернет-зависимость и зависимость от компьютерных игр в трудах отечественных психологов. Социальная психология и общество. 2020. Т. 11. №1. С. 27-54.

6. Руденкин Д. Интернет-зависимости российской молодежи: миф или реальность// Социум и власть. – 2019. – 4 (78). – С. 16 – 28;

7. Черных Н.Ю., Васильева М.В., Мелихова Е.П. Качество жизни студентов-медиков и интернет-зависимость // Научно-медицинский вестник центрального Черноземья. 2021. № 83. С. 32-35.

8. Янг Дж. Прочь из замкнутого круга!: как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье / Джеффри Янг, Джанет Клоско ; [пер. с англ. Е. Кваши]. - Москва : Эксмо, Бомбора, 2019. - 382 с.

9. Bakarman M. Internet addiction among senior medical students in King Abdulaziz University, prevalence and association with depression. Glob J. Health Sci., 2017, no. 9, pp. 60-7. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v9n10p60> (дата обращения 25.08.2024)

10. Baghdasaryan, A. A. Computer addiction as psychological and pedagogical problem / A. A. Baghdasaryan, A. A. Akopyan // Cross - Cultural Studies: Education and Science. – 2020. – Vol. 5, No. 2. – P. 53-58. – DOI 10.24411/2470-1262-2020-10076.

11. Griffiths M. Problematic online gaming: issues, debates and

controversies // Медицинская психология в России. 2015. №4 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problematic-online-gaming-issues-debates-and-controversies> (дата обращения: 25.08.2024).

12. Moskalenko, O. L. Internet addiction: analysis of factors influencing the formation of computer addiction in schoolchildren / O. L. Moskalenko, S. Yu. Tereshchenko, E. V. Kasparov // International Journal of Advanced Studies in Medicine and Biomedical Sciences. – 2023. – No. 2. – P. 14-22. – DOI 10.12731/2832-7977-2023-2-14-22.

13. Nath K., Naskar S., Victor R. A cross-sectional study on the prevalence, risk factors, and ill effects of internet addiction among medical students in Northeastern India. The primary care companion for CNS., 2016, no. 31, pp. 18. [https://z5h64q92x9.net/proxy\\_u/en-ru.ru](https://z5h64q92x9.net/proxy_u/en-ru.ru) (дата обращения 25.08.2024).

*Оригинальность 88%*