

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Архипова Валентина Сергеевна

студент, Ставропольский Государственный Педагогический институт, РФ, г. Ставрополь

Кольцова Ирина Владимировна

канд. психол. наук, доцент Ставропольского Государственного Педагогического института, РФ, г. Ставрополь

Аннотация. В статье рассматриваются причины зависимости у подростков от социальных сетей и их профилактика. Особое внимание уделяется приемам по преодолению Интернет-зависимости.

Ключевые слова: интернет-зависимость, психологическая профилактика, аддикция, межличностное взаимодействие.

В настоящее время социальные сети играют большую роль в жизни людей. Ежедневно миллионы людей общаются, договариваются о встречах, ищут информацию именно в социальных сетях, пренебрегая прогулками на улице, походами в общественные места и визитами в гости к друзьям, заменив все это на виртуальную жизнь.

Представить современных подростков без социальных сетей сегодня просто невозможно. Уже в раннем детстве появляется зависимость у детей от социальных сетей (Кисличко Т.Р., Пекуш А.Е. [5], Сырман И.В. [9]). Начиная с трех лет, дети могут самостоятельно включать компьютер, а со школьной скамьи первым делом регистрируются в социальных сетях и ищут своих новоиспеченных одноклассников.

Интернет-зависимость трактуется как навязчивое желание войти в Интернет, находясь off-line, и невозможность выйти из Интернета, находясь on-line. Разумеется, главная жертва Интернета - дети и подростки с их неокрепшей психикой. Мотивы злоупотребления подростками интернет-пространством различны. На основе исследований Малыгина В.Л. и Антоненко А.А. [7] можно выделить следующие:

- бегство в виртуальную реальность в связи с трудностями социализации и необходимостью снятия напряжения;
- мотив гиперактивации, обусловленный повышенной истощаемостью ЦНС (зависимость от компьютерных игр);
- мотив, направленный на попытку социализации (попробовать себя через общение в чатах, соцсетях).

Молодежь более подвержена развитию зависимости от Интернета и социальных сетей, чем старшее поколение. К сетям питают большее пристрастие менее уверенные в себе и более тревожные пользователи, поскольку им проще общаться в сети, чем с глазу на глаз. Люди,

которые чувствуют себя неуверенно в реальной жизни (социофобия - страх осуждения со стороны окружающих людей), проводят большую часть своей жизни on-line, в социальных сетях. То есть это те характерологические свойства, которые препятствуют адекватной социализации и адаптации.

Выделим некоторые особенности интернет-зависимости, которые используются как средство «избегания реальности»:

- довольно неограниченные возможности для общения, когда нет необходимости удерживать внимание определенного человека, когда вы можете заменить его другим человеком в любое время и т.д. Важным моментом интернет-общения является то, что угрозы здоровью нет, а популярность собеседника не зависит от его физических или интеллектуальных способностей;
- анонимность, свободное общение, провоцирование откровенных обсуждений интимных вопросов;
- возможность реализовать свои смелые фантазии. В Интернете человек может представить себя любым способом, изменить свой возраст, сменить пол и т.д. Это пространство, где свобода действий не ограничена.

Чрезмерное увлечение социальными сетями мешает социально адаптироваться и наносит непоправимый ущерб психическому и физическому здоровью в подростковом возрасте. Повышенный интерес к Интернету и социальным сетям уже привел к потере коммуникативных и поведенческих навыков у подрастающего поколения [4].

Резкий отказ от Интернета, социальных сетей вызывает у подростков синдром отмены (схожий с отказом алкоголя, наркотиков), тревогу, эмоциональное возбуждение, импульсивность, а в ряде случаев – даже психические расстройства. Школьники часто не осознают, что зависимость от Интернета и социальных сетей все чаще становится разновидностью психического расстройства. Попытка уединиться в сети – это опасность развития депрессии и нарастание психических расстройств.

Несмотря на то, что Интернет является идеальным исследовательским, познавательным инструментом, у учеников появляются проблемы с учебой потому, что они посещают не относящиеся к делу сайты, часами болтают в чатах и играют в интерактивные игры вместо занятий. У них появляются проблемы с выполнением домашних заданий и подготовке к экзаменам. Очень часто они не могут сами контролировать время, проведенное в сети, и поэтому не высыпаются после ночей, проведенных в Интернете.

Самой распространенной мерой в борьбе с зависимостью от социальных сетей в настоящее время является блокирование образовательными и офисными учреждениями доступа к ним, ограничение связи на территории учреждения. Но каждый человек тоже должен работать над собой. Подрастающему поколению нужно прививать симпатию к общению с реальными людьми, вместо виртуальных, к чтению книг, занятием спортом и проводить время на свежем воздухе.

Поэтому вопросы предотвращения зависимости от социальных сетей подростков становятся все более актуальными в области психолого-педагогических исследований.

По мнению С.А. Беличевой, деформация ценностных ориентаций и ценностно-нормативных идей приводит к развитию аддиктивного поведения. Аддиктивное поведение является результатом неблагоприятного социального развития, расстройств социализации, возникающих на разных возрастных стадиях. Особый момент таких нарушений возникает в период полового созревания [1]. В исследованиях А.В. Гоголева причины зависимого поведения подразделяются на социальные (дисфункция семьи, дезадаптация в школе, влияние асоциальной неформальной среды; причины социально-экономического и демографического характера) и личностные черты (возраст, характерологические, психические и т.д.) [3].

Для подростков одна из основных причин частого посещения социальных сетей - способность

удовлетворять потребности общения в любое время, независимо от местоположения, самовыражения, самоутверждения, повышения самооценки и возможность получать любую информацию.

На основании анализа литературных источников (работы С.А. Беличевой [1], А.Е. Войскунского [2], М. Орзака [8]) можно выделить две группы психологических причин формирования зависимости от социальных сетей:

1. Мотивационные факторы - удовлетворение существующих желаний и потребностей. В этом случае создание виртуальной личности выступает как компенсация недостатков реальной социализации. Такой человек может реализовать идеальное «я», выразить стороны подавленной в реальности стороны личности (удовлетворение запрещенных в действительности сексуальных запретов, агрессивные проявления, желание манипулировать другими), а также может вызвать определенное впечатление у других.

2. Факторы поиска - желание испытать новый опыт. В этом случае виртуальная личность создается для расширения ранее существовавших способностей реальной социализации, для получения нового опыта. Желание создать образ, отличный от настоящего «Я» и идеального «Я», желание испытать себя в новой роли, а также создание множества образов, отличающихся друг от друга, говорит о поиске альтернатив для дальнейшего развития.

Все вышеперечисленные особенности интернет-общения создают условия и возможности для разнообразных самопрезентаций, «разнообразия» подростков в сети. Таким образом, общение в социальных сетях является привлекательным для подростка и дает ему возможность самоидентификации в обществе.

Многие рассматривают интернет как инструмент преодоления чувства одиночества. Согласно результатам, полученным в ходе исследования, проведенного Кольцовой И.В., квест-вечеринка является эффективной технологией профилактики социального одиночества в подростковом возрасте и как следствие снижению зависимости от интернет-общения [6].

Психологическая профилактика зависимости от социальных сетей у подростков представляет собой сложный процесс развития психологических характеристик личности, обеспечения ее устойчивости к аддиктивному поведению с формированием навыков здорового образа жизни, предотвращения развития и прогрессирования зависимости. Основными направлениями психологической профилактики зависимости от социальных сетей являются: информирование подростков о механизмах воздействия сети на личность, причинах, последствиях зависимости от социальных сетей; развитие устойчивости к негативным социальным воздействиям; формирование внутриличностных мотивов и систем ценностей, соответствующих здоровому образу жизни; развитие личных ресурсов и навыков для достижения целей в реальной жизни.

Список литературы:

1. Беличева С.А. Зависимость от виртуальной реальности: мифы и реальность // Сборник конференций НИЦ «Социосфера». - 2012. - № 5. - С. 132-140.
2. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете. - 2011. - № 10. - С. 11-40.
3. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. - Воронеж: издательство МОДЭК, 2003. - 240 с.
4. Долганина В.В., Кольцова И.В., Погребная О.С. Исследование интернет-зависимости у студентов педагогического вуза и меры профилактики // Общество и личность: проблемы гуманизации современного социокультурного пространства. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции: сборник научных статей преподавателей, научно-практических работников, обучающихся вузов / С.Е. Шиянов, А.П. Федоровский (отв. ред.) - Ставрополь: АНО ВО СКСИ. - С. 431-436.

5. Кисличко Т.Р., Пекуш А.Е. Особенности гаджетозависимости у детей дошкольного возраста // Гуманитарные науки. Студенческий научный форум: электр. сб. ст. по мат. XVII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(17). URL: [https://nauchforum.ru/archive/SNF_humanities/6\(17\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/SNF_humanities/6(17).pdf) (дата обращения: 30.12.2019)
6. Кольцова И.В. Квест-вечеринка как технология профилактики социального одиночества в старшем подростковом возрасте // Современные научные исследования и разработки. - 2018. - № 1 (18). - С. 195-200.
7. Малыгин В.Л., Хомерики Н.С., Антоненко А.А. Индивидуально психологические свойства подростков как факторы риска формирования Интернет-зависимого поведения // Медицинская психология в России. - 2015. - № 7(30).
8. Орзак М. А. Психиатры: социальные сети искажают восприятие реальности / [Электронный ресурс] URL: <http://semya.kz/news/2008-07-06-799>
9. Сырман И.В. Влияние компьютерных игр на психическое развитие детей дошкольного возраста // Форум молодых ученых. - 2018. - № 5-3 (21). - С. 377-381.