**Интернет-зависимость как психологическая проблема: гендерные, когнитивные и поведенческие аспекты**

**Мисевич Станислав Владимирович**

магистрант

Международный университет психолого-педагогических инноваций,

г. Москва

**Аннотация:**  В условиях стремительной цифровизации общества интернет-зависимость приобретает характер устойчивой социально-психологической проблемы, особенно среди молодёжи. В статье рассматриваются теоретические основы феномена, его диагностические критерии, гендерные особенности проявления у юношей и девушек, а также когнитивно-регулятивные предпосылки формирования зависимости. На основе анализа работ И. О. Зверевой, К. Янг, А. Е. Личко и А. В. Карпова обосновывается необходимость дифференцированного подхода к профилактике и коррекции интернет-зависимости с учётом индивидуально-психологических особенностей личности.

**Ключевые слова:** интернет-зависимость, аддиктивное поведение, гендерные различия, рефлексивность, копинг-стратегии, профилактика, студенты.

Современное общество переживает глубокую трансформацию, обусловленную повсеместной интеграцией цифровых технологий в повседневную жизнь. Интернет, изначально созданный как инструмент коммуникации и обмена информацией, всё чаще выступает в роли среды, способной вызывать патологическую вовлечённость. Интернет-зависимость, или патологическое использование интернета, рассматривается в отечественной и зарубежной психологии как одна из форм поведенческой аддикции, характеризующаяся потерей контроля над онлайн-активностью, нарушением социальной функциональности и использованием цифровой среды как средства эскапизма.

Актуальность исследования обусловлена ростом распространённости симптомов интернет-зависимости среди лиц в возрасте от 16 до 25 лет — в период интенсивного психосоциального становления, когда формируются профессиональная идентичность, самостоятельность и межличностные отношения. В этом возрастном периоде особенно выражена склонность к девиантным формам поведения, включая аддикцию, что делает проблему не только клинической, но и педагогической.

Первые попытки концептуализации этого феномена предпринял И. Голдберг (1995), определивший интернет-зависимость как навязчивое желание пользоваться интернетом, приводящее к негативным последствиям в социальной, профессиональной и семейной сферах [1]. Позже К. Янг (1996) предложил рассматривать её как самостоятельное клиническое расстройство, разработав диагностический опросник на основе критериев патологического гемблинга из DSM-IV. Она также предложила модель ACE (Доступность, Контроль, Воодушевление), выделив три ключевые характеристики интернета, способствующие формированию зависимости: доступность, контроль и воодушевление [3].

Согласно современной аддиктологии, интернет-зависимость соответствует шести универсальным компонентам аддикций: изменение настроения, толерантность, сверхценность, синдром отмены, конфликт и рецидив [2]. В отличие от химических зависимостей, объектом фиксации здесь выступает не вещество, а поведенческий паттерн, обеспечивающий временное облегчение тревоги, одиночества или чувства неадекватности.

Эмпирические исследования свидетельствуют о выраженных гендерных различиях в структуре интернет-зависимости. У юношей преобладает инструментально-игровая форма, мотивированная стремлением к достижениям, контролю и соперничеству. Основными платформами для вовлечения являются MMORPG, киберспорт и видеоконтент. Поведенческие проявления включают нарушение режима сна, социальную изоляцию и снижение учебной мотивации.

У девушек преобладает коммуникативно-аффилиативная форма, связанная с потребностью в эмоциональной поддержке и социальном одобрении. Цифровая активность сосредоточена в социальных сетях и мессенджерах, где акцент делается на презентации «Я-образа». Эта форма сопряжена с высоким уровнем тревожности, руминацией, страхом упустить что-то важное (FOMO) и снижением самооценки вследствие социального сравнения.

Согласно концепции А. Е. Личко, у юношей чаще выявляются неустойчивый и гипертимный типы акцентуаций, а у девушек — тревожный и эмотивный. Это определяет различия в механизмах психологической защиты и стратегиях совладания со стрессом.

Ключевую роль в формировании интернет-зависимости играют уровень рефлексивности и тип копинг-стратегий. По мнению А. В. Карпова, рефлексивность — это метаспособность «третьего порядка», обеспечивающая осознание и регуляцию собственных психических процессов [3]. Низкий уровень рефлексивности (<4 баллов по опроснику Карпова) коррелирует с импульсивностью, ригидностью мышления и неспособностью анализировать последствия онлайн-поведения.

Методика «Индикатор копинг-стратегий» (COPE Inventory, адаптация Н. А. Сироты и В. М. Ялтонова) позволяет выявить преобладание неадаптивных стратегий — отрицания, поведенческой дезактивации, фокусировки на эмоциях — у интернет-зависимых студентов. Юноши чаще используют отвлечение с помощью игровых платформ, девушки — иллюзорный поиск поддержки в социальных сетях, что усугубляет внутренний конфликт и эмоциональное истощение.

Эффективная профилактика должна быть дифференцированной и ресурсоориентированной:

Для людей с низкой рефлексивностью — развитие метакогнитивных навыков с помощью тренингов осознанности, ведения дневников и когнитивной реструктуризации.

При преобладании неадаптивных копинг-стратегий — обучение активным формам совладания (планирование, решение проблемы), включение в офлайн-деятельность с элементами достижения и принадлежности.

С учётом гендера:

— юношам — перенос мотивации достижения в реальную сферу (спорт, проекты);

— девушкам — укрепление самооценки, критическое восприятие медиа, развитие аутентичных связей.

В образовательной среде — внедрение модулей цифровой гигиены, создание мотивирующей учебной среды, обучение педагогов раннему выявлению симптомов.

В семье — поддержка диалога, установление разумных границ, избегание стигматизации.

В настоящее время социальные сети также «являются необходимой частью жизни молодых людей, в которую они вовлечены. Некоторые эксперты называют социальные сети современным методом социализации. Молодое поколение, находящееся на начальной стадии вторичной социализации, легче перенимает новейшие социальные смыслы. Дальнейшее развитие Интернета в Российской Федерации, увеличение его аудитории и ресурсов для публичной коммуникации приведет к тому, что значительная часть общества приобретет новые общественные ценности, характеризующиеся новейшей информационной цивилизацией: пользователь, активный участник общественной коммуникации и поисковик. Важно подчеркнуть, что в наше время компьютеризация семьи достигает таких же масштабов, когда ПК и Интернет становятся представителями базовой социализации, наряду с обществом сверстников» [4].

«Социальная сеть фокусируется на создании сообществ с людьми, имеющими схожие увлечения или работу. Связь осуществляется с помощью внутренней почтовой службы или мгновенного обмена сообщениями. Кроме того, существуют социальные сети, позволяющие найти не только людей по увлечениям, но и объекты интереса: веб-сайты» [3], прослушивание музыки и другое.

Социальные сети «представляют собой значительную проблему в наши дни. Они имеют как свои положительные, так и отрицательные стороны. В последний период специалисты серьезно озабочены тем или иным количеством времени, которое современный человек проводит в социальных сетях, определяя проблему вероятного расстройства психики. Ущерб здоровью может нанести чрезмерный интерес к социальным сетям, так как снижается общение с реальными людьми. Негативное общение в социальной сети может отрицательно сказаться на работе иммунной системы организма, гормональном балансе, что в долгосрочной перспективе также увеличивает риск развития заболеваний» [2].

«Родители несовершеннолетних опасаются, что электронное взаимодействие негативно скажется на их социализации, заменит реальное межличностное взаимодействие, отрицательно повлияет на социальные навыки, приведет» [5] к опасным взаимодействиям с незнакомцами. Существует обеспокоенность по поводу неизвестных обществу лиц, имеющих все возможности причинить вред несовершеннолетним, например, сексуальные преступники, которые могут связываться, а также строить отношения с детьми именно через официально распространяемые данные в социальных сетях.

«Наиболее важным атрибутом, который ученые относят к неосознаваемым участниками условного взаимодействия, является понимание психических «эффектов» сокрытия своей личности в общении. Отличительной особенностью социальных сетей является то, что пользователи позиционируют свою собственную реальную личность. Однако, это касается не только приписывания для себя реальных данных и размещения собственных фотографий, но и саморекламы в открытом смысле этого слова. В принципе, верно и то, что человек, который проводит много времени, общаясь в социальных сетях, недостаточно адаптирован к реальному общению в обществе. В сочетании с тем, что ему приходится общаться с большим количеством людей, у него утрачивается возможность отделить себя от них. Интернет позволяет очень легко принимать решения и мгновенно общаться с большим количеством людей. Определенные активные пользователи социальных сетей также должны проводить значительную часть своего времени в связи с работой в сети, передавая данные другим людям. Обобщая выше указанное, можно сделать вывод, что довольно сложно выделить специфические социально-психологические характеристики людей, которые проводят много времени, общаясь в социальных сетях» [2].

Как показывает статистика, социальные сети не лучшим образом влияют на поведение подростков и юношей от 12 до 17 лет. Это легко объясняется тем, что формирование характера напрямую зависит от окружения. «Дети во всем подражают взрослым» – это факт. К сожалению, кумиры (блогеры) с большой аудиторией в социальных сетях не всегда осознают всю ответственность перед своей аудиторией. Социальные сети способны создать образ личности пользователя, который полностью отличается от образа в реальной жизни. В социальных сетях он позитивен, активен, у него много друзей и тех, кто его слушает, признает и проявляет интерес. Впоследствии юноша с головой погружается в виртуальный мир, так сказать, в собственную зону комфорта, из которой не хочет выбраться и за пределами которой у него формируется личностный конфликт [1].

С открытием социальных сетей открываются огромные возможности, о которых наши предшественники и не подозревали. Но на каждое действие есть противодействие. Возможности людей чрезвычайно возросли, но вместе с ними пришла и разрушительная сила Всемирной паутины, и это стало настоящей проблемой и очередным вызовом для человечества [3].

Искусственные друзья в социальных сетях лишают юношу возможности познать искренность настоящей дружбы. К сожалению, все чаще дружба измеряется количеством виртуальных друзей, а не реальных. Несомненно, социальная сеть с каждым днем становится все популярнее среди юношей и, к сожалению, не все знают, как правильно ею пользоваться [5]. Социальные сети способны создать образ личности пользователя, который полностью отличается от образа в реальной жизни. В социальных сетях человек позитивен, активен, у него много друзей и тех, кто его слушает, признает и проявляет интерес. Впоследствии юноша с головой погружается в виртуальный мир, так сказать, в собственную зону комфорта, из которой не хочет выбираться и за пределами которой у него формируется личностный конфликт.

Интернет-зависимость представляет собой сложный полиэтиологический феномен, находящийся на пересечении когнитивной, эмоциональной, социальной и гендерной динамики личности. Для её понимания необходимо отказаться от универсальных подходов в пользу индивидуализированных, учитывающих гендерные особенности и системных стратегий. Только при условии учёта психологических особенностей личности — уровня рефлексии, структуры копинга, акцентуаций характера — возможно формирование устойчивой цифровой зрелости, при которой интернет становится инструментом развития, а не средством ухода от реальности.

**Список литературы**

1. Гриффитс М.Д. «Компонентная» модель зависимости в рамках биопсихосоциальной теории // Журнал «Употребление психоактивных веществ». — 2005.
2. Гриффитс М.Д. Интернет-зависимость: факт или вымысел? // The Psychologist. — 1999.
3. Карпов А.В. Методика диагностики уровня рефлексивности. — М., 2003.
4. Зверева И.О. Психология девиантного поведения: учеб. пособие. — СПб., 2018.
5. Гриффитс М. Д. Интернет-зависимость: существует ли она на самом деле? // Психология Интернета. — 1998.
6. Янг К.С. Интернет-зависимость: появление нового клинического расстройства // Киберпсихология и поведение. — 1996.
7. Уолтер Дж.Б. Компьютерно-опосредованная коммуникация: безличное, межличностное и гиперличностное взаимодействие // Коммуникационные исследования. — 1996.
8. Янг К.С. Психология использования компьютера: XL. Зависимость от Интернета: случай, разрушающий стереотипы // Психологические отчёты. — 1996.