

Секция «Человек в цифровом обществе: киберпсихология и психология интернета»

## **Факторы риска возникновения интернет-зависимости человека**

**Научный руководитель – Рыльская Елена Александровна**

*Многосмылова Анастасия Алексеевна*

*Аспирант*

Южно-Уральский государственный университет, Факультет психологии, Челябинск,  
Россия

*E-mail: kolmogortcevaaa@susu.ru*

В психологической, психотерапевтической и медицинской литературе обозначено несколько направлений исследований факторов риска возникновения и развития интернет-зависимости. Ряд исследователей указывают на социальную ситуацию развития в качестве предпосылок для возникновения интернет-зависимости, другие - на индивидуально-психологические свойства личности, третьи - на физиологические аспекты формирования интернет-зависимости.

**Физиологические факторы.** Преобладание тормозных механизмов нервной системы, ее слабость, ригидность и сниженная гибкость реакции в ответ на изменяющиеся характеристики окружающей среды влияют на формирование зависимого поведения. А.В.Урсу выявил динамические изменения ЭЭГ у лиц, играющих в компьютерные игры ежедневно более трех часов в день. Он обнаружил выраженное усиление мозговой активности с преобладанием возбуждения: супрессией амплитуды и частоты альфа-ритма в картине ЭЭГ с последующими явлениями истощения в конце игры [5]. Ряд авторов выявили инертность психических процессов, импульсивность, персеверации, эхопраксии, трудности усвоения двигательных программ и нарушения динамики протекания мыслительной деятельности. Это свидетельствует о диффузных нарушениях регуляторных функций, т.е. о функциональной несформированности префронтальных отделов мозга, что приводит к отставанию развития функций программирования и контроля [2]. Частая смена стимулов в сети способствует поддержанию внимания и, одновременно, еще большему истощению и утомлению. Интернет-зависимость часто сочетается с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Интерес представляют не только типичные проявления СДВГ (отвлекаемость, трудности сосредоточения, гиперактивность и импульсивность поведения), но и аномальные поведенческие реакции на награду и наказание. Так, ряд авторов отмечают, что пользователи онлайн-игр статистически значимо чаще обладают сниженной чувствительностью к наказанию, привыканием к незамедлительным и нетерпимостью к отсроченным наградам [7, 8].

**Социальная ситуация развития.** К внутренним социальным факторам относится семейная система. В.Л. Малыгин и др. в рамках проблемы интернет-зависимости изучают специфику семейной коммуникации. Они обнаружили, что интернет-зависимый, как правило, воспитывается в условиях низких требований, дефицита запретов и наказаний [4]. Авторы отмечают, что в семьях с интернет-зависимым подростком наблюдается значительная эмоциональная дистанция. Недостаток внимания, опеки, заботы и контроля со стороны родителей способствуют широкому разнообразию видов деятельности подростка. Социально неприемлемые формы поведения, как правило, приводят к наказанию со стороны взрослого. Авторы описывают также роль доминирующей гиперпротекции в формировании интернет-зависимости. При таком типе воспитания наблюдается протестное поведение ребенка по отношению к взрослому. Интернет выступает неограниченным пространством для ухода от реальности [4]. Таким образом, формирующаяся интернет-зависимость у

подростка создает мнимое ощущение безопасности, признания со стороны других пользователей и защиты от контроля и внимания со стороны других членов семьи.

Индивидуально-психологические факторы. Основными индивидуально-психологическими особенностями лиц с интернет-зависимостью являются проблемы коммуникативной сферы, сниженный самоконтроль, трудности формирования самоидентичности, преобладание ментальности над сферой эмоций и чувств. Ведущее значение имеет эмоциональная неустойчивость пользователя, склонность переживать амбивалентные чувства и эмоции [1, 3, 6]. Особенностью также является высокая чувствительность к опасности, тревожность. Низкий уровень социальных навыков, неспособность справиться с жизненными трудностями, избегание ответственности создают благоприятную основу для ухода человека из реальности для полной погруженности в виртуальное пространство. Интернет-зависимые пользователи часто характеризуются такими акцентуациями характера, как астено-невротический, лабильный, демонстративный, неустойчивый типы.

Исследование факторов риска становится важным шагом на пути к пониманию природы интернет-зависимости. Одновременное изучение физиологических факторов, внешних и внутренних социальных условий использования сети, индивидуально-психологических особенностей пользователя позволяют составить внутреннюю картину интернет-зависимости, разработать программу комплексной помощи и профилактики.

#### Источники и литература

- 1) 1. Егоров А. Ю. Интернет-зависимость: клинические, биологические, генетические и психологические аспекты / А. Ю. Егоров, А. О. Кибитова, А. В. Труслова // Вопросы наркологии. – 2019. – № 2 (173). – С. 22-47.
- 2) 2. Малыгин В.Л. Нейропсихологический профиль подростков с интернет-зависимым поведением / В.Л. Малыгин, Ю.А. Меркурьева // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – №4. – С. 130–137.
- 3) 3. Малыгин В.Л., Хомерики Н.С., Антоненко А.А. Индивидуально-психологические свойства подростков как факторы риска формирования интернет-зависимого поведения // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – № 7(30). – С. 7–29 [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru>
- 4) 4. Малыгин, В.Л. Интернет-зависимое поведение: биологические, психологические и социальные факторы риска формирования у подростков / В.Л. Малыгин, Ю.А. Меркурьева и др. // Психолого-педагогические технологии. Профилактика зависимостей. – 2015. – № 4. – С. 61–65
- 5) 5. Урсу А.В. Сверхценное увлечение компьютерными играми детей и подростков. Распространенность и клиничко-психопатологические проявления: автореф. дис. . . . канд. мед.наук : 19.00.04 / А.В. Урсу ; ГБОУ ВПО Иван. гос. мед. акад. – Иваново, 2012. – 22 с.
- 6) 6. Mehwash Mehroof, B.Sc. Online Gaming Addiction: The Role of Sensation Seeking, Self-Control, Neuroticism, Aggression, State Anxiety, and Trait Anxiety / Mehwash Mehroof, B.Sc., Mark D. Griffiths, Ph.D. // Cyberpsychology, behavior, and social networking. – 2010. – V. 13, № 3. – P. 313–316.
- 7) 7. Vaidya, N. Prevalence of Internet addiction and its impact on the physiological balance of mental health / Naren Vaidya, Sobana Jaiganesh, Jaiganesh Krishnan // National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology. – 2016. V. 6, № 1. – P. 97–100.
- 8) 8. Weinstein, A. New Developments on the Neurobiological and Pharmacogenetic Mechanisms Underlying Internet and Videogame Addiction / Aviv Weinstein, Michel Lejoyeux // The American Journal on Addictions. – 2015. – № 24. – P. 117–125.