

## **Особенности межличностных отношений подростков с Интернет-зависимостью**

*Клюева Т.Н.,  
педагог-психолог  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Школа № 96 имени Павла Петровича Мочалова» г.о. Самара*

Из числа пользователей Интернета в России более обширной является аудитория подростков и юношей. Интернет воспринимается ими как главный ресурс коммуникативного взаимодействия. Продолжительное применение информационных технологий приводит к негативным результатам, а именно к сужению области увлечений, уходу от действительности в виртуальный мир и формированию зависимости [2].

Важным компонентом общения он-лайн считается анонимность и возможность представить себя тем, кем в реальной жизни не являешься. В этом случае устраняется фактор расстояния. Для коммуникации в социальных сетях личное знакомство и общение вне Интернета не обязательны. Это убирает ряд психологических преград, даёт возможность высказываться согласно своей точки зрения, предоставляет безграничное право самовыражения в разговоре. Особенно это характерно, как мы говорили выше, для подросткового возраста.

Подростковый возраст является одним из кризисных периодов в становлении личности. Он представляет собой фундаментальные изменения в сфере сознания, деятельности и системы взаимоотношений. Трудности межличностных отношений относятся к числу основных сфер жизни подростка.

Основной сутью подросткового возраста является переход из детства во взрослую жизнь. Каждая сторона развития переживает качественные изменения, появляются и создаются новые образования, закладывается фундамент сознательного поведения, возникают социальные установки.

Данная процедура изменения устанавливает все значимые особенности личности подростков. Развитие будущей личности зависит от того, как будут устанавливаться межличностные отношения подростков.

Потребность в общении есть, но чаще всего дети этого возраста не могут правильно общаться с людьми, испытывают проблемы в поиске эффективных средств общения. Это связано с определенными противоречиями. Например, подростки, с одной стороны, хотят быть «как все», использовать нормы и ценности тех групп, с которыми они контактируют. С другой стороны, они чувствуют желание быть особенными, привлекать внимание, делать что-то нестандартное. Все это затрудняет установление межличностных отношений и, как следствие, появляется чувство одиночества, дискомфорт, напряженность, страх быть непонятым [3].

Отличительным поведением для подростков считается имитация чьих-то действий [1].

Общение со сверстниками крайне важно. При всей направленности на самоутверждение среди сверстников подростки выделяются редким конформизмом в своих группах. Один зависит от других, стараясь всегда быть с ними и всегда соглашаться делать то, что просит группа. В группе создается ощущение «Мы», которое подросток пытается сохранить и закрепить своей внутренней позицией [4].

Модели поведения подростков со сверстниками они переносят в сеть. Но чем дольше подростки находятся в киберпространстве, тем сильнее они отходят от реальной жизни и теряют навыки «живого» общения.

Основным фактором, благодаря которому Интернет-зависимость получила широкое распространение, считается анонимность личности в сети.

Интернет служит благоприятным фактором для закрепления привычки моментального побега в виртуальный мир, за которым последует ухудшение настроения и психологические расстройства, которые лечатся психологическими методами и, при необходимости, медикаментозными средствами [5].

Интернет-зависимые люди намного реже появляются на улице и меньше контактируют с другими людьми, мучаются от недосыпания, неправильного питания, не увлекаются спортом, знакомы с другими зависимостями. Исследования также выявили, что частое использование Интернета для поиска информации ухудшает память, так как пользователи не находят смысла запоминать данные, которые можно быстро и просто получить в любой момент.

К психологическим симптомам относятся: чувство комфортности при проведении времени в Интернете; невозможно прекратить сидеть в социальных сетях; с каждым разом увеличивается количество времени, проведенного в Интернете; пренебрежение значимым человеком; вне Интернета появляется ощущение пустоты, депрессии, одиночества, никчёмности; возникают проблемы с работой или учебой.

К физическим симптомам относятся: раздражение и покраснение глаз; головные боли; боли в спине; нарушается регулярность питания, часто пропускаются приемы пищи; пренебрежение личной гигиеной; нарушение режима сна.

Американский психиатр Кимберли Янг выделяет четыре главных признака Интернет-зависимости:

- назойливое стремление посмотреть почту;
- постоянная потребность выхода в Интернет;
- окружающие высказывают отрицательное отношение к тому, что человек постоянно пребывает в Интернете;
- окружающие высказывают отрицательное отношение к тому, что человек постоянно тратит много денег, делая покупки через Интернет [6].

С целью установления взаимосвязи между Интернет-зависимостью и межличностными отношениями подростков, нами было проведено исследование. В работе были использованы такие методы, как психологическое тестирование и математико-статистический анализ. Для психологического тестирования были выбраны 2 методики: тест на

Интернет-зависимость С. А. Кулакова и многофакторный личностный опросник FPI. Для математико-статистического анализа-коэффициент ранговой корреляции С. Е. Спирмена.

Экспериментальную выборку составили обучающиеся 8-х классов. В результате проведенного исследования выяснилось, что 31% респондентов являются обычными пользователями Интернета, 49% — чрезмерно увлечены Интернетом, 20% являются Интернет-зависимыми.

У последних выявились все деструктивные признаки зависимости — депрессия, раздражительность, застенчивость, закрытость, а также интроверсия. Всё это мешает установлению межличностных отношений.

С помощью методов корреляций мы выявили прямую связь между Интернет-зависимостью и негативными поведенческими реакциями подростков.

<b>Шкалы межличностных характеристик</b>	<b>Интернет-зависимость</b>
Невротичность	0,762455
Спонтанная агрессивность	-0,49278
Депрессивность	0,869366
Раздражительность	0,691791
Общительность	-0,8523
Уравновешенность	-0,69175
Реактивная агрессивность	-0,75205
Застенчивость	0,766205
Открытость	-0,57279
Экстраверсия – интроверсия	-0,73558
Эмоциональная лабильность	0,369083
Маскулинность – феминность	-0,51048

Показатели	Н	СА	Д	Р	Об	У
высокий	20,50%	7,70%	28,20%	35,90%	46,20%	48,70%
средний	20,50%	66,70%	33,30%	33,30%	48,70%	35,90%
низкий	59%	25,60%	38,50%	30,80%	5,10%	15,40%

Показатели	Н	СА	Д	Р	Об	У
высокий	20,50%	7,70%	28,20%	35,90%	46,20%	48,70%
средний	20,50%	66,70%	33,30%	33,30%	48,70%	35,90%
низкий	59%	25,60%	38,50%	30,80%	5,10%	15,40%

Это означает, что Интернет-зависимые подростки легко возбудимы, тревожны, раздражительны, часто находятся в плохом настроении, глубоко все переживают и легко впадают в депрессию. Также они не проявляют желания общаться, при взаимодействии с другими людьми замкнуты, застенчивы и робки, испытывают трудности в принятии решения и выборе, не стремятся к большому количеству социальных контактов, предпочитают работать самостоятельно. Все это негативно сказывается на установлении межличностных отношений.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что подростки, зависимые от Интернета, испытывают трудности в установлении межличностных отношений со сверстниками. Зона комфорта у них — Интернет. И чем дольше они будут оставаться в сети, тем сильнее будет их Интернет-зависимость.

### Список литературы

1. Аракелов, Г.Г. Учителям и родителям о психологии подростка / Г.Г. Аркелов, Н.М. Жариков. — М.: Изд-во УРАО, 2009. — 163 с.
2. Войскунский, А.Е. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. — М.: Акрополь, 2009. — 279 с.
3. Дрепа, М.И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Знание. Понимание. Умение. — 2009. — № 2. — С. 189–193.
4. Кон, И.С. Социология личности. — М.: Политиздат, 1967.
5. Осипова, А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. — М.: ТЦ «Сфера», 2010. — 508 с.
6. Янг, К.С. Диагноз — интернет-зависимость // Мир Интернет. — 2003. — № 2. — С. 24–29.