

## **ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ И ЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА СОЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ ПОДРОСТКОВ**

*А.А. Куцанова (Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины)*

Статья рассматривает проблему интернет-зависимости среди подростков и ее влияние на развитие социальных навыков. В ней анализируются последствия чрезмерного времени, проведенного в виртуальном пространстве, на межличностные отношения и способность подростков эффективно взаимодействовать в реальной жизни.

Ключевые слова: интернет-зависимость; социальные навыки; подростковый возраст.

## **INTERNET ADDICTION AND ITS IMPACT ON SOCIAL SKILLS OF ADOLESCENTS**

*A.A. Kutsanova (Gomel, Gomel State University F. Skaryna)*

Abstract: the article examines the problem of Internet addiction among teenagers and its impact on the development of social skills. It examines the effects of excessive time spent in virtual space on interpersonal relationships and the ability of adolescents to interact effectively in real life.

Keywords: Internet addiction; social skills; adolescence.

С каждым годом растет число интернет-пользователей, которые активно используют социальные сети для обмена информацией, обучения, коммуникации, проведения исследований, организации досуга, ведения бизнеса и многих других аспектов. Интернет становится неотъемлемой частью повседневной жизни, становясь помощником и даже объектом зависимости для некоторых людей, которые полностью углубляются в виртуальный мир, забывая о реальности. Так формируется явление интернет-зависимости, когда контроль над использованием сети уменьшается, а потребность в постоянном нахождении в сети усиливается.

По мнению Е. Е. Даниловой, И. В. Дубровиной, А. М. Прихожан, М. И. Еникеевой, Н. С. Лейтес, от способности установить социальные связи с помощью своих индивидуально-личностных умений и от возможности организовать свою жизнедеятельность в обществе современного мира, зависит адаптация человека к условиям окружающей среды. И самым важным в этом процессе является степень умения развития подобных способностей, а, как известно, способности человека являются индивидуально-психологическими особенностями личности, которые проявляются в успешности выполняемой деятельности. Именно способности помогают индивиду реализовать свои возможности и продемонстрировать свои максимально лучшие качества личности, находясь в обществе.

Подростки, испытывающие трудности в общении со сверстниками, а также которые имеют низкий уровень социально-коммуникативных навыков, более склонны к формированию интернет-зависимости. Испытывая трудности в построении контактов с близкими и сверстниками, дети подросткового возраста стараются искать для себя более безопасный, отстраненный способ взаимодействия со средой, например, через социальные сети, компьютерные игры. Долгое пребывание в интернете может создавать барьеры для формиро-

вания невербальных навыков, важных для понимания эмоций и эмпатии. Онлайн-коммуникация, хотя и мгновенная, не всегда передает тонкости невербального общения, что может отразиться на личных отношениях подростков в реальном мире.

Развитие интернет-зависимости может быть обусловлено влиянием неблагоприятных макро- и микросоциальных факторов. К внешним социальным факторам, которые способствуют развитию зависимого поведения, можно определить ускорение темпов усвоения интернет-сети, снижение возраста пользователей интернета, рост и увеличение возможностей сети в реализации разнообразных потребностей человека. Развитие информационных технологий, включение интернет-сети в профессиональную деятельность человека оказывают значимое влияние на приобретение зависимости.

В. А. Кулганов и В. Г. Белов обращают внимание на то, что пережитая в раннем детстве психическая травма, которая связана с физическим заболеванием или недостаточным уходом со стороны взрослого, способствует формированию страха перед любыми аффектами, отсутствию ощущения безопасности и доверия к окружающим. В подобной ситуации интернет заменяет непосредственные межличностные взаимодействия и создает ощущение мнимой самоуверенности и комфорта.

Также существует возможность пользователя интернета переживать те эмоции и эмоциональные состояния, которые не находят подкрепления в реальности. Происходит изменение сознания у индивида при активном использовании интернета. Теряется ощущение времени, происходит отвлечение от имеющихся потенциальных или реальных трудностей повседневной жизни, уменьшаются переживания и эмоциональное напряжение, снижается тревога и страх [2, С. 31]. Зависимость развивается из-за того, что человек осознанно или бессознательно избегает действительность и не разрешает имеющихся жизненных трудностей.

Американский врач Н. Пруин отмечает, что вопрос о интернет-зависимости – это вопрос о том, какие свои проблемы люди пытаются компенсировать этим безудержным потреблением. Н. Пруин сообщил, что люди, которые обращаются к нему за консультацией по вопросу интернет зависимости – это молодежь, которые страдают не только от зависимости, но и от других тяжелых состояний – тревоги, депрессии, навязчивых мыслей и социальных фобий.

Н. Пруин отмечает, что молодые люди, которые приходят на консультации, держатся в стороне от общества, им трудно взаимодействовать с другими людьми. Они крайне недовольны собой и боятся, что не смогут добиться успеха в реальной жизни.

Американский специалист рекомендует родителям, которые беспокоятся за детей, как можно дольше держать детей вдали от мира интернет развлечений. Чем раньше ребенок погружается в цифровое окружение и чем больше времени уделяет использованию цифровых медиа, тем сложнее будет ему избежать этой привычки взрослым. Если подросток не находит интереса в дру-

гих занятиях, то вероятность того, что он будет искать развлечения в интернете, значительно выше. Это серьезная проблема, так как многие люди не умеют справляться с чувством скуки из-за отсутствия навыков разнообразного времяпрепровождения.

Для преодоления негативных последствий интернет-зависимости, необходимо внедрять образовательные программы, способствующие развитию здоровых коммуникативных навыков. Родители и педагоги должны активно участвовать в мониторинге времени, проведенного подростками в сети, и поощрять вовлечение во внешние социальные и образовательные активности. У молодых людей должна быть конструктивная альтернатива гаджетам – творчество, спортивные занятия, общение с друзьями, социальные мероприятия, для сбалансированного образа жизни.

Важно осознавать, что интернет несет как положительные, так и отрицательные аспекты в развитии подростков. Расширение понимания влияния интернет-зависимости на социальные навыки и применение эффективных методов контроля могут содействовать балансу между цифровым миром и разно-сторонним развитием подростков в реальном обществе.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабудоржиева, Э. Д. Исследование проблемы коммуникативных и организаторских способностей в психологии / Э. Д. Бабудоржиева // Вестник БГУ. – 2012. – № 5. – С. 41–45.
2. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А. В. Гоголева. – М. : МОДЭК, 2003. – 240 с.
3. Griffiths, M. Does Internet and Computer «Addiction» Exist? Some Case Study Evidence / M. Griffiths // CyberPsychology & Behavior. – 2000. – Vol. 3, № 2. – P. 211–218. doi: 10.1089/109493100316067.