

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ: ВЗГЛЯД ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ РАЗЛИЧНЫХ ТЕОРИЙ

Проблема интернет-зависимости стала одной из наиболее актуальных тем исследований в области психологии и социологии с начала XXI века. С развитием цифровых технологий и повсеместным распространением интернета зависимость от виртуального пространства превратилась в серьёзную социальную проблему. Интернет-зависимость оказывает влияние на когнитивное развитие, эмоциональное состояние и социальные связи человека, что делает необходимым комплексный подход к её изучению. В последние годы исследователи сосредоточились на изучении различных аспектов интернет-зависимости, включая её влияние на психологическое здоровье, когнитивные процессы, а также социальные и поведенческие последствия чрезмерного использования цифровых технологий [1, с. 72–83].

Одним из ключевых подходов к пониманию механизмов формирования интернет-зависимости является теория социального научения Альберта Бандуры [2], которая предполагает, что поведение человека формируется под влиянием окружающей среды и социальных взаимодействий. Кроме того, важными аспектами изучения интернет-зависимости являются теории технологической зависимости, которую впервые предложил в 1995 г. М. Д. Гриффитс [3, с. 225-239] и когнитивного диссонанса, предложенная Леоном Фестингером в 1957 году [4], которые помогают понять внутренние психологические процессы, ведущие к формированию аддиктивных моделей поведения. Современные зарубежные исследования подчеркивают важность комплексного подхода к изучению интернет-зависимости.

Цель данной статьи – проанализировать существующие теоретические подходы к изучению интернет-зависимости. В работе будут рассмотрены как отечественные, так и зарубежные источники, опубликованные за последние несколько лет, включая исследования российских и белорусских авторов, таких как И.П. Иванова, А.Ю. Егоров, Н.А. Кузнецова, Е.А. Петрова [7, 8], а также зарубежные публикации, что позволит более полно охватить рассматриваемую проблему и определить перспективы её дальнейшего изучения [9].

Материал и методы. В ходе исследования были проанализированы работы, посвящённые теории социального научения и интернет-зависимости. Основными методами исследования стали теоретический анализ и обобщение литературных источников, а также анализ случаев интернет-зависимости среди подростков. Материалы исследования включают научные статьи, диссертации, книги и отчётные исследования, опубликованные в различных научных журналах и сборниках. Объектом исследования является феномен интернет-зависимости и его влияние на когнитивное развитие, эмоциональное состояние и социальное поведение пользователей.

Результаты и их обсуждение. Анализируя ключевые аспекты *теории социального научения* применительно к интернет-зависимости, можно сделать несколько важных выводов. Во-первых, ключевую роль в формировании поведенческих стереотипов, связанных с использованием интернета, играет процесс моделирования. Молодые люди, особенно подростки, активно следят за своими сверстниками и популярными блогерами, перенимая их привычки и модели поведения [7, с. 28-32]. Если эти ролевые модели демонстрируют постоянное пребывание в интернете, то вероятность возникновения интернет-зависимости значительно возрастает.

Во-вторых, социальное подкрепление, получаемое в виде лайков, комментариев и других форм обратной связи, усиливает зависимость от интернета. Согласно А. Бандуре [2], социальное подкрепление – это процесс, при котором поведение усиливается за счёт положительных последствий. Эти аспекты формируют у пользователей ощущение одобрения и принятия, что приводит к желанию повторять действия, за которые они получают положительное внимание. Положительные эмоции, возникающие в ответ на взаимодействие с другими пользователями, создают ощущение удовлетворённости и повышают самооценку. Исследования показывают, что около 80% подростков связывают свою самооценку с количеством лайков и комментариев, которые они получают в социальных сетях [10, с. 78–89].

Кроме того, следует учитывать влияние виртуального окружения на формирование интернет-зависимости. Виртуальные сообщества создают особую среду, в которой пользователи могут взаимодействовать и поддерживать свою зависимость через социальные сети. Ощущение принадлежности к группе или сообществу может приводить к увеличению времени, проводимого в интернете, что является ещё одной формой социального подкрепления [11, с. 89–101].

Согласно *теории когнитивного диссонанса* Леона Фестингера, люди испытывают дискомфорт, когда их убеждения и поведение противоречат друг другу. Например, человек может осознавать, что проводит слишком много времени в интернете, но продолжает это делать, потому что получает от этого удовольствие. Это приводит к когнитивному диссонансу, который человек пытается разрешить разными способами: рационализируя своё поведение («Я провожу время в интернете, чтобы расслабиться») или отрицая проблему («Это не зависимость, я просто люблю узнавать что-то новое в интернете»).

Теория дефицита внимания объясняет, почему некоторые люди испытывают трудности с концентрацией и управлением вниманием. Согласно исследованиям, существует прямая связь между интернет-зависимостью и дефицитом внимания. Люди, страдающие от дефицита внимания, могут искать в интернете способ компенсировать недостаток стимуляции и мотивации. Постоянное переключение между различными веб-страницами, социальными сетями и приложениями создаёт иллюзию активности и удовлетворения потребностей, но на самом деле только усугубляет проблему.

Закключение. Новизна исследования заключается в комплексном подходе, объединяющем социально-психологические, когнитивные и нейрофизиологические аспекты интернет-зависимости. Практическое значение работы заключается в возможности применения результатов при создании образовательных и терапевтических стратегий, направленных на осознанное использование цифровых технологий.

Проведённый нами теоретический обзор позволяет сделать несколько важных выводов. Теория социального научения объясняет, как моделирование поведения и социальное подкрепление способствуют развитию интернет-зависимости, особенно среди подростков. Теория когнитивного диссонанса помогает понять, как люди рационализируют свою зависимость, а исследования в области дефицита внимания объясняют, почему интернет становится механизмом компенсации недостатка концентрации. Наиболее эффективным подходом к изучению интернет-зависимости является комплексный анализ, объединяющий различные теоретические перспективы. Будущие исследования должны учитывать индивидуальные психологические особенности пользователей, влияние социальных факторов и технологических изменений, чтобы предложить более точные и действенные методы борьбы с интернет-зависимостью.

Список использованной литературы:

1. Игнатова, Ю. П. Исследование цифровых технологий на когнитивные способности человека (обзор) / Ю.П. Игнатова [и др.]. // Психология. Психофизиология. – 2022. – Т. 15. – № 4. – С. 72–83.
2. Бандура, А. Теория социального научения. – СПб. : Евразия, 2000. – 318 с.
3. Гриффитс М. Д. Технологические зависимости / М. Д. Гриффитс // Клиническая психология форум. – 1995. – № 76.
4. Фестингер, Л. Теория когнитивного диссонанса / Л. Фестингер. – СПб.: Речь, 2000. – 320 с.
5. Булычева Е.В. Нейробиологические основы формирования поведения и употребления подростками психоактивных веществ (обзор литературы) // Гигиена и санитария. – 2022. – Т. 101, № 4. – С. 449–452.
6. Шмаков А.В. Влияние социальных сетей на качество жизни молодежи. Экспериментальная проверка // Terra Economicus. – 2020. – Т. 18, № 4. – С. 126–148.
7. Иванова, И. П. Профилактика интернет-зависимости подростков / И. П. Иванова, Е. В. Груздева // Психолого-педагогическое сопровождение детей группы риска: проблемы, опыт, перспективы: сб. трудов конференции. – Чебоксары, 2016. – С. 28-32.
8. Егоров, А. Ю. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью / А. Ю. Егоров, Н. А. Кузнецова, Е. А. Петрова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – С. 182.
9. Кочетков, Н. В. Интернет-зависимость и зависимость от компьютерных игр в трудах отечественных психологов/ Н.В. Кочетков // Социальная психология и общество. – 2020. – Т. 11. – № 1. – С. 27-54.
10. Сидоров, В. А. Интернет-зависимость и самооценка подростков: эмпирическое исследование / В. А. Сидоров // Социальная психология и общество. – 2019. – Т. 10. – № 4. – С. 78-89.
11. Коваленко, Д. С. Виртуальные сообщества как фактор интернет-зависимости / Д. С. Коваленко // Журнал исследований молодежи. – 2021. – Т. 12, №1. – С. 89-101.

Зинатшина Я.И.

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
Научный руководитель – Каратерзи В.А., старший преподаватель

ВЛИЯНИЕ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА НА ОТКЛОНЯЮЩЕЕСЯ ПОВЕДЕНИЕ У ПОДРОСТКОВ

Изучением проблемы отклоняющегося поведения занимались такие ученые как Д.П. Блонский, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, А.В.Петровский, К.К. Платонов, Д.Б. Эльконин и другие, внесшие огромный вклад в изучение данного вопроса [1]. На сегодня у подростков отмечается тенденция к проявлению отклонений в поведении, что делает данную проблематику особенно актуальной. Под акцентуацией характера понимается крайний вариант нормы, который характеризуется чрезмерным усилением отдельных черт характера личности. Закрепление определённых черт затрудняют полноценную социальную адаптацию подростка, что в дальнейшем может вызвать определённые отклонения в его поведении. Акцентуация характера в большинстве случаев имеет сочетание с отклоняющимся поведением, проявляющееся в виде противоправных действий. Но не каждое поведение с акцентуированным характером является отклоняющимся и также не всякое отклоняющееся пове-