

Кунанбаева М.Н.,  
Токсанбаева Н.К.,  
Мендибаева Д.,  
Кайранбекова Д.,  
Тасмуратова Б.

**Влияние интернет-зависимости  
на психологическое здоровье  
ученической молодежи  
в современных условиях**

В статье главное внимание уделяется психическому и психологическому здоровью ученической молодежи Казахстана, у которых наблюдается интернет-зависимость. Рассматриваются проявления интернет-, гаджет- и девайс- зависимости, а также зависимости от электронной техники, которая получает все большее распространение и влияние на учащихся, при этом нарушая их здоровье и поведение. В статье отмечается необходимость разграничения психического и психологического здоровья, при этом рассматривая природу зарождения, то есть причины интернет-, гаджет- и девайс-зависимостей, их проявления и протекания. Описываются негативные проявления этих зависимостей с различных точек зрения, например, физической – это ухудшение сна, снижение работоспособности, искривление позвоночника, ухудшение зрения и т.д. С психической точки зрения отмечаются проявления, как повышение раздражения, частые беспричинные перемены настроения, депрессия, ухудшение памяти и внимания, приступы депрессии, страха, тревоги, появление фобий и др. также описываются социально-психологические проявления в виде изоляции, ограничения общения с друзьями, родителями, родственниками, проблемы в успеваемости, систематические прогулы, проблемы с экзаменами, болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания и советы, нарастающая оппозиционность к родителям, родственникам, старым друзьям, отказ от хобби и неумение занять себя, изворотливость, лживость, неопрятность, неряшливость. С точки зрения психологии, отмечается схожесть интернет-, гаджет- и девайс- зависимостей с такими аддикциями, как наркомания, игромания, обжорство и т.д.

**Ключевые слова:** аддикция, гаджеты, девайсы, психическое и психологическое здоровье.

Kunanbaeva M.N.,  
Toksanbaeva N.K.,  
Mendybaeva D.,  
Kairanbekova D.,  
Tasmuratova B.

**The psychological nature a  
gadget-addiction of student's  
youth in modern conditions**

In article the main attention is paid to mental and psychological health of young student's of Kazakhstan who have an Internet dependence. Manifestations Internet are considered, a gadget - and a device - dependences, and also dependences on electronic equipment which gains the increasing distribution and influence on pupils, thus breaking their health and behavior. In pack need of differentiation of mental and psychological health is noted, thus considering the origin nature, that are the reasons of Internet, gadget - and device dependences, their manifestations and course. Negative manifestations of these dependences from various points of view are so described, for example, physical is a deterioration of a dream, decrease in working capacity, a backbone curvature, sight deterioration, etc.

**Key words:** Addiction, gadgets, devices, mental and psychological health.

Кунанбаева М.Н.,  
Токсанбаева Н.К.,  
Мендибаева Д.,  
Кайранбекова Д.,  
Тасмуратова Б.

**Қазіргі жағдайдағы оқушы  
жастардың  
гаджет-аддикциясының  
психологиялық табиғаты**

В Мақалада интернет-тәуелділік байқалатын Қазақстандық оқушы жастардың психикалық және психологиялық денсаулығына негізгі мән берілген. Соның ішінде интернет, гаджет, девайс тәуелділіктері және әсіресе соңғы кезде кең тарап оқушылардың денсаулығына және мінез-құлқына нұқсан келтіретін жалпы электронды техникаға деген тәуелділік қарастырылады. Мақалада психикалық және психологиялық денсаулықты бөліп қарастыру қажеттілігі аталып өтіледі, сонымен қатар интернет, гаджети және девайс тәуелділіктерінің шығу көзі, көрініс табу ерекшеліктері қарастырылған. Өртүрлі көзқарастар бойынша осы тәуелділіктердің негативті салдары былайша сипатталады - ұйқының бұзылуы, жұмыс қабілеттілігінің төмендеуі, омыртқаның қисаюы, көз көрудің нашарлауы және т.б.

**Түйін сөздер:** аддикция, гаджеттер, девайстар, психологиялық денсаулық.

**ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТ-  
ЗАВИСИМОСТИ НА  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ  
УЧЕНИЧЕСКОЙ  
МОЛОДЕЖИ**

Исходя из анализа запросов психологической службы в школах города Алматы за 2014-2015 год наблюдается рост запросов по проблеме интернет-зависимости учащихся. Эта проблема зависимости детей и молодежи от телефонов, гаджетов и девайсов всегда казалась нам далекой и не затрагивающей нашу молодежь. Но с реализацией политики глобализации и компьютеризации страны эта проблема зарубежных стран стала теперь нашей реальностью.

Так как интернет стал доступен через сотовые телефоны, на современном этапе можно также отметить, что существует тесная связь интернет-зависимости с номофобией (страх остаться без мобильного телефона). Талантливый лондонский фотограф Бэбикекс Ромеро, специализирующийся на необычных фотографиях, в которых он старается затронуть актуальные для нашего общества темы, сделал проект, где он фотографировал людей с сотовыми телефонами в различных ситуациях. В этот раз он решил продемонстрировать со стороны то, насколько современные люди зависимы от своих телефонов. На этой выставке он показал, как незаметно для себя люди становятся аддиктами, когда люди не могут обходиться без своего телефона, забывая, что такое живое общение. Люди все больше времени они тратят на свой телефон, смартфон, айпад, все чаще их взгляды сосредоточены на экранах.

Такую же картину можно наблюдать и в школах Алматы, когда даже в компании друзей, дети уже не разговаривают между собой, а сидят, уткнувшись в свои телефоны, и это влияет на психическое и психологическое здоровье.

Чтобы развивать психологическую помощь в случае с компьютерной зависимостью и для разграничения сферы деятельности специалистов, работающих в области охраны и укрепления здоровья (психиатров, психологов, психотерапевтов или социальных работников), необходимо четкое понимание понятия психическое и психологического здоровья. Впервые термин «психическое здоровье» был введен Всемирной Организацией Здравоохранения в 1979 году. В США и Великобритании он обозначал успешное выполнение психических функций, имеющим результатом продуктивную деятельность, установление отношений с другими людьми и способность адаптироваться

ся к изменениям справляться с трудностями. По мнению медиков, психическое здоровье является основой интеллектуальной деятельности и коммуникативных навыков, научения, эмоционального роста и устойчивости личности. В настоящее время в психологическом словаре под термином «психическое здоровье» понимается «состояние душевного благополучия, ... обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности» [1]. Но с точки зрения И.В. Дубровиной, также нужно различать понятие «психологическое здоровье». Если термин «психическое здоровье» имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин «психологическое здоровье» – относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет рассмотреть собственно психологический аспект проблем психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского и других аспектов [2]. Б. С. Братусь указал на тесную связь данных понятий, например, выделяя три уровня здоровья: психофизиологическое, индивидуально-психологическое и личностное, первый относит к психическому здоровью, во время как второй и третий – к психологическому благополучию или психологическому здоровью [3]. Обобщая взгляды многих авторов на проблему психологического здоровья, можно сказать, что оно представляет собой интегральную характеристику личностного благополучия, включающую в себя несколько компонентов: социальный, эмоциональный и интеллектуальный аспекты развития личности. Важным критерием психологического здоровья является характер и динамика основных процессов, определяющих душевную жизнь индивида (Л.М. Аболин), в частности изменение ее свойств и особенностей на разных возрастных этапах [4].

В «Большом психологическом словаре» можно найти следующее определение аддиктивного поведения: «Аддиктивное поведение (от англ. addiction – склонность, пагубная привычка; лат. addictus – рабски преданный) – особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния. Вместо решения реальных жизненных проблем человек для достижения более комфортного психологического состояния выбирает аддиктивную модель поведения» [1].

Ученики изначально из интереса пользуются с различного рода гаджетами, но постепен-

но интерес переходит в потребность быть постоянно «на связи», потребность в игре, которая никогда не заканчивается. Потом потребность доводится до автоматизма, то есть превращается в привычку, когда человек, уже не задумываясь при каждом удобном случае, увлекается своей «игрушкой». На этой стадии дети уже не могут остановиться, так как виртуальный мир уже заменяет им реальный, где можно удовлетворять «почти все» свои потребности: в общении, в познании, в признании, в самоутверждении и др. Иначе бы молодые люди, только что вступающие во взрослую жизнь, ни на миг бы не задерживались бы перед экраном, так как им сегодня так много нужно узнать, освоить и научиться. Компьютер, интернет и телефон с самого начала были просто средствами, облегчающими труд, общение и связь, но увлекаясь, ученики и безвольно «зависают» перед экранами другой реальности, которая заменяет им «все».

С точки зрения психологии, причина этого пагубного пристрастия кроется в том, что элементы аддиктивного поведения свойственны каждому человеку, к примеру, страсть к азартным играм, лудоманию (игроманию), переедание или голодание, трудовголизм, алкоголизм, табакокурение, наркомания, когда патологическая зависимость начинает доминировать и постепенно подчинять себе другие цели, что и приводит к уходу от реальности. Когда эта зависимость начинает изменять сознание, человек вместо реальной жизни и решения реальных проблем, находит для них заменителей (то есть аддиктивную реализацию), при этом достигая психического состояния как удовольствие, отрешенность, безмятежность и равнодушие. В случае с интернет-зависимостью появились близкие к ней разновидности, как гаджет-аддикция, номофобия, игромания, девайс-аддикция и др.

В случае с девайс-аддикцией изменение психического состояния достигается путем постоянного приобретения и использования все новых электронных устройств (зачастую весьма недешевых и совершенно бесполезных с практической точки зрения). Развивается зависимость, которая начинает управлять жизнью человека, подавляет его волю, разрывает социальные связи. Формируется эмоциональная привязанность к неодушевленным предметам, и в итоге девайсы начинают заменять живых людей. По данным маркетингового исследования, проведенного 2003 года специалистами Benchmark Research Ltd в ряде европейских стран (Франция, Испания, Польша, Германия, Италия и Великобрита-

ния), люди покупают электронные товары не из необходимости или функциональности нового прибора, а на основе «моды» и желания похвастаться перед знакомыми и выглядеть современными. В число таких приборов входят: сотовый телефон, ноутбук, DVD-плеер, MP3-плеера, смартфоны, планшеты, цифровая видеофотокамера, виртуальные шлемы [5].

По данным Euronews (5.03.2015 г.), на первое место по продажам электронной техники выходят смартфоны, виртуальные шлемы и различные девайсы. Таким образом, производители электронных «игрушек», заполонив рынок и завоевав самое большое число потребителей. И они будут удерживать их всеми силами и сколько сможет, несмотря на вред как в физическом, так и в психологическом плане. Со стороны специалистов, защищающих здоровье, необходимо понять, что эта борьба не должна ограничиваться в масштабах только семейной проблематики. В 2009 году писатель Станислав Миронов опубликовал в свободном доступе на одном из литературных ресурсов роман «Virtuality», рассказывающий о проблеме интернет-зависимости, где автор классифицирует интернет-зависимость не только как психическое расстройство, но и как острую социальную проблему, предлагая пути её решения. Таким образом, проблема интернет-зависимости и девайс-аддикций получает размах в плане общественной жизни [6].

Но в этой гонке, как родителям и учителям бороться за сознание наших детей, как уберечь их от зависимости и деградации? Ведь при каждой трудности ученическая молодежь обращается не к своим хранилищам памяти и сознания, а тут же подключаются к интернету. Интернет становится универсальной палочкой-выручалочкой на все случаи жизни. И поэтому наша молодежь уже не утруждают свои мозги различного рода вопросами. Им легче думать через телефон, где всегда есть «готовые, правильные» ответы. Таким образом, интернет-сеть стала искусственным разумом XXI века, а не средством познания.

С другой стороны, некоторых родителей устраивает то, что их дети не шумят, не носятся по дому, не сорятся и не просят на улице, где их поджидает столько опасностей. Закономерно возникает вопрос, а нужно ли бороться с интернет-зависимостью? Как психологи, мы считаем, что изоляция от социума, от непосредственного межличностного общения делает социализацию детей неполноценной. Из данных психологической диагностики, где сравнивались результаты познавательных процессов детей до поступле-

ния в школу и уже во время учебы, у детей с интернет-аддикцией заметно снижение уровня развития познавательных процессов, что проявляется в снижении уровня развития внимания, памяти, мышления. Также снижаются креативные способности и воображение. (Исследование проводилось авторами в школе для одаренных детей). Наблюдается также снижение волевых качеств личности (ухудшение самоконтроля) и обеднение речи.

Подтверждением вышеуказанных фактов может служить интервью журналиста «The New York Times» Ник Билтон с Стивом Джобсом, сооснователем CEO и компаний Apple, NeXT и Pixar. Он руководил разработкой iMac, iTunes, iPod, iPhone и iPad. Его часто называют «визионером» и даже «отцом цифровой революции». Когда журналист задал ему вопрос: любят ли его дети iPad, он ответил: «Они не пользуются им. Мы ограничиваем время, которое дети дома тратят на новые технологии», ответил тот. В семье Джобса даже существовал запрет на использование гаджетов по ночам и в выходные дни [6]. Стив Джобс, например, имел привычку ужинать вместе с детьми и всегда обсуждал с ними книги, историю, прогресс, даже политику. Но при этом никто из них не имел права во время разговора с отцом доставать iPhone. В итоге его дети выросли независимыми от интернета. Оказывается также поступают и другие «отцы» из мира технологий. Например, генеральный директор IT-гигантов Андерсон, у которого пятеро детей в возрасте от 5 до 17 лет, также ограничивает их от гаджетов. Другой директор OutCast Agency, Алекс Константинопль, говорит, что его младший пятилетний сын вообще не использует гаджеты на протяжении рабочей недели. Двое других его детей, которым от 10 до 13 лет, могут пользоваться планшетами и ПК в доме не дольше 30 минут в день. Эван Уильямс, основатель Blogger и Twitter, говорит, что их двое сыновей тоже имеют подобные ограничения. В их доме сотни бумажных книг и каждый ребенок может читать их сколько угодно. А вот с планшетами и смартфонами они могут пользоваться не дольше часа в день. Крис Андерсон, бывший редактор Wired, который сейчас является исполнительным директором 3D Robotics, ввел ограничения на использование гаджетов членам своих семей. Он даже настроил девайсы таким образом, чтобы каждый из них мог быть активирован не более пары часов в сутки [6]. Таким образом, создатели и «отцы» виртуального мира знают о её вреде для подрастающего поколения и не разрешают

излишне пользоваться своим детям, тогда как во всем мире у детей от излишнего употребления этими изобретениями появляются психические расстройства и нарушается психическое и психологическое здоровье. Если бы до покупки об этом оповещали родителей, что существуют противопоказания для зависимых и неконтролируемых детей, у которых вся эта техника может вызвать зависимость и разрушить здоровье, как психическое, так и психологическое, то, возможно, какая-то часть взрослых отказалась бы от покупки. О противопоказаниях в рекламе принято умалчивать, так как «отцам» гаджетов, девайсов, телефонов и интернета нужно наращивать производство, расширять рынок продаж, создавать потребности и обеспечивать рост прибыли, другими словами, наживаются на горе других. Например, Стивена Пол Джобса часто критиковали его окружение за авторитарный стиль управления и стремление к тотальному контролю за продукцией даже после её реализации покупателю.

Исследования гаджет-аддикций свидетельствуют о том, что эта зависимость имеет такие же проявления, как другие зависимости. Например, зависимость, наркотическая, в медицинском смысле определяется как навязчивая потребность в использовании привычного вещества, сопровождающаяся ростом толерантности и выраженными физиологическими и психологическими симптомами. Рост толерантности означает привыкание ко всё большим и большим дозам [7]. Также зависимость (аддикция) в психологии определяется как навязчивая потребность, ощущаемая человеком, подвигающая к определённой деятельности. Этот термин употребляется не только для определения наркомании, но и применяется к другим областям, как проблемы азартных игр, обжорства или гиперрелигиозности. Очевидно, его можно употреблять и при рассмотрении интернет-зависимости. Здесь характер зависимости иной, чем при употреблении наркотиков или алкоголя, то есть физиологический компонент полностью отсутствует. А вот психологический проявляется очень ярко. Таким образом, можно определить интернет-зависимость как не химическую зависимость – навязчивую потребность в использовании Интернета, сопровождающуюся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами. Впервые расстройство было описано в 1995 году Нью-Йоркским психиатром Айвеном Голдбергом. А. Голдберг выделил следующие основные симптомы этого расстройства:

– использование Интернета вызывает болезненное негативное стрессовое состояние или дистресс;

– использование Интернета причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусу [8].

По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10% пользователей во всём мире, к которым формируется определенное отношение, как, например, в Финляндии к молодым людям с интернет-зависимостью предоставляют отсрочку от армии, в Китае с 2008 года первыми начали открывать клиники для интернет-зависимых, признав эту зависимость болезнью (применяя крайние меры для лечения подростков-пациентов, как электрошок, приводившие к смерти). В США подобные заведения, занимающиеся лечением «интернет-зависимости», появились в 2009 году. По данным социологических исследований Южной Кореи, интернет-зависимость считается одной из наиболее серьезных проблем общественного здравоохранения. Используя данные с 2006 года, правительство Южной Кореи определило, что около 210 тысяч детей и подростков в возрасте 6-19 лет (2,1% от общего числа) страдают от интернет-зависимости и нуждаются в лечении. Четверем из пяти юношей придется употреблять психотропные препараты, а каждому четвертому или пятому придется лечь в больницу. В 2004 онлайн-опрос 13,5 тысяч корейских пользователей выявил интернет-аддикцию у 3,5%, а склонность к ней – у 18,4%. Аддикты жаловались на одиночество, депрессию, ощущение ухода от реальности [7].

В нашей стране медики пока еще официально не признали интернет-зависимость (или интернет-аддикцию) психическим расстройством. Пока только психологи бьют тревогу, отмечая все признаки зависимости и неспособность детей, подростков и молодых людей самостоятельно справиться с этой проблемой.

В 1994 году психиатр Кимберли Янг разработала и опубликовала тест-опросник, направленный на выявление интернет-зависимости и получила около 500 ответов. Большинство ответивших были признаны согласно выбранному критерию интернет-зависимыми. Оказалось, что распространённость этого расстройства сходна с распространённостью патологической азартности и составляет от 1 до 5% пользователей Интернета. В 1998–1999 годах вышла первая монография К. Янга, Д. Гринфилда по этой проблеме.

Россия. Такие результаты показала в 2009 году Россия, которая согласно исследованию TNS Digital Life заняла второе место по среднему времени, проводимому в социальных сетях на душу населения, состоялся симпозиум «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития» с участием психиатров, психологов, социологов, по материалам которого издан первый сборник по интернет-зависимости [7].

Обобщая все выявленные признаки интернет-зависимых людей, психолог М.И. Дрепа для подростков выделила отдельные признаки, по которым можно распознать простое увлечение от интернет-зависимости:

проблемы в процессе обучения (снижение успеваемости, систематические прогулы, отсрочка сдачи зачетов и экзаменов и др.);

частые беспричинные перемены настроения, от вялого до приподнятого, от безучастного-подавленного до приподнятого-эйфорического;

болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания и советы;

нарастающая оппозиционность к родителям, родственникам, старым друзьям;

значительное эмоциональное отчуждение;

ухудшение памяти и внимания;

приступы депрессии, страха, тревоги, появление фобий;

ограниченное общение с друзьями, родителями, родственниками, значительное изменение круга общения;

уход от дел, к которым наблюдался интерес, отказ от хобби;

пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги;

ранее не характерные изворотливость, лживость, неопрятность, неряшливость [8].

С целью изучения интернет-зависимости учащихся психологами КазНУ во время практики было проведено анкетирование (анонимное) по следующим вопросам, на которые были получены следующие ответы (всего было опрошено 117 учеников).

На вопрос «Что для вас интернет?» ученики ответили «Общение» (38%); «Информация» (22%), «Все» (17%), были также ответы «Рай» – 2, «Бог» – 1.

На вопрос «Для чего вы пользуетесь интернетом?» мы получили ответы «Для получения информации» 57% и «Общения» 23%, «Игры» 20% (100%). На вопрос «Знаете ли вы о вреде компьютера и прочих гаджетов?» они ответили «Да» (90%), «Нет» (10%).

На вопрос «Сколько часов в день вы тратите

на пользование гаджетом?» с вариантами «от 30 минут 1 часа» – ответили 21%, от «2-х до 6-ти часов» – 48%, «Весь день» – 31%. А на вопрос «Сколько времени вы можете провести, не пользуясь интернетом?». Ответили «Час» – 9%; «День» – 19%; «Год» – 9%. Были свои ответы как «Хоть сколько», «Могу вообще не пользоваться» или «Мне некогда сидеть за компом», «Мне не дают родители» и т.д. – 63%.

Таким образом, анкетирование показало, что хотя и есть большой риск быть втянутым и остаться зависимым в сети, но в школьные годы, по крайней мере, в специализированной школе, дети заняты учебной, активным и здоровым образом жизни, который тщательно контролируется родителями. В нашей школе на занятиях первым делом отключают телефоны, дома ответственные родители запрещают пользоваться длительное время компьютером или телефоном. Пока только этими средствами они могут оградить своих детей от зависимости и сохранить их психическое и психологическое здоровье.

Пути решения проблемы интернет-аддикции не простые и эта проблема не имеет быстрого решения. Хотя многие родители думают, что выход из ситуации представляется очень простым: ограничение доступа к сети и гаджетам. После долгих мучений, слез или иногда после трагедии они понимают, что это неэффективно. Как, например, исследования, проведенные в Борнмутском университете, показали, что лишение подростков современных средств связи заставляло чувствовать себя одинокими и испытывать сильный дискомфорт [6]. Так происходит потому, что причины зачастую кроются или переплетаются с семейными неурядицами, проблемами в школе, с личностными проблемами или связаны психическими нарушениями. В каждом случае нужна квалифицированная помощь психиатра или психолога. После долгой терапевтической работы наступает выздоровление. Для профилактики, хочется пожелать родителям и взрослым начать вести здоровый образ жизни, больше общаться, выходить на природу. Также полезны творческие прикладные увлечения, как рисование, как правило, выводящие человека из зависимости. Возможно использование техник аутотренинга и медитации, их применение также блокирует Интернет-зависимость, улучшает саморегуляцию и волю человека. Для взрослых нужно помнить всегда, что дети до десяти лет особенно восприимчивы к новым технологиям и поддаживаются к ним, как на наркотики. Исследователи утверждают, что детям нельзя разре-

шать пользоваться планшетами дольше 30 минут в день, а смартфонами – дольше двух часов в сутки. Для 10-14-летних детей использование ПК допускается, но только для решения школьных заданий.

Исходя из принципа «знание - сила», мы решили описать следующие факты, которые могут изменить отношение к интернету. При исследовании этой проблемы психологами были сделаны следующие выводы:

1. Социальные сети – главный «пожиратель» времени в интернете. С 2001 по 2009 год число «граждан» в виртуальных сообществах в США выросло с 0% до 35% от общего количества пользователей. При этом если три года назад социальные сети отнимали в среднем 2 часа 10 минут в день, то всего лишь пару лет спустя – 5 часов 35 минут. Интересно, что больше всего времени в «социалках» проводят жители Италии, Великобритании, США (около 6 часов). Бесспорный лидер – Австралия (почти 7 часов). С каждым годом сетевые сообщества увеличиваются: около 72% интернет-пользователей имеют хотя бы один аккаунт в социальной сети – 5 из 10 самых посещаемых сайта планеты принадлежат к социальным сетям. Если бы Facebook, объединяющая более 350 млн. активных пользователей по всему миру, была страной, то она вошла бы в пятерку крупнейших, заняв место между США и Индонезией. А каждый час, каждый миг времени – это наша жизнь, и нам выбирать на, что мы ее тратим.

2. Зависимость от социальных сетей связана с низкой самооценкой. Мексиканские ученые показали, что люди, которые посвящают общению в Facebook более 4 часов в день, имеют более высокий уровень депрессии и более низкий уровень самооценки. Поэтому сначала нужно признаться себе в неадекватности в оценивании своих качеств и найти другие способы поднять свою самооценку.

3. Проверка своего профиля становится навязчивой привычкой. Греческие психиатры из Афинского университета выяснили, что имен-

но компульсивное расстройство – постоянное желание обновить страничку в Facebook довело их пациентку до потери работы. Исследование компании Retrevo продемонстрировало, что 42% опрошенных проверяют аккаунт в Facebook первым делом после того, как проснутся утром, а 28% пользователей iPhone заходят в Twitter перед сном. Как говорится в древнеиндийской поговорке «посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь – привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу», то есть наши привычки начинаются с малого, поэтому, может, сначала нужно убрать со стола компьютер, чтобы оно не было первым, что вы видите проснувшись и вместо него поставить учебник физики или художественные книги. Ну, конечно, чтобы физика была интересной, учитель по этому предмету при первом знакомстве должен был привить заинтересовать к ней или к литературе. Это уже закономерность, что люди с интернет-аддикцией всегда ищут причину в других, а не в себе.

4. Постоянная потребность писать сообщения приводит к психическим проблемам. В медицинской школе Кливлендского университета было проведено исследование, целью которого было выяснить воздействие избыточного использования Сети на здоровье. Результаты показали, что испытуемые, которые в течение дня в школе отсылали более 120 сообщений, были больше подвержены таким расстройствам, как депрессия, нарушение сна, повышенная агрессивность.

5. Социальные сети сказываются на успеваемости. По данным Daily Mail, те из учащихся, кто во время подготовки к сессии отвлеклся на общение в социальных сетях, в среднем получали оценки на 20% ниже, чем те, кто не был вовлечен в подобную деятельность. Поэтому можно утверждать, что интернет-аддикция находится в прямой зависимости от успеваемости [9].

Возможно, знание этих выводов станет причиной отказа от гаджетов, девайсов и интернета и сможет предостеречь от интернет-аддикции.

#### Литература

- 1 Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. – М.: Изд. «Прайм-Еврознак», 2002. – С. 633
- 2 Дубровина И.В. Школьники и охрана их здоровья / И.В.Дубровина // Школа здоровья. 1998. – Т. 5, №2. – С. 50 - 57.
- 3 Братусь Б.С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д.А.Леонтьева, В.Г.Щур. – М., 1997. – С. 67-91.
- 4 Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: Изд-во Казан, ун-та, 1997. – 262 с.

- 5 Войскунский А. Е. Психологические исследования феномена интернет-аддикции // 2-я Российская конференция по экологической психологии. Тезисы. (Москва, 12-14 апреля 2000 г.). – М.: Экосицентр РОСС. – С. 251-253.
- 6 Выгонский С.И. Обратная сторона Интернета. Психология работы с компьютером и сетью. – М.: Феникс, 2010. – 320 с.
- 7 Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / сост. и ред. А.Е. Войскунский. – М.: Акрополь, 2009.
- 8 Дрепа М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Знание. Понимание. Умение. – 2008. – № 2. – Р. 189–193
- 9 Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета//Психологический журнал. –2004. –Т.25, – №1, – С. 90-100.

#### References

- 1 Meshcheryakov B. G., Zinchenko V.P. Big psychological dictionary. Prod. «Prime-Evroznak», 2002, S. 633
- 2 Dubrovina I.V. Pupils and safeguarding their health / Dubrovina I.V. // School health. 1998. – Т. 5, №2. – P. 50 - 57.
- 3 Bratus B.S. The image of man in humanitarian, moral, and Christian psychology // Psychology with a human face: humanistic perspective in post-Soviet psychology; edited by D.A. Leontyev, V.G. Shyr. – М., 1997.- P. 67-91.
- 4 Abolilin L.M. Psychological mechanisms of emotional stability of a person / Kazan : Publisher Kazan, university, 1997. – 262 p.2
- 5 Voyskunsy A. E. A psychological study of the phenomenon of Internet addiction / 2 Russian conference on environmental psychology. Theses. (Moscow, 12-14 April 2000 г.). М.: Экосицентр РОСС. – P. 251-253.
- 6 Vygonsky S. I. Reverse side of the Internet. Work psychology with the computer and a network. – М.: Phoenix, 2010. – 320 pages.
- 7 Internet dependence: psychological nature and dynamics of development / Sost. and edition A. E. Voyskunsy М.: Acropolis, 2009.
- 8 Drepa M. I. The Internet dependence as object of a scientific reflection in modern psychology //Knowledge. Understanding. Ability. – 2008. – No. 2. – P. 189 – 193
- 9 Voyskunsy A. E. Actual problems of psychology of dependence on the Internet//Psychological magazine, 2004, t. 25, No. 1, P. 90-100.