

## ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

*Бу Вьет Хынг, Ле Нгуен Лонг*

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники  
г. Минск, Республика Беларусь*

*Козел В.И. – к.пед.н., доцент*

В данной работе описывается игровая зависимость и её опасности для личностного развития подростков, а также гендерные особенности интернет-зависимости в целом.

Зависимость от компьютерных игр официально признана заболеванием и захватывает планету. В России каждый десятый школьник тратит на игры всё свободное время, а в Китае лечение игромании напоминает средневековые методы борьбы с наркозависимостью: шоковая терапия, насилие и невыносимые ломки [1]. При развитии у несовершеннолетнего игровой зависимости в его организме начинают происходить физиологические нарушения, во многом идентичные наркотической и алкогольной зависимости.

Организм так устроен, что, когда человек испытывает чувство азарта, или видит яркую картинку на экране гаджета, всё это вызывает выработку значительного количества стрессовых гормонов. Также при игре в организме запускается стресс, и происходит выработка определенных гормонов. Одним из таких гормонов является кортизол, который запускает такие вещества как эндорфины или нейромедиаторы. Они выполняют роль наркотика. Это наш внутренний наркотик, который нужен в малых дозах и кратковременно. Несовершеннолетний играет, этот внутренний наркотик выделяется постоянно, и в тех дозах, на которые организм не рассчитан. В игре у несовершеннолетнего постоянно выделялся дофамин и кортизол, создавая зависимость от игры на физиологическом уровне.

На физиологическом уровне происходит самонаркотизация, и несовершеннолетний испытывает эйфорию, которую хочет повторить. Так и формируется механизм зависимости, когда человек испытывает потребность в очередной дозе наркотика, в случае с игроманом – вбросом дофамина. Нарушается обмен гормонов. От этого они становятся невзрачными и набирают вес.

Когда у человека так активно вырабатывается этот гормон стресса, кортизол, то у него максимально активируются животные инстинкты, в ущерб развития лобных долей. Компьютерные игры ведут к деградации именно лобных долей. Жизнь игромана делится на 2 части: первая часть – это когда он играет, и вторая часть – это когда он думает о том, как будет играть. Естественно, что мозг несовершеннолетнего в таком режиме не способен ни запоминать, ни уж тем более обрабатывать никакую другую информацию, и для учёбы у него просто не остается в голове места.

Все несовершеннолетние одинаково прикованы к своим экранам, но девочки и мальчики страдают от этого по-разному, и производители об этом прекрасно знают. На компьютерные игры чаще «подсаживаются» мальчики. Это происходит потому, что у них от природы есть стремление к достижениям и приобретению способностей. Именно поэтому игры устроены так, что пользователь получает награды, монеты, ещё какие-нибудь бесполезные фантики, а самое главное новые умения и уровни прокачиваемого персонажа. В результате у ребёнка складывается иллюзия, будто он что-то преодолевает и развивает навыки, у него вырабатывается привычка проводить больше времени за игрой.

А вот девочки чаще становятся жертвами социальных сетей, так как у них больше развита склонность к общению и построению сложных социальных связей, и разработчики социальных сетей про это знают (сердечки, лайки, комментарии, фотографии, рамочки, подарки, рейтинги).

Есть ещё одна серьёзная опасность, о которой мало кто из родителей задумывается. Дело в том, что вокруг каждой игры создаётся огромное облако из стримеров, блогеров, мошенников и прочих людей, желающих заработать на этом не меньше производителей, и несовершеннолетнего они видят исключительно как источник своего заработка.

Никто из этих родителей не понимает, что одержимость технологиями у детей и подростков — следствие внешне незаметного слияния технической отрасли с психологией. Этот союз сочетает огромное благосостояние потребительской индустрии в сфере высоких технологий со сложными психологическими исследованиями. В результате создаются социальные сети, видеоигры, телефоны, которые подобно наркотикам притягивают юных пользователей. За экранами компьютеров и телефонов притаилось множество психологов, нейробиологов и социологов. Эти специалисты используют свои знания о психологических уязвимостях, чтобы разрабатывать продукты, которые будут захватывать внимание детей, позволяя наживаться технологической индустрии [2].

Существует технология убеждения (другое название — «проект психологического влияния»), которая намеренно создаёт цифровую среду, она даёт пользователю иллюзию того, что его основные побуждения — общение, достижение целей — в ней воплощаются лучше, чем в реальном мире. Несовершеннолетние проводят много часов в социальных сетях и за видеоиграми, стремясь получить лайки, обрести «друзей»,

заработать игровые очки и уровни. А всё потому, что это подогревает интерес, несовершеннолетние считают, что становятся счастливыми и успешными. Подобное для них проще, чем заниматься сложной, но важной для развития деятельностью [3].

Технологии убеждения искажают детство, заманивают подростков прочь от семьи и школы, чтобы они всё больше времени проводили за компьютерами и с телефонами. Запираясь в своих комнатах, или сидя в телефоне в присутствии семьи, они теряют реальные связи с родными и школой.

Помимо замещения здоровых занятий детства, технологии убеждения зачастую втягивают подростков в опасные цифровые пространства. Многие из них испытывают онлайн-травлю, что увеличивает риск прогулов в школе или суицидальных мыслей. Все больше признается пагубное влияние FOMO-фобии, или страха что-либо упустить: они видят в социальных сетях, как сверстники прекрасно проводят время без них, и это питает их ощущение одиночества, никчёмности.

**Список использованных источников:**

1. Каримов, Дамир. *Мой малолетний сын украл 200 тысяч на игры и стримеров* / Дамир Каримов. – Режим доступа : <https://batenka.ru/protection/child-ludoman/>. – Дата доступа: 13.03.2022.
2. Хопсон, Джон. *Поведенческий игровой дизайн* / Джон Хопсон. – Режим доступа: <https://narasputye.ru/archives/7379>. – Дата доступа: 13.03.2022.
3. *Дофаномика: как рынок обманывает наш мозг и как перестать проверять смартфон 80 раз в день* /Режим доступа: <https://knife.media/dopamine-loop/> – Дата доступа: 13.03.2022.