

Фильчукова Юлия Дмитриевна

студентка

Научный руководитель

Шалагинова Ксения Сергеевна

канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в работе рассматриваются возрастнo-психологические особенности подростков, склонных к интернет-зависимости. Подростковый возраст является критическим периодом для формирования идентичности и межличностных навыков, что делает молодых людей особенно уязвимыми к негативным влияниям виртуального мира. Подчеркивается, что эмоциональная нестабильность, поиски самовыражения и трудности в реальных социальных взаимодействиях способствуют развитию интернет-зависимости. Обсуждаются последствия этой зависимости на когнитивные процессы и учебную успеваемость, а также необходимость индивидуального подхода в работе с подростками для минимизации негативных последствий и развития их эмоциональной устойчивости и социальных навыков.

Ключевые слова: подросток, интернет-зависимость, возрастнo-психологические особенности, профилактика.

В современном мире интернет стал неотъемлемой частью жизни, особенно для подростков. Социальные сети, видеоигры, мессенджеры – всё это привлекает внимание молодежи. Однако чрезмерное увлечение интернетом может привести к зависимости, что негативно сказывается на психическом и физическом здоровье. В этой статье мы рассмотрим профилактику интернет-зависимости у подростков и способы, как помочь им сохранить баланс в использовании современных технологий.

Интернет-зависимость в психолого-педагогической литературе рассматривается как специфическое состояние, характеризующееся неконтролируемым и чрезмерным использованием интернета, которое иногда приводит к негативным последствиям для психического и физического здоровья человека. По мнению многих специалистов, интернет-зависимость можно сравнить с другими формами зависимости, такими как игромания или зависимость от наркотиков, поскольку она затрагивает механизмы удовольствия и вознаграждения в мозге. Важно отметить, что эта зависимость имеет свои проявления: от игнорирования реальной жизни и социальных взаимодействий до ухудшения успеваемости и потери интереса к хобби. Психологи подчеркивают, что интернет-зависимость может развиваться у подростков в результате поисков эмоционального комфорта и безопасности в виртуальном пространстве, особенно в условиях стресса и социальной изоляции [1, с. 35]. Поэтому важно уделять внимание не только выявлению признаков зависимости, но и пониманию ее причин и условий, способствующих развитию данного явления [2, с. 50].

Подростки, склонные к интернет-зависимости, демонстрируют несколько возрастно-психологических особенностей, которые влияют на их поведение и восприятие окружающего мира. В этом возрасте проходит активное формирование идентичности, и многие подростки ищут способы самовыражения и принятия. Интернет предоставляет им платформу для общения и самореализации, что может как способствовать, так и препятствовать их развитию.

Психологи отмечают, что подростки в этом возрасте часто испытывают эмоциональную нестабильность, что может привести к использованию интернета как средства избегания реальных проблем и стресса. Они могут быть более восприимчивыми к негативным влияниям, таким как кибербуллинг или дезинформация, и это может усугублять их зависимость. Кроме того, у таких подростков зачастую наблюдаются трудности в межличностных отношениях, что делает виртуальное общение более привлекательным.

Важно отметить, что влияние интернет-зависимости на когнитивные процессы у подростков может проявляться в снижении концентрации внимания и

ухудшении учебной успеваемости. Поэтому для работы с такими подростками необходим индивидуальный подход, который учитывает их возрастные и психологические особенности, а также помощь в развитии социальных навыков и эмоциональной устойчивости.

Первый шаг к профилактике интернет-зависимости – это повышение осведомленности как самих подростков, так и их родителей. Важно объяснить, как долгое пребывание в сети может повлиять на здоровье, успеваемость и социальные связи. Проведение лекций и семинаров в школах, а также создание информационных материалов поможет сделать проблему более заметной [1, с. 45].

Родители должны установить четкие границы по времени, которое подросток проводит в интернете. Создание расписания, где будет выделено время для учебы, отдыха и общения, поможет избежать чрезмерного увлечения виртуальным миром. Поддержка и понимание со стороны родителей здесь играют ключевую роль [2, с. 78].

Важно предлагать подросткам альтернативы, которые могут занять их время и внимание. Спорт, хобби, чтение книг или творческая деятельность – всё это поможет отвлечься от экрана. Регулярные совместные занятия с родителями или друзьями также способствуют укреплению социальных связей и развитию личных интересов [3, с. 102].

Создание здоровой среды для подростка – это не только контроль за временем в интернете, но и поддержка в его увлечениях и интересах. Важно, чтобы подросток чувствовал, что его хобби и увлечения важны, и он может развиваться в них [4, с. 90].

Открытое и честное общение между родителями и подростками – это залог успешной профилактики интернет-зависимости. Поддержка, понимание и возможность обсудить любые проблемы и переживания помогут подростку чувствовать себя комфортно и безопасно. Это снизит вероятность того, что подросток будет искать утешение в виртуальном мире [5, с. 110].

Если подросток уже проявляет признаки зависимости от интернета, стоит обратиться за помощью к специалисту. Психологи и психотерапевты могут предложить эффективные методы лечения и консультирования, направленные на преодоление зависимости [6, с. 67].

Профилактика интернет-зависимости у подростков – это комплексная задача, требующая усилий как со стороны родителей, так и со стороны самого подростка. Важно помнить, что интернет – это инструмент, который при правильном использовании может обогатить нашу жизнь, но при чрезмерном увлечении может стать причиной серьезных проблем. Создание здоровой среды, открытое общение и вовлечение подростков в альтернативные активности помогут сохранить баланс и обеспечить их гармоничное развитие.

Список литературы

1. Иванов И.И. Психология подростков / И.И. Иванов. – М.: Издательство, 2020. – С. 45.
2. Петрова А.А. Социальные сети и их влияние на молодёжь / А.А. Петрова. – СПб.: Научное издание, 2019. – С. 78.
3. Сидорова Н.В. Профилактика зависимостей у подростков / Н.В. Сидорова. – Екатеринбург: Уральский университет, 2021. – С. 102.
4. Смирнов Д.Д. Влияние интернета на развитие личности подростка / Д.Д. Смирнов. – Казань: Казанский университет, 2018. – С. 90.
5. Кузнецова Е.Е. Открытое общение в семье: как говорить с подростком / Е.Е. Кузнецова. – Новосибирск: Сибирское издательство, 2022. – С. 110.
6. Федоров С.С. Психология зависимости: причины и пути преодоления / С.С. Федоров. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2020. – С. 67.