

**Васильев Михаил Дмитриевич**

магистрант

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный  
педагогический университет им. И.Я. Яковлева»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВИРТУАЛЬНОЙ АДДИКЦИИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация:** виртуальная аддикция (интернет-зависимость) представляет собой одну из актуальных проблем современного общества, оказывая значительное влияние на когнитивное, эмоциональное и личностное развитие старших школьников. В статье рассматриваются психологические механизмы формирования виртуальной аддикции, её последствия для подростков, а также теоретические подходы и практические методы профилактики данного феномена.*

***Ключевые слова:** виртуальная аддикция, интернет-зависимость, старшие школьники, когнитивное развитие, эмоциональное развитие, личностное развитие, психологические механизмы, последствия, профилактика.*

Современное информационное общество характеризуется активным внедрением цифровых технологий в повседневную жизнь, что оказывает как положительное, так и негативное влияние на психику индивида. Старшие школьники, находящиеся на стадии интенсивного формирования личности, являются особенно уязвимой группой в контексте развития виртуальной аддикции. Под виртуальной аддикцией понимается патологическая зависимость от использования цифровых технологий и интернета, сопровождающаяся нарушением саморегуляции, снижением социальной активности и возникновением когнитивных и эмоциональных дисфункций (Young, 1998; Griffiths, 2000).

Проблема профилактики виртуальной аддикции приобретает особую значимость в условиях возрастающей цифровизации образовательной среды и досуга подростков. В данной статье ставится цель рассмотреть основные психо-

логические механизмы формирования виртуальной аддикции у старших школьников и предложить научно обоснованные подходы к её профилактике.

Формирование виртуальной аддикции у старших школьников обусловлено взаимодействием ряда факторов: индивидуально-психологических особенностей, особенностей социальной среды и специфики воздействия виртуальной реальности. Рассмотрим ключевые аспекты.

1. Когнитивные механизмы. Согласно теориям когнитивной психологии (Beck, 1967; Ellis, 1962), виртуальная аддикция может быть связана с формированием иррациональных убеждений и когнитивных искажений. Например, подростки могут воспринимать виртуальную среду как более безопасное пространство для самовыражения, что приводит к избеганию реальных социальных взаимодействий.

2. Эмоциональные механизмы. Исследования показывают, что подростки с высоким уровнем тревожности и низкой эмоциональной устойчивостью чаще используют интернет для регуляции своего эмоционального состояния (Kardefelt-Winther, 2014). Виртуальная среда становится способом компенсации неудовлетворённых потребностей в одобрении, признании и безопасности.

3. Мотивационно-личностные аспекты. Наличие акцентуаций характера (например, гипертимного или тревожно-мнительного типа) может способствовать повышенной вовлечённости подростков в виртуальную деятельность. Кроме того, низкий уровень развития волевой саморегуляции делает подростков более уязвимыми перед соблазнами цифровой среды.

4. Социальные факторы. Дефицит конструктивного общения с родителями и сверстниками, а также недостаточная поддержка в реальной жизни могут способствовать формированию зависимости от виртуального общения. Социальная изоляция усиливает потребность подростков в поиске альтернативных источников социальной связи.

Последствия виртуальной аддикции это когнитивные нарушения, эмоционально-личностная и социальная дезадаптация.

1. *Когнитивные нарушения.* У подростков с виртуальной аддикцией наблюдаются ухудшение памяти, снижение концентрации внимания и ослабление критического мышления. Эти изменения связаны с постоянной переключаемостью между задачами и поверхностным восприятием информации (Carr, 2010).

2. *Эмоционально-личностная дезадаптация.* Длительное пребывание в виртуальной среде приводит к снижению эмпатии, усилению чувства одиночества и развитию депрессивных состояний (Caplan, 2002). Кроме того, у зависимых подростков часто наблюдается снижение самооценки.

3. *Социальная дезадаптация.* Виртуальная аддикция способствует сокращению реальных социальных контактов и формированию конфликтов в семье и школе. Подростки могут демонстрировать агрессивное поведение при попытках ограничить их доступ к интернету.

Профилактика виртуальной аддикции должна быть направлена на формирование у подростков навыков саморегуляции, критического мышления и конструктивного взаимодействия с цифровой средой.

Таблица 1

### Психологическая профилактика виртуальной аддикции

Подход	Содержание, интервенции
Когнитивно-поведенческий подход	Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) зарекомендовала себя как эффективный метод коррекции зависимого поведения (Young, 2011). Основные направления профилактической работы включают: <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование у подростков навыков осознанного использования цифровых технологий;</li> <li>– развитие критического отношения к информации в интернете;</li> <li>– обучение стратегиям управления временем и снижению прокрастинации</li> </ul>
Системно-деятельностный подход	Данный подход предполагает создание условий для включения подростков в разнообразные виды деятельности, которые способствуют их личностному развитию: <ul style="list-style-type: none"> <li>– организация образовательных и творческих проектов в офлайн-среде;</li> <li>– развитие коммуникативных навыков через участие в групповых тренингах;</li> <li>– пропаганда здорового образа жизни и физической активности как альтернативы виртуальному досугу</li> </ul>
Семейно-ориентированный подход	Учитывая важность семейной среды в формировании поведения подростков, профилактическая работа должна включать: <ul style="list-style-type: none"> <li>– консультирование родителей по вопросам воспитания и контроля за</li> </ul>

	использованием цифровых устройств. – обучение родителей навыкам конструктивного общения с детьми. – создание семейных традиций, направленных на укрепление эмоциональных связей вне интернета.
Информационно-просветительская работа	Профилактика также включает проведение лекций, семинаров и тренингов для школьников и педагогов с целью повышения осведомлённости о рисках виртуальной аддикции

Виртуальная аддикция представляет собой сложный феномен, обусловленный взаимодействием когнитивных, эмоциональных и социальных факторов. Эффективная профилактика данного явления требует комплексного подхода, включающего работу с личностью подростка, его семьёй и образовательной средой. Будущие исследования должны быть направлены на разработку программ профилактики, адаптированных к индивидуальным особенностям старших школьников, а также на изучение долгосрочной эффективности таких программ.

### *References*

1. Beck A.T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press, 1967.
2. Griffiths M.D. Internet addiction – Time to be taken seriously? // *Addiction Research Theory*. 2000. №8 (5). Pp. 413–418.
3. Kardefelt-Winther D. A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use // *Computers in Human Behavior*. 2014. №31. Pp. 351–354.
4. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // *Cyber Psychology Behavior*. 1998. №1 (3). Pp. 237–244.