

Морозова Кира Владимировна

магистрант

Абрамович Лилия Викторовна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ СРЕДЫ НА ПСИХИКУ ПОДРОСТКОВ: ОСОБЕННОСТИ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ

***Аннотация:** в условиях цифровизации и повсеместного распространения интернета подростки сталкиваются с высоким уровнем риска развития зависимости, что вызывает значительное беспокойство среди психологов, педагогов и родителей. В статье исследуются основные факторы возникновения интернет-аддикции, включая социальные, эмоциональные и когнитивные аспекты, а также особенности подросткового возраста, которые делают эту возрастную группу более уязвимой. Описываются признаки и симптомы интернет-зависимости, а также её негативные последствия для психического здоровья и функционирования подростков. Важное внимание уделяется методам профилактики зависимости. Авторы подчёркивают необходимость комплексного подхода к решению данной проблемы, основанного на сотрудничестве между специалистами, родителями и образовательными учреждениями, чтобы минимизировать риски и обеспечить здоровое развитие подростков в условиях цифровой эпохи.*

***Ключевые слова:** интернет-аддикция, подростковый возраст, виртуальная среда, факторы риска, профилактика зависимости.*

В последние десятилетия виртуальная среда стала неотъемлемой частью повседневной жизни молодёжи. Подростки, как активные пользователи интернета, всё больше времени проводят в онлайн-пространствах, что, с одной стороны, предоставляет им уникальные возможности для общения, обучения и са-

мовыражения, а с другой – создаёт риск развития интернет-аддикции. Этот феномен вызывает все большее беспокойство как среди исследователей, так и среди родителей и педагогов, поскольку интернет-зависимость может оказывать разрушительное влияние на психическое здоровье и социальное функционирование подростков.

Психологические особенности подросткового возраста, включая стремление к экспериментированию и поиск идентичности, делают эту возрастную группу особенно восприимчивой к формирующимся зависимостям. Многие подростки становятся жертвами незаметного перехода от здорового увлечения социальными сетями к проблемной зависимости, что приводит к разным формам негативного поведения, снижению успеваемости в учёбе и ухудшению межличностных отношений.

В данной статье мы стремимся рассмотреть механизмы, способствующие возникновению интернет-аддикции среди подростков, а также выделить ключевые факторы, влияющие на ее развитие. Особое внимание будет уделено методам профилактики зависимого поведения, которые могут помочь в формировании у подростков здоровых привычек и сознательного подхода к использованию виртуальной среды.

В научной литературе уже существует значительное количество трудов, рассматривающих данную проблему. Психиатр А. Голдберг ввёл термин «интернет-зависимость» в 1995 году для обозначения патологической тяги к интернету, которая сопровождается понижением уровня самоконтроля. Позже исследование К. Янга, проведённое в 1996 году, стало одним из первых значительных вкладов в понимание интернет-зависимости. Работа Янга подчёркивают, что интернет-зависимость может проявляться в различных формах, включая чрезмерное увлечение онлайн-играми, социальными сетями и другими интернет-активностями, что может негативно сказываться на психическом здоровье и качестве жизни. Исследование стало основой для дальнейших изучений в этой области и послужило толчком для создания новых методов диагностики и профилактики интернет-зависимости [3].

Основные факторы, влияющие на развитие интернет-зависимости у подростков, можно разделить на несколько категорий: психосоциальные, индивидуальные, семейные и технологические.

Во-первых, психосоциальные факторы включают в себя особенности подросткового возраста, такие как стремление к самоидентификации, поиску новых впечатлений и желание быть принятым в социальной группе. Потребность в социальной поддержке и общении делает интернет привлекательным местом для взаимодействия, однако она также может привести к зависимому поведению, когда подростки начинают предпочитать виртуальное общение реальному. Во-вторых, среди индивидуальных факторов можно выделить предрасположенность к зависимостям, низкую самооценку, тревожность и депрессию. Подростки с такими характеристиками могут искать убежище в виртуальной среде, что усиливает их склонность к интернет-аддикции. Третий аспект – это семейные факторы. Наличие проблем в семье, таких как конфликтные отношения между родителями, отсутствие поддержки и внимания со стороны взрослых, может побудить подростков искать эмоциональное удовлетворение и подтверждение в интернете. Наконец, технологические факторы, включая доступность и привлекательность контента, а также особенности интернет-платформ (например, игровые проекты, социальные сети), могут способствовать развитию зависимости. Алгоритмы, которые настраиваются на интересы пользователей, удерживают подростков дольше в сети и создают их зависимость от постоянного обновления и получения «лайков» и комментариев.

В своём исследовании С.Б. Цымбаленко отмечает, что дети, активно использующие интернет, значительно чаще общаются с ровесниками и родителями, а также участвуют в кружках и мероприятиях. Напротив, подростки, не прибегающие к интернету, больше времени посвящают чтению, играм и занятиям спортом. Для подростков, использующих интернет, информация о жизни друзей и близких имеет большее значение, что указывает на их большую сосредоточенность на окружающих по сравнению с другой группой участников исследования [2]. Это говорит о том, что влияние интернета на подростков может

оказывать как положительное, так и отрицательное влияние, главное, знать и правильно применять методы профилактики интернет-аддикции.

Профилактика интернет-зависимости среди подростков может проводиться на первичном и вторичном уровнях. Первичная профилактика сосредотачивается на информировании о признаках зависимости и поддержке психической адаптации учащихся. Она включает в себя регулярное обсуждение темы компьютерной зависимости в учебных заведениях и организацию службы психологической поддержки. Вторичная профилактика направлена на восстановление социального и личного статуса подростков, страдающих от данной зависимости. В рамках этой профилактики реализуются мероприятия, основанные на исследовании личностей «компьютерных аддиктов», а также разрабатываются программы для нормализации самооценки у подростков [1].

Практические методы профилактики интернет-зависимости у подростков требуют комплексного подхода, который включает несколько ключевых направлений. Важным аспектом является образование: необходимо информировать подростков о рисках и признаках интернет-зависимости через занятия в школах, семинары и тренинги. Кроме того, создание безопасной и поддерживающей среды в учебных заведениях способствует формированию здоровья и благополучия. Это включает в себя организацию досуговых мероприятий, которые заменят время, проведённое в сети, и обеспечат активное участие подростков в социальных взаимодействиях.

Также необходимо вовлечение родителей в процесс профилактики. Родители должны быть осведомлены о технологиях и методах контроля времени, проведённого детьми в интернете, а также об основах цифровой грамотности. Важным аспектом является и психологическая поддержка: наличие доступной службы психологической помощи, где подростки могут получить консультации и поддержку, поможет предотвратить развитие зависимости.

Таким образом, подчеркнём важность комплексного подхода к профилактике интернет-аддикции у подростков, который сочетает образовательные инициативы, вовлечение родителей, психологическую поддержку и создание ак-

тивной социальной среды. Такой подход способствует формированию здоровых цифровых привычек у подростков и их успешной социальной адаптации.

Список литературы

1. Тамоева Н.Д. К вопросу о психолого-педагогическом сопровождении в профилактике интернет-зависимости подростков / Н.Д. Тамоева // Обучение, развитие, воспитание в современном образовательном процессе: сборник статей XII Международной научно-практической конференции. – Петрозаводск, 2024.
2. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость / К.С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – №2. – С. 24–29.
3. Цымбаленко С.Б. Влияние интернета на российских подростков и юношество в контексте развития российского информационного пространства / С.Б. Цымбаленко // Медиа. Информация. Коммуникация. – 2012. – №4.