

Яковлева Анастасия Вячеславовна

ассистент

Зеленова Ольга Анатольевна

магистр, ассистент

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

г. Тула, Тульская область

**ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У ПОДРОСТКОВ: РИСКИ
ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
И АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ**

Аннотация: в условиях стремительной цифровизации общества проблема цифровой зависимости среди подростков приобретает особую актуальность. Статья посвящена анализу влияния чрезмерного использования цифровых технологий на психическое здоровье и академическую успеваемость подростков. Рассматриваются ключевые механизмы формирования зависимости, ее когнитивные и эмоциональные последствия, связь с ухудшением учебных результатов.

Ключевые слова: цифровая зависимость, психическое здоровье, подростки.

В настоящее время актуальность проблематики интернет-зависимости и зависимости от гаджетов не вызывает сомнения у специалистов самого разного профиля. В 1998 г. Кимберли Янг предложила термин «интернет-зависимость» с целью показать связь между поведением и расстройством контроля над импульсами. Янг определила интернет-зависимость как любое связанное с Интернетом компульсивное поведение, которое мешает повседневной жизни и социальному взаимодействию [5, с. 229].

Чрезмерное использование цифровых технологий подсказало неврологу М. Спитцеру более точный термин – «цифровая зависимость», который применим в одинаковой степени и к интернет-зависимости, и к зависимости от гаджетов и становится все более популярным. Поведение при цифровой зависимости

и при зависимости от психоактивных веществ имеет много общего, и значительное количество неврологических и нейровизуализационных исследований при цифровой зависимости показывает аналогичные другим аддиктивным синдромам биологические изменения в коре головного мозга, которые влияют на функции мозга, связанные с вознаграждением, эмоциями, исполнительными функциями и вниманием, принятием решений и когнитивным контролем. Часто после прекращения использования Интернета возникают симптомы отмены. Человек может испытывать дрожь, тошноту, жар, апатию или отсутствие интереса, а также проблемы с желудочно-кишечным трактом. Это объясняется возрастающей потребностью мозга в дофамине для восстановления химического равновесия. Как следствие, мозг требует больше стимулирующего поведения, чтобы обеспечить тот же уровень удовольствия.

Цифровая зависимость включает в себя следующие виды зависимостей: гаджет-зависимость, фаббинг, зависимость от использования социальных сетей, интернет-зависимость [4, с. 37]. Также к видам цифровой зависимости мы можем отнести: гейминг-зависимость, зависимость от интернет-серфинга, онлайн-покупок, номофобию и др.

В подростковом возрасте, когда когнитивные и эмоциональные функции находятся в стадии активного развития, цифровая зависимость представляет особую угрозу, влияя на психическое здоровье и академические достижения подростков [2, с. 50]. Подростковый возраст – критический период формирования когнитивных способностей, эмоциональной регуляции и социальных навыков. В это время мозг особенно пластичен: активно развиваются префронтальная кора (отвечает за самоконтроль, планирование) и лимбическая система (эмоции, вознаграждение). Именно поэтому цифровая зависимость в подростковом возрасте несет наибольшие риски по сравнению с другими возрастными группами.

Ключевые риски для академической успеваемости при цифровой зависимости: ухудшение способности к глубокой концентрации, снижение продуктивности при выполнении учебных задач на 30–40%, трудности с запоминанием и систематизацией учебного материала, снижение объема рабочей памяти на 15–20%

у активных пользователей соцсетей, нарушение способности планировать учебный процесс, трудности с расстановкой приоритетов, снижение волевого контроля на 40–50% у активных пользователей гаджетов, увеличение времени выполнения заданий на 50–70%, частые ошибки по невнимательности.

Агата Блахнио и коллеги отмечают, что люди с низким уровнем самоуправления более склонны к импульсивному использованию устройств, а этот фактор может приводить к возникновению зависимости. Также на зависимость оказывает влияние и медиамультизадачность. С одной стороны, Агаты Блахнио и коллеги пишут, что такая мультизадачность может снижать эффективность в решении задач, с другой – повышать вероятность возникновения зависимости [3, с. 72].

Психологические механизмы цифровой зависимости.

1. Дофаминовая регуляция – соцсети и видеоигры активируют систему вознаграждения, вызывая привыкание. Цифровые стимулы (лайки, уведомления, игровые достижения) вызывают выброс дофамина. Интенсивность выброса дофамина при получении «лайков» сопоставима с естественными вознаграждениями (еда, социальное признание).

2. Эскапизм – бегство от реальных проблем в виртуальное пространство. Это может быть компульсивный просмотр контента (сериалы, видео), явное предпочтение виртуальных отношений реальным и т. д.

3. Социальное подкрепление – потребность в одобрении (лайки, комментарии) стимулирует постоянное вовлечение подростка в онлайн пространство.

Цифровая зависимость также оказывает влияние и на психическое здоровье подростков: повышенная тревожность и депрессивные симптомы (риск развития депрессии увеличивается в 2,5 раза при использовании соцсетей более 3 часов в день), эмоциональная лабильность (резкие перепады настроения при ограничении доступа к гаджетам, повышенная раздражительность и агрессивность в оф-лайн-режиме), социальная тревожность (трудности в живом общении у зависимых подростков, снижение способности распознавать эмоции собеседника), ухудшение памяти (трудности с долговременным запоминанием информации).

FOMO (страх упустить важное) – патологическая тревога, вызванная опасением пропустить значимые события или опыт в социальных кругах. Пик проявлений 17–14 – лет, в период активного формирования социальной идентичности. FOMO мешает готовиться к экзаменам, среднее время на домашнее задание увеличивается в 1.5 раза из-за постоянных отвлечений, ухудшение глубины обработки информации.

Повсеместное внедрение цифровых технологий в практику общественной жизни закономерным образом привело к росту использования гаджетов и потребления услуг в Интернете, наиболее заметным в подростково-юношеской возрастной группе. Вместе с тем интенсивный рост числа пользователей новых технологий с очевидностью опережает накопление знаний о влиянии информационной среды на психику и мозг человека, которые формируются и развиваются в новых условиях [1, с. 158].

Цифровая зависимость у подростков представляет собой серьезную угрозу для психического здоровья, когнитивного развития и академической успеваемости. Как показали исследования, чрезмерное использование цифровых технологий приводит к.

1. Эмоциональным нарушениям: повышенной тревожности, депрессивным симптомам, синдрому FOMO и социальной изоляции.
2. Когнитивным искажениям: снижению концентрации внимания, ухудшению памяти, формированию клипового мышления.
3. Академическим рискам: прокрастинации, снижению мотивации к учебе, падению успеваемости.

Цифровизация – неотъемлемая часть современного мира, и задача общества – не запрещать технологии, а научить подростков использовать их осознанно и безопасно. Только так можно сохранить баланс между преимуществами цифровой эпохи и психическим благополучием подрастающего поколения.

Список литературы

1. Каменская В.Г. Цифровые технологии и их влияние на социальные и психологические характеристики детей и подростков / В.Г. Каменская, Л.В. Томанов // Экспериментальная психология. – 2022. – Т. 15. №1. – С. 139–159. DOI: 10.17759/exppsy.2022150109. – EDN WNLUVZ
2. Малыгин В.Л. Интернет-зависимость у подростков: диагностика и профилактика / В.Л. Малыгин, А.А. Антоненко // Вопросы психологии. – 2018. – №4. – С. 45–58.
3. Неврюев А.Н. Развитие цифровой зависимости: обзор современных зарубежных исследований / А.Н. Неврюев // Экстремальная психология и безопасность личности. – 2025. – Т. 2. №1. – С. 60–74. DOI: 10.17759/epps.2025020105. – EDN UBTUMV
4. Понизовский П.А. Индивидуально-психологические характеристики мужчин и женщин с интернет-зависимостью / П.А. Понизовский, Е.П. Скурат, А.В. Трусова [и др.] // Социальная и клиническая психиатрия. – 2021. – №2. – С. 33–43. – EDN EXUEYC
5. Young K.S. The evolution of internet addiction // Addict Behav. 2017. No. 64. P. 229–230.