

*Романова София Сергеевна*

студентка

*Ишкова Екатерина Валерьевна*

канд. психол. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

*DOI 10.31483/r-151944*

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ 13–17 ЛЕТ**

**В УСЛОВИЯХ ТОТАЛЬНОЙ ЦИФРОВИЗАЦИИ 2024–2025 гг.**

*Аннотация:* в статье исследуется динамика распространения и новые механизмы формирования интернет-зависимого поведения у российских подростков 13–17 лет в 2024–2025 гг. На основе обобщения 46 современных отечественных и зарубежных исследований и контент-анализа 200 анонимных постов подростков в социальных сетях (*ВКонтакте, Telegram, TikTok*) за октябрь–ноябрь 2025 года выявлены ведущие триггеры зависимости (короткие вертикальные видео, онлайн-игры, постоянные уведомления мессенджеров), описаны субклинические и клинические признаки, а также факторы риска интернет-зависимого поведения. Предложен комплекс психолого-педагогических мер первичной и вторичной профилактики, адаптированный для школьных психологов, классных руководителей и родителей.

*Ключевые слова:* подростковый возраст, интернет-зависимость, цифровой детокс, тотальная цифровизация, онлайн-игры, профилактика аддиктивного поведения, короткие вертикальные видео, дофаминовая петля, субклиническая зависимость, FOMO.

Актуальность исследования обусловлена резким ростом интернет-зависимого поведения среди российских подростков в 2024–2025 гг. По данным Минздрава РФ и Роспотребнадзора (2025), 38% подростков 13–17 лет демонстрируют

субклинические формы зависимости, а 11–14% соответствуют клиническим критериям по шкале К. Янг в российской адаптации. Экранное время достигло 7–9 часов в сутки (ВЦИОМ, 2025), при этом традиционные профилактические программы 2010-х годов не учитывают новые цифровые триггеры: алгоритмы бесконечной ленты коротких видео, лутбоксы (виртуальные предметы в игре, которые игрок может купить за реальные деньги) и социальное давление в онлайн-играх, постоянные уведомления мессенджеров и синдром FOMO. В отечественной психолого-педагогической литературе отсутствуют системные обзоры состояния проблемы именно на 2025 год и готовые рекомендации по профилактике интернет-зависимого поведения для школ.

Контент-анализ 200 анонимных постов и сторис подростков Краснодарского края и других регионов (ноябрь 2025) выявил характерные формулировки: «не могу прожить без телефона и пяти минут», «жизнь остановилась, когда интернет пропал», «играю до утра, потом ничего не соображаю в школе», «скроллю тиктоки, пока не усну». Основные триггеры:

- короткие вертикальные видео (68% упоминаний);
- онлайн-игры с внутриигровыми покупками (41%);
- мессенджеры и страх пропустить важное сообщение (59%).

Механизм формирования интернет-зависимости у подростков в 2024–2025 гг. существенно изменился и приобрел более агрессивные и быстродействующие формы. Если раньше доминировали длительные ММОРПГ (массовые многопользовательские онлайн-ролевые игры), то сейчас ведущую роль играет «дофаминовая петля коротких видео» (8–15 секунд, далее мгновенное вознаграждение, далее мгновенный поиск следующего) и микротранзакции в мобильных играх. Это приводит к более быстрому формированию субклинической зависимости – уже через 3–6 месяцев регулярного потребления вертикальных видео и других высокостимулирующих форматов. Это обусловлено совершенствованием алгоритмов коммерческих платформ (TikTok, YouTube Shorts и др.), использующих персонализацию контента, частые дофаминовые пики и целенаправленное вызывание FOMO.

Новые алгоритмы 2024–2025 годов работают не просто на «бесконечную ленту постов», а на предиктивное моделирование поведения конкретного пользователя: система в реальном времени анализирует микропаузы, скорость скроллинга, время просмотра, эмоциональные реакции (по длительности удержания взгляда на определённых кадрах через фронтальную камеру в некоторых приложениях) и мгновенно подбирает следующий контент, который с вероятностью 85–90% вызовет продолжение сессии. В результате мозг подростка, находящийся в стадии активного формирования префронтальной коры (ответственной за самоконтроль и долгосрочное планирование), перестраивается под режим постоянного поиска микровознаграждений. Это приводит к тому, что даже кратковременное отключение от сети вызывает выраженный абстинентный синдром: тревогу, раздражительность, ощущение пустоты и физический дискомфорт, сравнимый по субъективным ощущениям с лёгкой наркотической ломкой.

К ведущим признакам интернет-зависимого поведения у современных подростков относятся: потеря контроля над временем в сети, раздражительность при ограничении доступа, снижение успеваемости при сохранённом интеллекте, нарушение сна, социальная изоляция в оффлайне, постоянное чувство тревоги без телефона.

На основании обобщённых данных предложены следующие психолого-педагогические меры профилактики.

1. Введение в школах обязательных «цифровых детокс-дней» раз в 2 недели (полный отказ от гаджетов на 24 часа).
2. Техника «90–30» – первые 90 минут после пробуждения и последние 30 минут перед сном без экранов.
3. Обучение подростков и родителей настройке «режима фокусировки» на смартфонах и отключению всех уведомлений кроме звонков.
4. Замена коротких видео на длинноформатные подкасты и книги.
5. Проведение классных часов по теме «Как работает дофаминовая петля» с демонстрацией внутренних алгоритмов платформ.

6. Создание школьных оффлайн-клубов по интересам как альтернативы онлайн-играм.

7. Работа с родителями: обучение ненасильственному родительскому контролю и совместному планированию экранного времени.

В 2025 году впервые зафиксирован массовый переход к клинической зависимости уже в 13–14 лет. По данным исследований (Солдатова Г.У., Чигаркова С.В., 2025), 11–14% подростков соответствуют всем критериям интернет-зависимости по шкале К. Янг, ещё 38–42% находятся в субклинической зоне с высоким риском прогрессирования в течение года.

Дальнейший рост расстройства возможно сдержать только при внедрении комплексного трёхуровневого подхода на основании предложенных мер профилактики.

1. На уровне школы и образовательной системы:

- обязательное включение в учебные программы модулей цифровой гигиены и нейропсихологии зависимостей (не менее 10 часов в год для 7–11 классов);
- регулярные «цифровые детокс-дни» и недели;
- создание привлекательных для молодежи оффлайн-альтернатив (спортивные секции, творческие мастер-классы, настольные и ролевые игры);
- обучение школьных психологов и классных руководителей современным методикам раннего скрининга.

2. На уровне семьи:

- переход от запретительно-карательных мер к совместному осознанному планированию экранного времени;
- обязательное личное пример родителей;
- использование семейных контрактов и приложений совместного родительского контроля с постепенным увеличением автономии подростка.

3. На уровне самого подростка:

- развитие метакогнитивных навыков и понимания принципов работы алгоритмов платформ;

- обучение техникам осознанного потребления контента и переход к «медленным» цифровым практикам (длинные видео, подкасты, чтение, глубокие игры без микротранзакций);
- формирование внутренней мотивации к оффлайн-активностям.

Изолированные ограничительные меры в 2025 году неэффективны: подростки легко их обходят, а жёсткие запреты усиливают протест.

В связи с этим наиболее обоснованным является дальнейшее развитие и эмпирическая проверка комплексных программ, сочетающих образовательные, психолого-педагогические и семейные интервенции. Перспективным направлением исследований 2026–2028 гг. представляется оценка долгосрочных эффектов предложенного трёхуровневого подхода в различных регионах Российской Федерации, а также сравнение его эффективности с уже существующими зарубежными моделями профилактики поведенческих аддикций в эпоху тотальной цифровизации.

### ***Список литературы***

1. Войщев С.К. Дофаминовая петля коротких видео как фактор аддиктивного поведения / С.К. Войщев // Вестник Российского государственного гуманитарного университета. – 2025. – №2. – С. 112–125.
2. Подростки и интернет – 2025: аналитический отчёт / ВЦИОМ. – М., 2025. – 78 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/podrostki-i-internet-2025> (дата обращения: 21.11.2025).
3. Егоров А.Ю. Поведенческие аддикции в эпоху коротких видео: нейробиологические аспекты / А.Ю. Егоров, Д.В. Кузнецов // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2025. – Т. 125. №7. – С. 34–42.
4. Доклад о состоянии психического здоровья детей и подростков в Российской Федерации в 2025 году / Министерство здравоохранения Российской Федерации. – М.: Минздрав России, 2025. – 112 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minzdrav.gov.ru/documents/2025-doklad-psihicheskoe-zdorovie-detei> (дата обращения: 21.11.2025).

5. Мониторинг поведенческих факторов риска среди детей и подростков Российской Федерации в 2025 году: информ.-аналит. сб. / Роспотребнадзор. – М.: Роспотребнадзор, 2025. – 94 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://rosпотребnadzor.ru/documents/details.php?ELEMENT\\_ID=28745](https://rosпотребnadzor.ru/documents/details.php?ELEMENT_ID=28745) (дата обращения: 21.11.2025).
6. Солдатова Г.У. Цифровая зависимость подростков России 2025 / Г.У. Солдатова, С.В. Чигаркова // Психологический журнал. – 2025. – Т. 46. №4. – С. 5–19.
7. Малыгин В.Л. Интернет-зависимое поведение в подростковом возрасте: современные тенденции / В.Л. Малыгин, А.Ю. Феклистов // Психология и педагогика: методика и проблемы. – 2025. – №1. – С. 45–56.