

**Губанова Анна Викторовна**

преподаватель

Красноярский филиал ФГОБУ ВО «Финансовый университет  
при Правительстве Российской Федерации»

г. Красноярск, Красноярский край

## **ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ НА ЛИЧНОСТЬ ПОДРОСТКА**

***Аннотация:** статья посвящена исследованию влияния интернет-зависимости на подростков, рассматриваются такие виды зависимостей, как хакерство, игровая деятельность и виртуальный драматизм. Особое внимание уделено влиянию опасных интернет-сообществ, формирующих деструктивные модели поведения среди молодежи. Анализируются психологические последствия чрезмерного увлечения сетью, приводящие к снижению социальной активности, ухудшению коммуникативных навыков и формированию негативного образа собственного Я. Приводятся рекомендации родителям и педагогам по профилактике интернет-зависимости и организации эффективного взаимодействия подростков с онлайн-пространством.*

***Ключевые слова:** интернет, интернет-зависимость, хакерство, игровая деятельность, драматизм, опасные интернет-сообщества.*

В настоящее время Интернет представляет собой сложную, многоуровневую структуру – глобальную телекоммуникационную инфраструктуру, интегрирующую локальные, региональные и корпоративные сегменты. Данная среда предоставляет пользователям широкие возможности для реализации информационных потребностей и коммуникативных задач. Проникновение сетевых технологий в социальную ткань общества достигло такого уровня, что практически каждая сфера человеческой деятельности имеет свое цифровое представительство. Всемирная сеть выступает не только в роли масштабного хранилища и источника данных, но и высокоэффективной платформой для деловых взаимодействий, оперативной связи, а также пространством для досуга.

Феномен интернет-зависимости впервые был концептуализирован американским психиатром Иваном Голдбергом. В своих работах Голдберг акцентировал внимание на том, что данное состояние корректнее рассматривать как поведенческую модель, характеризующуюся снижением волевого контроля, нежели как аддикцию в классическом медицинском смысле, аналогичную химическим зависимостям. По сути, речь идет о процессе, при котором виртуальная активность начинает доминировать над реальной жизнью, вытесняя ее.

Аддиктивное поведение в сети влечет за собой комплекс деструктивных последствий для психического благополучия индивида. Наблюдается эскалация межличностных конфликтов, усиление депрессивных тенденций, формируется устойчивое предпочтение симулированной реальности, что приводит к нарушению социальной адаптации. Ключевым симптомом выступает утрата способности к тайм-менеджменту в отношении времени, проведенного онлайн, а также появление выраженного аффективного дискомфорта (тревоги, раздражительности) при невозможности выхода в Сеть.

Эволюция цифровых технологий существенно трансформирует когнитивные стратегии подрастающего поколения. Процесс обучения и познания все чаще строится не на критическом осмыслении и самостоятельном поиске решений, а на оперативном заимствовании готовых результатов из сети. Кроме того, несовершеннолетние пользователи, преодолевая установленные барьеры (блокировки), получают доступ к контенту, не предназначенному для их возрастной группы, что порождает иллюзию вседозволенности и безнаказанности. Подобное ложное ощущение свободы способствует формированию девиантных установок, размыванию этических границ и может служить фундаментом для последующих серьезных правонарушений.

Анализ поведенческих особенностей пользователей позволяет выделить несколько форм активности, оказывающих наиболее существенное влияние на деформацию личности в юношеском возрасте: деструктивная деятельность в сфере информационных технологий (хакерство), погружение в игровую реальность (гейминг) и драматизация межличностного восприятия.

1. Деструктивная активность в цифровой среде (хакерство). Данный феномен представляет собой специфическую форму противоправной деятельности, реализуемую посредством информационно-коммуникационных технологий. Для части подростков вовлечение в хакерскую активность является способом компенсации дефицита социальных связей либо полем для реализации и совершенствования технических компетенций. Противоправные действия включают несанкционированное проникновение в учетные записи, хищение конфиденциальных данных, осуществление атак на информационные ресурсы и распространение вредоносного программного обеспечения. В психологическом портрете молодых людей, вовлеченных в хакинг, часто прослеживаются черты отчуждения от социальных норм, узкая направленность интересов и ригидность убеждений. Данный вид деятельности, таким образом, можно интерпретировать как негативный вариант социализации.

1. Специфическая форма цифровой преступности – хакерство подразумевает совершение противоправных деяний посредством цифровых технологий. Подростки зачастую начинают заниматься подобной активностью, стремясь компенсировать недостаток социального взаимодействия или развить свои технические навыки. Их незаконные поступки включают взлом аккаунтов, хищение конфиденциальной информации, проведение атак и распространение вредоносного ПО. Психологические особенности хакеров проявляются в форме отчуждения от общественных норм, узконаправленных интересах и приверженности определенным убеждениям. Таким образом, данная практика воспринимается как отрицательное проявление социализации молодёжи.

Мотивация к занятиям хакингом обусловлена несколькими факторами: жаждой славы, финансовой выгоды, желанием продемонстрировать личные умения или же потребностью утвердиться в собственных глазах. Крайне выраженное вовлечение в подобные практики формирует стойкую патологию личности.

2. Игровая деятельность – это особый вид деятельности, который разворачивается в условной, воображаемой ситуации. В игре воспроизводятся типичные

действия и формы взаимодействия людей. Игровая деятельность является важным моментом развития как отдельного человека, так и человеческих сообществ в целом. Тем не менее, подростки, увлеченные компьютерными играми чаще всего склонны усматривать угрозу для развития личности, особенно если речь идет о подростках, у которых наблюдается зависимость от игр. Одной из наименее ясных проблем является принципиальная возможность переноса виртуального опыта в реальную жизнь. Например, когда игроки постепенно принимают на себя роль своего игрового персонажа. Привычки персонажей в играх часто используются как повествовательный элемент. Однако, подражание экранным героям, может вызвать у подростков стремление к употреблению таких веществ как наркотики и алкоголь, что рискует обернуться зависимостью.

Существуют методики, с помощью которых можно определить является ли увлечение Интернет играми невинным или это уже зависимость: тест К. Янг в адаптации В.А. Лоскутовой, шкала интернет-зависимости Чена, методика диагностики гейм-аддикции (ДГА) Н.В. Кочеткова, тест-опросник степени увлечённости младших подростков компьютерными играми А.В. Гришиной, опросник для установления зависимости от компьютерных игр и интернета С.В. Красновой.

Живя жизнью своего героя, игроки могут настолько включаться в виртуальную жизнь что забывают о реальной. Это может вызвать зависимость или сказаться на здоровье и психическом состоянии: появляются бессонница, раздражительность, невнимательность, повышенная утомляемость. В наиболее широком понимании к проявлениям зависимости от Интернета относят не только зависимость от применений социальных сетей, но и привязанность к азартным играм в Интернете. Для некоторых людей азартные игры могут стать зависимостью, называемой лудоманией – состоянием, когда человек не может контролировать своё участие в игре, постоянно увеличивает размер или частоту ставок, чтобы достичь желаемого возбуждения. Участие в азартных играх в интернете может привести к серьёзным проблемам, включая финансовые потери, риски для персональных данных и правовые последствия.

### 3. Драматизм.

Подростковые годы отличаются нестабильностью мировосприятия, внутренними кризисами и затруднениями в формировании стабильной самооценки. Одной из сложнейших сторон подросткового возраста является формирование представления о собственном теле и внешности, сопровождающееся чувством одиночества и недовольством внешним видом. Такие факторы способствуют возникновению низкой самооценки и инфантильных взглядов на собственную личность.

Некоторые подростки стремятся скрыться от трудностей реальности путём постоянного присутствия в виртуальном мире, ощущая там мнимый контроль и безопасность. Это ведёт к росту напряжённости в коммуникациях с окружающим миром, усилению желания контролировать ситуацию даже вне цифрового контекста, созданию барьеров между ребёнком и обществом, усугубляющим социальную изоляцию.

Таким образом, Всемирная паутина позволяет человеку избегать реальности путем общения в соцсетях. Ключевым фактором выступает ощущение защищенности и анонимности при контактах с другими пользователями. Помимо этого, интернет предлагает пространство для воплощения различных фантазий и идей с возможностью получать обратную связь от аудитории. Наконец, бесконечный поток доступной информации создает феномен информационного паразитирования, заставляющий многих тратить массу времени впустую.

Еще одна угроза состоит в высокой вероятности социальной дезадаптации у тех, кто попал в плен интернет-зависимости. Хотя специалисты считают её самостоятельным заболеванием лишь условно, полагая, что интернет-зависимость скорее отражает наличие глубинных внутренних конфликтов, таких как тревога, низкая самооценка, социальная изоляция и расстройства настроения. Особенно уязвимы подростки, чья психика находится в стадии интенсивного формирования и легко подвергается влиянию внешних факторов. Именно поэтому интернет-зависимость в этот возрастной период способна оказать разрушительное влияние на дальнейшее развитие личности молодого человека.

Помимо описанных ранее видов онлайн активностей в Интернете существует большое количество групп, сообществ, которые распространяют опасные для жизни, здоровья, нравственности человека идеологию, увлечения, движения, в том числе, вовлекают в экстремистскую деятельность и совершение иных преступлений. К таким группам относятся:

*Суицидальные сообщества* – группы, ориентированные на тему самоубийств, представляют собой объединения пользователей, активно продвигающие контент, касающийся мыслей о лишении себя жизни. Такие формирования зачастую скрывают свою истинную природу, однако признаки их обнаружения включают:

- идеализацию и поэтическое восприятие смертельных решений;
- обожествление лиц, завершивших жизнь добровольно, и стремление последовать их примеру;
- практики саморазрушительного характера («self-harm»), включающие нанесение физического ущерба своему телу;
- распространение вредоносной информации различного формата посредством множества каналов коммуникации.

Одним из ярких примеров является использование культурных продуктов вроде аниме, пропаганды расстройств пищевого поведения типа анорексии, а также популяризации идеологии ЛГБТ-движений (движение ЛГБТ признано экстремистским и запрещено в РФ). Согласно опросу Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), около половины населения России считают, что глобальная сеть стала причиной значительного роста случаев добровольного ухода из жизни.

*Аутодеструктивные сообщества* – группы, распространяющие идею и практики причинения самому себе физического или психологического вреда. Например, группы «селфхарм». Часто бывают подготовительным этапом для вовлечения детей в суицидальные группы.

*Сообщества школьных расстрелов (скулишутинг)* – движение, ставшее популярным в США. Эти сообщества романтизируют и продвигают идею массовых

убийств и, в особенности, массовых убийств среди детей и подростков в школах. К таким относится, например, движение «Колумбайн», признанное террористическим на основании решения Верховного суда Российской Федерации. По данным исследователей, скулшутинг пропагандируется даже через «кровавое аниме».

*Сообщества по криминальной идеологии* – продвигают идеалы из криминальной среды среди подростков. Наиболее известным примером является движение АУЕ (признано экстремистским и запрещено на территории Российской Федерации). В таких сообществах романтизируется не только криминальный, но и тюремный образ жизни и быт, а также криминальные герои книг, фильмов и сериалов.

*Сообщества по пропаганде наркотиков* – данные сообщества пропагандируют не только употребление наркотиков, романтизируя наркопотребление и образ жизни наркоманов, но и вовлекают своих членов в распространение наркотиков. Для этого пользователям массово рассылаются предложения о «подработке», где обещают высокую заработную плату. Бывают случаи и втягивания в эту деятельность детей и подростков. При этом несовершеннолетние, решившие подработать курьером, как правило, устанавливаются правоохранительными органами (в отличие от их работодателей-преступников) и получают реальные сроки лишения свободы.

*Экстремистские сообщества* – сообщества, занимающиеся публикацией и распространением экстремистского контента, пропагандирующие экстремистские идеи, а также привлекающие своих подписчиков к совершению преступлений на почве политики, расовой, национальной или религиозной ненависти.

Таким образом, психологические механизмы воздействия информационных технологий на человека должны стать предметом тщательного анализа. Несмотря на то, что данное расстройство не включено в официальную классификацию заболеваний «Справочник по диагностике и статистике психических расстройств», Всемирная организация здравоохранения причислила интернет-зависимость ка-

тегории патологических пристрастий. По мнению многих специалистов интернетомания приводит почти к разрушению личности и эмоциональным расстройствам. Подростки во взаимодействии с интернетом находятся в большой опасности, так как представляют собой наиболее незащищенную аудиторию, поскольку в меньшей степени, чем взрослые в состоянии фильтровать тот вал информации, который обрушивается на них из Интернета.

### *Список литературы*

1. Воронов М.В. Системы искусственного интеллекта: учебник и практикум / М.В. Воронов, В.И. Пименов, И.А. Небаев. – 2026.
2. Валько Д.В. Экономическая безопасность: учебник для вузов / Д.В. Валько. – 2026.
3. Мировая экономика и международные экономические отношения в условиях полицентризма / под ред. О.В. Буториной, Э.Н. Смирнова. – 2024.
4. Аксёнов А.П. Фондовые рынки развивающихся стран: анализ и инвестиционные стратегии / А.П. Аксёнов, М.Д. Лысенко. – 2022.
5. Звонова Е.А. Глобальные финансы: новые реалии и тренды / Е.А. Звонова, А.С. Булатов. – 2023.
6. Красноярский провайдер «Орион телеком» опроверг утечку данных в результате кибератаки.. – URL: <https://gornovosti.ru/news/krasnoyarskiy-provayder-orion-telekom-oproverg-utechku-dannykh-v-rezultate-kiberataki/> (дата обращения: 26.02.2026).