

*Николаев Владислав Алексеевич*

студент

*Ганжа Алина Олеговна*

студентка

*Научный руководитель*

*Романова Елена Владимировна*

канд. психол. наук, доцент

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

г. Тула, Тульская область

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ**

***Аннотация:** статья исследует интернет-зависимость у подростков как сложное психофизиологическое явление. Анализируя научные данные, авторы описывают причины возникновения, а также личностные и семейные факторы риска возникновения интернет-зависимого поведения. В работе рассматриваются негативные последствия чрезмерного злоупотребления социальных сетей, а также предлагаются комплексные методы профилактики и лечения, охватывающие детей подросткового возраста, их семьи и школу.*

***Ключевые слова:** интернет-зависимость, подростковый возраст, факторы риска, профилактика интернет-зависимости.*

Современный мир немислим без высоких технологий, и, в первую очередь, без Интернета. Сеть все глубже проникает в нашу повседневность, трансформируя психологические, социальные и культурные аспекты жизни человека, а также способствуя формированию новых сообществ.

Однако, наряду с неоспоримыми преимуществами и удобствами, которые принесла глобальная сеть, возникает и обратная сторона – чрезмерное, а порой и болезненное, увлечение Интернетом у некоторых пользователей.

Особую обеспокоенность вызывает тот факт, что интернет-зависимость чаще всего поражает именно молодых людей – подростков и юношей. Это создает серьезные препятствия на пути их социальной адаптации, построения карьеры и создания семьи.

Подростки являются самой активной группой пользователей Интернета, но при этом они наиболее уязвимы. В отличие от взрослых, они хуже справляются с фильтрацией огромного потока информации, поступающей из сети.

Длительное пребывание в онлайн-пространстве лишает их возможности получить ценный опыт живого общения и реального социального взаимодействия в критически важный период формирования личности, а также нередко негативно сказывается на их академической успеваемости.

Пионерами в изучении психологических аспектов интернет-зависимости считаются клинический психолог Кимберли Янг и психиатр Айвен Голдберг. Именно Кимберли Янг разработала наиболее известные и широко применяемые в диагностике критерии, позволяющие разграничить нормальное и патологическое использование Интернета. По ее мнению, для интернет-зависимости характерны следующие признаки: чрезмерное количество времени, проводимого в сети; нарастающее чувство беспокойства и дискомфорта при отсутствии доступа к Интернету; ложь или сокрытие истинного объема времени, проведенного в виртуальном пространстве; многократные, но безуспешные попытки сократить время пребывания в Интернете; использование Интернета как средства для изменения эмоционального состояния [8].

Наиболее полное и детальное описание поведенческих проявлений интернет-зависимости можно найти в трудах известного российского психолога А.Е. Войскунского. Он выделяет такие особенности, как: неспособность и активное нежелание отвлекаться от работы в Интернете даже на короткое время; раздражение и досада, возникающие при вынужденных перерывах; стремление проводить в Интернете все больше времени; пренебрежение собственным здоро-

вьем и личной гигиеной; частые случаи забывания о приеме пищи [2]. Эти проявления, как правило, приводят к социальной изоляции, усилению депрессивных состояний, разрыву семейных отношений и неудачам в учебе.

Проблема интернет-зависимости среди подростков и молодежи активно изучается как в России, так и за рубежом. Анализ научных публикаций за период с 2010 по 2023 год показывает, что неконтролируемое использование интернета среди подростков и молодежи во многих странах значительно возросло, особенно во время пандемии COVID-19. Ученые подчеркивают, что интернет-зависимость у этой возрастной группы является серьезной проблемой, затрагивающей медицинские, социальные, психологические и педагогические аспекты.

В одном из исследований, проведенном А.С. Золотухиной в школе с участием 40 подростков 12–13 лет, были получены показательные данные. Используя модифицированный тест Кимберли Янг, автор выявил высокий уровень интернет-зависимости у 20% учеников одного класса и у 45% учеников другого [3].

По данным опросника С.А. Кулакова, высокий уровень зависимости был отмечен у 35% и 45% подростков соответственно. Исследователь отмечает, что подростки с интернет-зависимостью часто не осознают проблему, поэтому первые признаки замечают их близкие: родители, одноклассники и учителя [3].

Подросток, страдающий от интернет-зависимости, проводит все больше времени за гаджетами, пренебрегая реальной жизнью.

Для эффективной профилактики и лечения интернет-зависимости крайне важно понимать, как она формируется на уровне мозга и физиологии. Научные работы показывают, что длительное и бесконтрольное пребывание в интернете вызывает реальные изменения в работе центральной нервной системы.

Исследование, посвященное интернет-зависимым подросткам, проведенное под руководством В.Л. Малыгина, выявило, что у них наблюдаются общие нарушения в работе регуляторных функций. Это связано с ослаблением активности лобных долей мозга, которые отвечают за планирование, самоконтроль и дости-

жение долгосрочных целей [5]. У таких подростков возникают трудности с освоением новых навыков, замедленность мыслительных процессов, проблемы с концентрацией и выполнением интеллектуальных задач.

Также отмечаются такие проявления, как повторение действий (эхопраксия), застревание на одном действии (персеверация) и импульсивность. Тем самым, у подростков с интернет-зависимостью страдают именно те участки мозга, которые помогают человеку ставить цели, управлять своим поведением и последовательно двигаться к намеченному [5].

Исследователи отмечают, что ослабление функций лобных долей приводит к замедлению развития навыков планирования и контроля. В результате, подростки начинают искать среду, где все четко регламентировано, требования понятны и предсказуемы. Именно такими пространствами часто становятся компьютерные игры и социальные сети, где каждое действие имеет определенную логику и мгновенно вознаграждается.

Интернет-зависимое поведение у подростков связано с определенными психологическими проблемами, которые проявляются по-разному в зависимости от того, какой вид интернет-активности является для них основным.

Однако, как отмечает А.А. Антоненко, сравнительные данные по этим группам подростков остаются недостаточно изученными, что создает значительный пробел в понимании того, как формируются различные формы интернет-зависимости [1].

В последнее время ученые все больше интересуются тем, как семейная обстановка влияет на формирование интернет-зависимости у подростков.

В 2025 году В.П. Шейнов опубликовал обзор, в котором проанализировал данные 53 исследований из разных стран (включая Китай, Южную Корею, США, Германию, Великобританию, Австрию, Израиль, Таиланд, Турцию и другие) [7].

Этот обширный анализ выявил прямую связь между чрезмерным использованием смартфонов детьми и родителями, а также между вовлеченностью родителей в цифровые технологии (например, использованием гаджетов во время общения с ребенком), стилем воспитания и качеством семейных отношений. То

есть, дети часто перенимают привычки родителей, связанные с использованием цифровых устройств. Если родители сами демонстрируют признаки зависимости от гаджетов, вероятность развития подобной зависимости у их детей значительно возрастает.

Когда родители слишком поглощены своими гаджетами, они становятся менее эмоционально доступными для ребенка и меньше вовлечены в его повседневную жизнь. Это может привести к тому, что подросток начнет чувствовать себя одиноким и покинутым, пытаясь восполнить этот дефицит еще большим погружением в виртуальное пространство. Таким образом, формируется замкнутый круг: родительская зависимость подпитывает детскую, а детская, в свою очередь, усиливает родительскую. Разорвать эту спираль без целенаправленных усилий всей семьи чрезвычайно трудно.

Одним из наиболее явных и легко отслеживаемых последствий интернет-зависимости у подростков является ухудшение их успеваемости в учебе.

Как отмечают исследователи А.Е. Войскунский и Y. Varuch, чрезмерное увлечение интернетом приводит к тому, что подростки начинают пренебрегать своими учебными и личными обязанностями, избегают общения с другими людьми, изолируются и теряют связь с реальным миром [2].

Учебная деятельность, требующая продолжительной концентрации, усидчивости и получения отложенного вознаграждения (например, оценки за четверть или экзамен), проигрывает в привлекательности перед интернет-активностями, которые предлагают немедленное и гарантированное удовлетворение.

Подросток, страдающий от интернет-зависимости, начинает проводить все больше времени за экранами телефонов, планшетов или компьютеров, игнорируя реальную жизнь. Увлечение виртуальным миром происходит в ущерб учебе, активному досугу и общению со сверстниками.

Подростки могут начать обманывать родителей, скрывая реальное время, проведенное в сети. Это создает дополнительный источник стресса – необходимость постоянно лгать и скрывать свое поведение, что лишь усиливает эмоциональное напряжение.

Помимо трудностей в учебе, чрезмерное увлечение интернетом негативно сказывается на социальной жизни подростков. Исследование В.В. Малкиной и О.В. Забродиной подчеркивает, что интернет-зависимость порождает множество психологических проблем. Среди них – сложности с интеграцией в общество, склонность к конфликтам, выбор виртуального мира вместо реального и утрата контроля над временем, проведенным за компьютером [4].

Подростки, погруженные в онлайн-среду, не развивают важные навыки межличностного общения: им трудно распознавать невербальные сигналы, проявлять сочувствие и эффективно решать конфликты в реальной жизни. Медицинские наблюдения указывают на явную связь между интернет-зависимостью и проблемами со сном у подростков.

Шейнов В.П. отмечает, что зависимость от смартфонов коррелирует с такими негативными явлениями, как депрессия, тревожность, стресс, снижение самооценки и самоконтроля, а также ухудшение общего состояния здоровья и качества жизни [7].

Хроническое недосыпание, в свою очередь, усиливает эмоциональную нестабильность и ослабляет когнитивные функции. Недосыпающий подросток становится более импульсивным, менее способным к самоконтролю и, как следствие, более подверженным аддиктивному поведению. Таким образом, возникает замкнутый круг: зависимость нарушает сон, а нарушения сна усугубляют зависимость.

Профилактика и коррекция интернет-зависимости представляют собой комплексную проблему, требующую многоуровневого подхода. Согласно литературным данным, наиболее результативными являются программы, ориентированные на биопсихосоциальную природу данного расстройства и реализуемые на индивидуальном, семейном и образовательном уровнях.

На индивидуальном уровне приоритетной задачей является формирование навыков саморегуляции и развитие альтернативных копинг-стратегий для совладения с негативными эмоциональными состояниями.

На семейном уровне основное внимание уделяется просвещению родителей о том, как возникает зависимость и какое влияние оказывает семейная обстановка на ее развитие.

В рамках образовательной системы требуется разработка программ, нацеленных на развитие у подростков критического мышления по отношению к информации в интернете, обучение эффективному управлению временем и предложение разнообразных вариантов проведения досуга и социальной активности.

Таким образом, по итогам проведенного анализа можно констатировать, что интернет-зависимость у подростков представляет собой комплексное расстройство, обусловленное множеством факторов. Ее корни кроются не в недостатке силы воли или упущениях в воспитании, а в реальных нейробиологических, психологических и социальных процессах. Если добавить к этому индивидуальные черты, такие как повышенная тревожность, недостаток навыков межличностного общения и трудности с управлением эмоциями, становится очевидным, почему подростки так легко попадают в зависимость от экранов.

### *Список литературы*

1. Антоненко А.А. Интернет-зависимость подростков от компьютерных игр и онлайн-общения: клинико-психологические особенности и профилактика: автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.А. Антоненко. – М., 2014. EDN ZPMLVP
2. Войскунский А.Е. Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете / А.Е. Войскунский // Медицинская психология в России. – 2015. – №4 (33).
3. Золотухина А.С. Исследование интернет-зависимости у подростков в образовательном пространстве средней школы / А.С. Золотухина // Молодой ученый. – 2025. – №49 (600). – С. 698–700. EDN JFMMTZ
4. Малкина В.В. Связь между удовлетворенностью жизнью и предрасположенностью студентов к интернет-зависимости / В.В. Малкина, О.В. Забродина // Молодой ученый. – 2025. – №16 (567). – С. 436–439. EDN STIECY

5. Малыгин В.Л. Индивидуально-психологические свойства подростков как факторы риска формирования интернет-зависимого поведения / В.Л. Малыгин, Н.С. Хомерики, А.А. Антоненко // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – №7 (30). – С. 7.

6. Особенности эмоционального и социального интеллекта среди интернет-зависимых подростков / В.Л. Малыгин, А.А. Антоненко, Е.И. Вовченко, А.Б. Искандирова // Медицинская психология в России. – 2011. – №5.

7. Шейнов В.П. Parent-Child Relationships and Children's Addiction to Smartphones: A Review of International Studies / В.П. Шейнов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2025. – Т. 22. №1. DOI 10.22363/2313-1683-2025-22-1-75-95. EDN TSYBRW

8. Young K.S. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment // Innovations in Clinical Practice: A Source Book. 1999. Vol. 17. Pp. 19–31.