

Даллакян Инна Арташесовна

студентка

Федотенко Инна Леонидовна

д-р пед. наук, профессор

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

г. Тула, Тульская область

ОСОБЕННОСТИ ПРЕВЕНЦИИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ У ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** исследовались особенности зависимости подростков от социальных сетей, выделены причины возникновения зависимости, влияние на эмоциональное состояние и поведение школьников. Рассмотрены основные методы профилактики, акцентирована роль семьи и школы в превенции зависимости от социальных сетей.*

***Ключевые слова:** подростки, социальные сети, интернет-зависимость, аддиктивное поведение, превенция, профилактика зависимости, цифровая среда, психологическое благополучие, медиаграмотность, социальная адаптация.*

Современное общество невозможно представить без социальных сетей. Они стали важной частью повседневной жизни подростков, предоставляя возможности для общения, самовыражения, получения информации и организации досуга. Однако чрезмерное использование социальных сетей может привести к формированию психологической зависимости, оказывающей негативное влияние на эмоциональное состояние, академическую успешность детей, межличностные отношения и психическое здоровье подростков. Проблема зависимости подростков от социальных сетей активно изучается как российскими, так и зарубежными исследователями. В работах Д.С. Корниенко, Т.О. Гордеевой, А.Н. Вераксы, В.Л. Малыгина, О.В. Рогач и других авторов рассматриваются психологические особенности интернет-зависимого поведения подростков, влияние социальных сетей на эмоциональное состояние личности, а также факторы риска

формирования аддиктивного поведения. Исследователи подчеркивают необходимость разработки эффективных профилактических мер, направленных на формирование безопасного и осознанного использования цифровой среды подростками.

Зависимость от социальных сетей представляет собой форму аддиктивного поведения, характеризующуюся навязчивой потребностью постоянно использовать интернет-платформы для общения, просмотра контента и получения эмоционального удовлетворения. В отличие от обычного интереса к цифровым технологиям, зависимость сопровождается потерей контроля над временем пребывания в сети, раздражительностью при отсутствии доступа к интернету и снижением интереса к реальной жизни [1].

Психологическая зависимость формируется постепенно. Социальные сети создают условия для постоянного получения эмоционального подкрепления в виде лайков, комментариев и одобрения со стороны окружающих. Подросток начинает воспринимать виртуальное пространство как основной источник положительных эмоций и признания.

Исследования показывают, что подростки особенно уязвимы к развитию интернет-зависимого поведения вследствие возрастных психологических особенностей и высокой значимости общения со сверстниками [5].

Подростковый возраст является периодом интенсивного личностного развития. В это время формируются самооценка, мировоззрение, коммуникативные навыки и система ценностей. Подростки стремятся к признанию со стороны сверстников, остро реагируют на критику и испытывают потребность в социальной поддержке [8].

Социальные сети становятся для подростков пространством, где можно быстро получить внимание, одобрение и эмоциональный отклик. Виртуальное общение зачастую воспринимается легче, чем реальное взаимодействие, поскольку позволяет скрыть неуверенность и избежать непосредственного контакта.

Эмоциональная нестабильность, повышенная чувствительность и недостаточно сформированные навыки самоконтроля создают благоприятные условия для возникновения зависимости от социальных сетей [9].

Среди основных причин возникновения зависимости от социальных сетей у подростков можно выделить: дефицит живого общения; одиночество и социальную изоляцию; низкую самооценку; семейные конфликты; недостаток эмоциональной поддержки; отсутствие организованного досуга; стремление уйти от реальных проблем.

Кроме того, важную роль играет сама структура социальных сетей. Алгоритмы платформ направлены на удержание внимания пользователя, формируя привычку постоянного просмотра контента и проверки уведомлений.

По данным исследований, высокий уровень вовлеченности в социальные сети может быть связан с повышенной тревожностью, снижением психологического благополучия и нарушением процессов саморегуляции у подростков [8].

Несмотря на существующие риски, социальные сети обладают и положительным потенциалом. Они позволяют подросткам: поддерживать общение; находить единомышленников; развивать творческие способности; получать образовательную информацию; участвовать в социальных и волонтерских проектах [7].

Социальные сети также могут способствовать развитию цифровой грамотности и расширению кругозора подростков.

Чрезмерное использование социальных сетей оказывает негативное влияние на различные сферы жизни подростка.

К наиболее распространенным последствиям относятся: снижение учебной мотивации; ухудшение концентрации внимания; нарушения сна; эмоциональная нестабильность; тревожность и депрессивные проявления; снижение уровня живого общения; формирование зависимости от общественного одобрения [6].

Подростки, чрезмерно вовлеченные в виртуальное пространство, нередко начинают сравнивать себя с другими пользователями, что приводит к неудовлетворенности собственной жизнью и снижению самооценки.

Исследования показывают, что активное использование социальных сетей может усиливать чувство одиночества и эмоционального неблагополучия [4].

Основными признаками зависимости от социальных сетей являются: постоянная потребность проверять телефон; невозможность сократить время пребывания в сети; раздражительность при отсутствии интернета; потеря интереса к другим видам деятельности; ухудшение успеваемости; нарушение режима дня; эмоциональная зависимость от лайков и комментариев [1].

Профилактика зависимости представляет собой систему мер, направленных на предупреждение формирования аддиктивного поведения и развитие у подростков навыков безопасного использования цифровой среды [2].

Основная цель профилактической работы заключается не в полном ограничении использования социальных сетей, а в формировании осознанного и контролируемого отношения к интернет-пространству.

Одним из важнейших направлений профилактической работы является развитие цифровой культуры подростков. Необходимо формировать у них понимание механизмов воздействия социальных сетей, навыки критического восприятия информации и умение контролировать собственное время в интернете.

Эффективная профилактика также включает: развитие эмоционального интеллекта; формирование устойчивой самооценки; обучение навыкам саморегуляции; организацию активного досуга; вовлечение подростков в спорт, творчество и общественную деятельность [2].

Семья играет ключевую роль в предупреждении зависимости от социальных сетей. Благоприятная эмоциональная атмосфера, доверительные отношения и внимание к потребностям подростка снижают риск формирования аддиктивного поведения [5].

Родителям важно: контролировать продолжительность экранного времени; проявлять интерес к жизни ребенка; организовывать совместный досуг; подавать личный пример разумного использования гаджетов; обсуждать с подростком правила безопасного поведения в интернете.

Чрезмерно жесткие запреты зачастую вызывают протест и усиливают интерес подростка к социальным сетям, поэтому профилактика должна строиться на сотрудничестве и доверии.

Важное место в системе превенции занимает деятельность образовательных организаций. Педагоги и психологи могут проводить профилактические беседы, тренинги, занятия по развитию коммуникативных навыков и эмоциональной устойчивости [3].

Особую эффективность демонстрируют программы, направленные на: развитие критического мышления; профилактику кибербуллинга; формирование навыков безопасного интернет-поведения; повышение уровня психологической грамотности подростков.

Наиболее результативными методами профилактики являются: психологические тренинги; групповые дискуссии; арт-терапия; спортивная деятельность; волонтерские проекты; программы медиаграмотности; развитие навыков самоконтроля [2].

Профилактика зависимости требует комплексного подхода, включающего взаимодействие семьи, школы и специалистов психологической службы. Основной задачей превенции является формирование у подростков навыков осознанного и безопасного использования социальных сетей, развитие саморегуляции, коммуникативных способностей и устойчивой самооценки [2].

Своевременная профилактическая работа способствует снижению риска формирования зависимого поведения и помогает подросткам сохранять психологическое благополучие в условиях современной цифровой среды.

Список литературы

1. Аблязизова Э.А. Интернет-зависимость подростков / Э.А. Аблязизова // Энигма. – 2020. – №22–1. – С. 167–170. EDN VPBRHZ
2. Галимова Р.З. Профилактика зависимости от социальных сетей у подростков / Р.З. Галимова, А.З. Минахметова, Э.Б. Адигамова // Казанский педагогический журнал. – 2020. – №5. – С. 214–218. EDN DQIIYT

3. Комаров В.В. Психолого-педагогическая профилактика размещения подростками деструктивного и аутодеструктивного контента в социальных сетях и мессенджерах / В.В. Комаров // Гаудеамус. – 2023. – Т. 22. №1. – С. 86–94. DOI 10.20310/1810-231X-2023-22-1-86-94. EDN BAYJSZ

4. Био-психо-социальная модель интернет-зависимого поведения у подростков. Факторы риска формирования и принципы терапии / В.Л. Малыгин, Н.С. Хомерики, Ю.А. Меркурьева [и др.] // Неврологический вестник. – 2017. – Т. 49. №1. – С. 88–90. EDN YFOYCF

5. Солодников В.В. Использование социальных сетей и социализация российских подростков / В.В. Солодников, А.С. Зайцева // Социологическая наука и социальная практика. – 2021. – Т. 9. №1. – С. 109–123. DOI 10.19181/snsp.2021.9.1.7870. EDN XPAKLI

6. Веракса А.Н. Мотивы использования соцсетей, факторы онлайн-риска и психологическое благополучие подростков / А.Н. Веракса, Д.С. Корниенко, А.В. Чурсина // Российский психологический журнал. – 2021. – Т. 18. №4. – С. 40–55. DOI 10.21702/rpj.2021.4.3. EDN CDYILF

7. Интеграция социальных медиа в ежедневную активность подростков при разных уровнях саморегуляции / Д.С. Корниенко, А.Я. Фоминых, А.Н. Веракса, А.М. Калимуллин // Интеграция образования. – 2022. – Т. 26. №1 (106). – С. 130–145. DOI 10.15507/1991-9468.106.026.202201.130-145. EDN EFMOVA