

Гончарова Дарья Витальевна

магистрант

Научный руководитель

Тюстина Гульнара Гумаровна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет»

г. Нижневартовск, ХМАО – Югра

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

***Аннотация:** в статье рассматривается проблемное использование цифровых технологий как актуальная психолого-педагогическая проблема. Исследование направлено на систематизацию современных подходов к диагностике и профилактике аддиктивного поведения, связанного с использованием Интернета в образовательной среде. Методы исследования включают теоретический анализ научной литературы, сравнение диагностических критериев и систематизацию факторов риска. Проанализирована терминология, систематизированы индикаторы раннего выявления проблемного использования цифровых технологий в образовательной среде. Выявлено противоречие между целями цифровизации образования и рисками формирования аддиктивных паттернов при неконтролируемом внедрении. Результаты исследования могут быть использованы при разработке профилактических программ и методических рекомендаций для педагогов и психологов, работающих с детьми и подростками.*

***Ключевые слова:** интернет-зависимость, цифровая аддикция, профилактика аддиктивного поведения, образовательная среда, МКБ-11, цифровая гигиена, педагогическая диагностика, саморегуляция, цифровизация образования.*

Интернет-зависимость стала одной из самых актуальных психолого-педагогических проблем в современном мире. Интернет как технология для быстрого доступа к информации и коммуникации со временем превратился в многофункциональную среду для реализации разнообразных запросов. Он стал

не только средством общения, но и способом получения различных удовольствий: игры, просмотр видео, шоппинг и т. д. В результате сформировался феномен, который в научной литературе описывается различными терминами – «интернет-зависимость», «проблемное использование Интернета» (Problematic Internet Use, PIU), «цифровая аддикция» – характеризующийся навязчивым стремлением к онлайн-активности, затруднением самоконтроля и негативными последствиями для психосоциального функционирования личности [1].

Как отмечала Н.Г. Оськина, интернет-зависимость, рассматриваемая в контексте аддиктивного поведения, приобретает черты социально значимой проблемы, способной в долгосрочной перспективе наносить ущерб индивидуальному и общественному здоровью [8, с. 152]. Современные данные подтверждают актуальность данного тезиса: по результатам российских исследований 2023–2024 гг., признаки проблемного использования цифровых технологий выявляются у 7,2–15% подростков, при этом особую клиническую значимость представляет расстройство вследствие пристрастия к компьютерным играм, официально включённое в МКБ-11 [9, с. 12].

Осознавая масштаб проблемы, представители психологической и педагогической наук активизировали исследования, направленные на разработку диагностических инструментов и профилактических стратегий. Хотя тема является относительно новой для науки, она уже имеет достаточно обширный список работ. Первые исследования интернет-зависимости появились за рубежом в середине 1990-х гг. (И. Голдберг, К. Янг, Д. Гринфилд, К. Суррат), а в отечественной науке системное изучение проблемы началось с 2000-х годов в работах психологов (Е.П. Белинская, А.Е. Войскунский) и педагогов (О.В. Завалишина, А.М. Обжорин) [3, с. 47].

Научное сообщество не выработало единого определения рассматриваемого феномена, что отражает его многомерную природу. В научный оборот понятие «интернет-зависимость» вошло в середине 1990-х гг., когда американские ученые-психиатры И. Голдберг, К. Янг, Д. Гринфилд и К. Суррат предложили набор диагностических критериев, позволяющих выявлять интернет-

зависимость, и опубликовали на основе проведённых исследований первые монографии. К. Янг определяла интернет-зависимость как навязчивое стремление использовать сеть, приводящее к межличностным, профессиональным, социальным и психологическим проблемам [10, с. 20].

В современной литературе наиболее цитируемым остаётся определение М. Гриффитса, трактующего интернет-зависимость как «нехимическую поведенческую аддикцию, предполагающую устойчивое взаимодействие человека и машины (компьютера и Интернета), сопровождающееся утратой контроля и негативными жизненными последствиями» [11, с. 236].

Комплексную трактовку предлагают С.Н. Варламова, Е.Р. Гончарова и И.В. Соколова, подчёркивающие, что интернет-зависимость не тождественна привычке проводить много времени онлайн. В их концепции это «негативное социальное явление, характеризующееся чрезмерным временем нахождения пользователя в Интернете вне рамок рабочих/учебных задач, а также эмоциональной зависимостью от пользования сетью, приводящей к отрицательным трансформациям социальных связей пользователя и существенному ухудшению его образа и качества жизни» [2, с. 168].

Важно разграничивать следующие *понятия*.

1. *Компьютерная зависимость* – патологическое пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности [6, с. 207].

2. *Цифровая зависимость* – обобщающий термин, введённый М. Спитцером (2012), включающий гаджет-зависимость, фаббинг, зависимость от социальных сетей и интернет-зависимость как частные формы [10, с. 19].

Ключевое методологическое уточнение: в действующей МКБ-11 расстройством аддиктивного поведения официально признано только «Расстройство вследствие пристрастия к компьютерным играм» (код 6C51), характеризующееся нарушением контроля над игровой активностью, повышением её приоритета над другими интересами и продолжением поведения несмотря на негативные последствия [7, с. 34]. Иные формы проблемного использования Интер-

нета (социальные сети, информационный серфинг, онлайн-шопинг) не выделены как самостоятельные нозологии, однако в научной литературе рассматриваются в рамках концепции проблемного использования Интернета (PIU) или поведенческих аддикций [9, с. 15]. Это различие необходимо учитывать при диагностике и формулировке выводов в психолого-педагогических исследованиях.

Интегративная биопсихосоциальная модель факторов риска возникновения интернет-зависимости включает четыре уровня.

1. *Биологические* факторы: генетическая предрасположенность к аддиктивному поведению, особенности функционирования дофаминовой системы вознаграждения, нейрокогнитивные дефициты (снижение контроля импульсов, дефицит исполнительных функций).

2. *Психологические* факторы: личностные особенности (тревожность, низкая стрессоустойчивость, заниженная самооценка, дефицит эмоционального интеллекта), когнитивные искажения (иллюзия контроля, катастрофизация офлайн-ситуаций), эмоциональная дисрегуляция и использование онлайн-активности как стратегии совладания со стрессом.

3. *Социальные* факторы: семейная дисфункция, недостаток эмоциональной поддержки, проблемы в коммуникации со сверстниками, социальная изоляция, давление референтной группы, нормативность постоянного онлайн-присутствия в подростковой субкультуре.

4. *Технологические* факторы (новое направление исследований 2020-х гг.): дизайн цифровых платформ, основанный на принципах поведенческой психологии (переменное подкрепление, бесконечная прокрутка, геймификация), алгоритмы персонализации контента (удерживающие внимание пользователя), доступность и мультифункциональность гаджетов, стирающая границы между рабочим и развлекательным использованием.

Особое внимание исследователи уделяют механизму «ухода от реальности»: на фоне высокого уровня стресса и нерешённых задач индивид предпочитает виртуальную среду как способ достижения временного эмоционального комфорта и отсрочки решения проблем. Этот признак позволяет отличить ра-

циональное времяпрепровождение в интернете (например, характерное для лиц, ведущих свою трудовую деятельность в онлайн-пространстве) от интернет-аддикции [12, с. 46].

Н.Г. Оськина определяла интернет-зависимость с психолого-педагогической позиции как «следствие эмоционально-психологических неврозов, угнетенного состояния конкретной личности, выраженное в уходе в виртуальный мир и нежелании адекватно воспринимать реальность» [8, с. 154]. Данное определение сохраняет ценность, однако современные данные позволяют дополнить его акцентом на взаимодействии личностной уязвимости и средовых триггеров.

Психологические и педагогические исследования проблемы решают различные, но взаимодополняющие задачи. Если психология фокусируется на концептуализации феномена, анализе механизмов формирования и разработке терапевтических подходов, то педагогика ориентирована на практическую реализацию профилактических мер: раннее выявление признаков, создание безопасной образовательной среды и формирование у обучающихся навыков цифровой саморегуляции.

В профессиональной деятельности педагог или педагог-психолог может ориентироваться на следующие индикаторы возможного проблемного использования цифровых технологий [5, с. 4, 5]:

- агрессивные реакции или выраженная раздражительность при необходимости прервать онлайн-активность;
- пренебрежение учебными обязанностями, семейными отношениями, личной гигиеной;
- сужение круга интересов до цифровых активностей, утрата мотивации к офлайн-деятельности;
- рассеянность, снижение концентрации в межличностном общении;
- нарушения сна, аппетита, вегетативные симптомы (головные боли, напряжение в глазах);

– эмоциональная лабильность: подъём настроения исключительно в контексте онлайн-активности.

Особую актуальность в современном контексте приобретает противоречие между декларируемой целью формирования цифровой гигиены и объективной тенденцией к увеличению экранного времени в образовательном процессе. С одной стороны, цифровые образовательные ресурсы, дистанционные форматы и интерактивные платформы повышают доступность образования, позволяют индивидуализировать обучение и поддерживать непрерывность учебного процесса в условиях внешних ограничений. С другой стороны, неконтролируемое внедрение цифровых инструментов без методической рефлексии может способствовать формированию аддиктивных паттернов.

Р.В. Кишиков выделяет следующие риски использования цифровых продуктов в обучении:

- информационная перегрузка и противоречивость данных, провоцирующие тревожность и когнитивный дискомфорт;
- доступность готовых решений, способствующая формированию «культуры копирования» и снижению когнитивной самостоятельности;
- фрагментация внимания и формирование «клипового восприятия»;
- примитивизация компетенций за счёт замены глубокой аналитической работы поверхностным потреблением контента;
- риск цифровой аддикции как побочного эффекта интенсивного использования образовательных платформ [4, с. 266–267].

Критически важно разграничивать инструментальное (целевое, учебное) и гедонистическое (развлекательное, компенсаторное) использование Интернета как в диагностических процедурах, так и в профилактической работе. Исследования 2024 г. показывают, что у 23–31% школьников, активно использующих образовательные платформы, фиксируются отдельные признаки проблемного использования цифровых технологий, даже при отсутствии клинически значимой игровой зависимости [9, с. 22]. Это требует разработки дифференцированных подходов к оценке цифрового благополучия обучающихся.

Таким образом, интернет-зависимость является серьёзной психолого-педагогической проблемой, которая требует внимания со стороны специалистов.

Психологические факторы, такие как низкая самооценка, социальная неуверенность и стресс, могут стать предпосылками для развития интернет-зависимости. Педагогический аспект заключается в том, чтобы вовремя заметить появляющуюся проблему и приложить усилия по её предотвращению. По этому вопросу существует достаточное количество эмпирических исследований, а также конкретных технологий и разработок, описывающих возможные виды профилактики интернет-зависимости у школьников. Эта тема, при её относительной новизне, уже обрела большой пласт теоретических и практических исследований. Но в данный момент продолжается формирование комплексных работ по интернет-зависимости в психолого-педагогической трактовке. Отсюда следует что эта тематика является перспективным полем для научных изысканий.

Список литературы

1. World Health Organization. Teens, screens and mental health: guidance for schools and families. – Geneva: WHO, 2024. – URL: <https://www.who.int/europe/ru/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health> (дата обращения: 01.01.2026).

2. Варламова С.Н. Интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология / С.Н. Варламова, Е.Р. Гончарова, И.В. Соколова // Мониторинг общественного мнения. – 2015. – №2. – С. 165–180. DOI 10.14515/monitoring.2015.2.11. EDN TTIFXF

3. Кацубина Ю.С. Психолого-педагогическая профилактика интернет-зависимости подростков / Ю.С. Кацубина, М.В. Дарендорф // Наука в жизни человека. – 2024. – №1. – С. 45–52. EDN QGVZWM

4. Кишиков Р.В. Обеспечение психологической безопасности обучающихся при использовании цифровых технологий в обучении / Р.В. Кишиков // Педаго-

гическое образование: история становления и векторы развития: материалы междунар. науч.-практ. конф. – М., 2022. – С. 264–269. EDN IPHGHC

5. Коваленко С.В. Исследование интернет-зависимости подростков в условиях образовательной среды как фактора психологической безопасности личности / С.В. Коваленко // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10. №5. – С. 1–12. EDN XMAIPF

6. Лысак И.В. Компьютерная и Интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы / И.В. Лысак // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – №3 (65). – С. 207.

7. МКБ-11. Глава 06. Психические и поведенческие расстройства и нарушения нейропсихического развития. Статистическая классификация. – М.: КДУ, Университетская книга, 2021.

8. Оськина Н.Г. Проблема Интернет-зависимости: психолого-педагогическая трактовка / Н.Г. Оськина // Омский научный вестник. – 2012. – №3 (109). – С. 151–155. EDN PJWFOT

9. Пережогин Л.О. Интернет-зависимость: предпосылки формирования, клиническая картина, лечение и профилактика / Л.О. Пережогин, А.А. Федонкина. – М., 2024. – 33 с. EDN VETRTQ

10. Суходолова Е.А. Актуальные тенденции исследования различных видов цифровой зависимости / Е.А. Суходолова // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2022. – №12 (76). – С. 17–22. EDN JSEUMC

11. Тушнова Ю.А. Концептуализация понятия «интернет-зависимость» / Ю.А. Тушнова, О.А. Басенкова // Вестник науки. – 2022. – №5 (50). – С. 234–241.

12. Чижиков А.В. Возникновение интернет-зависимости: Уход от реальности при стрессе / А.В. Чижиков // National Science. – 2023. – №3 (7). – С. 44–49.