Лаконцева Ульяна Сергеевна
студентка
Научный руководитель
Куликова Татьяна Ивановна
канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

ПРИЗНАКИ ГАДЖЕТ-АДДИКЦИИ У СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

Аннотация: *в статье анализируются признаки зависимости: сужение круга реального общения, ослабление семейных связей, конфликты с родителями и учителями, предпочтение виртуальных контактов живым, утрату навыков невербальной коммуникации и снижение эмпатии в офлайн-взаимодействии. Отмечается, что виртуальное общение не компенсирует дефицит живых контактов: пребывание в соцсетях свыше двух часов в день коррелирует со снижением субъективного благополучия и усилением одиночества. Диагностика зависимости не сводится к подсчёту экранного времени, а требует оценки качества контроля, наличия абстинентных реакций, конфликтов и негативных последствий.*

Ключевые слова: *гаджет-аддикция, интернет-зависимость, подростки, виртуальное общение, социальная изоляция.*

Цифровая трансформация всех сфер жизнедеятельности современного общества привела к тому, что электронные устройства стали неотъемлемой частью повседневности подрастающего поколения. Однако оборотной стороной цифровизации становится формирование устойчивой психологической зависимости от гаджетов, которая в научной литературе обозначается терминами «гаджет-аддикция», «цифровая зависимость».

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Родители, педагоги и даже сами подростки не всегда способны провести границу между увлеченностью технологиями и патологическим влечением. Между тем своевременное распознавание признаков зависимости имеет принципиальное значение. Психика подростка находится в стадии активного формирования, и аддиктивное поведение, закрепившееся в этом возрасте, с высокой вероятностью трансформируется в устойчивые личностные деформации.

Признаки, которые носят поведенческий характер наиболее заметны для окружающих. Центральное место среди них занимает синдром отмены. Как выделяет Сковородникова К.Ю. ограничение доступа к устройству или невозможность его зарядки вызывают негативную реакцию организма, включая головные боли, нарушения сна, повышенную тревожность раздражительность [1]. Здоровое увлечение в такой ситуации вызывает лишь временное неудовольствие, тогда как аддикция провоцирует эмоциональный срыв. Второй поведенческий маркером, как упоминает А. О. Кибитов, А. В. Трусова и А. Ю. Егоров является потеря качественно-количественного контроля над активностью в гаджете, при котором личность неспособна контролировать свою ситуационную деятельность в сети [2]. Третий признак – компульсивная проверка устройства, как говорится в статье А. А. Колмогорцева и Е. А. Рыльской, что у них существуют серьезные проблемы с волевым контролем, который оказывается слишком слабым для предотвращения навязчивого побуждения к гаджету [3].

Эмоциональная сфера подростка с гаджет-аддикцией характеризуется рядом специфических особенностей. Прежде всего это абстинентный синдром, как указывают А. О. Кибитов, А. В. Трусова и А. Ю. Егоров, в статье Зекерьяева Р.И., он проявляется в форме тревоги, депрессивных состояний, дисфории, повышения суицидального риска в ситуации невозможности проводить время в виртуальном пространстве [2].

В статье Ионовой М.С. и Пятаева Е.В. указывается, что у лиц с интернет-зависимостью наблюдаются снижение самооценки, самоинтереса, выраженности интегрального чувства своего «Я» и повышение уровня самообвинения [4].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

С. В. Краснова, описывая интернет-зависимую личность в статье Ионовой М.С. и Пятаева Е.В., указывает, что обычно у таких людей наблюдается масса комплексов и проблем в общении [4]. Так, в процессе формирования зависимости происходит «разрушение» личности, когда человек по той или иной причине не решает важные бытовые и социальные проблемы.

Социальные последствия гаджет-аддикции проявляются в сужении круга реального общения, ослаблении семейных связей, конфликтах с родителями и учителями. Подросток предпочитает виртуальные контакты живым, теряет навыки невербальной коммуникации. В статье Ионовой М.С. и Пятаева Е.В. упоминается, что для зависимых от гаджетов людей в юношеском и молодом возрасте характерны отдаление от сверстников, сужение круга интересов, трудности во взаимоотношениях с родителями [4].

Гаджет-аддикция у современных подростков представляет собой многоуровневый феномен, проявляющийся в поведенческой, эмоциональной, и социальной сферах. Диагностика зависимости не сводится к подсчёту экранного времени, а требует оценки качества контроля, наличия абстинентных реакций, конфликтов и негативных последствий.

Список литературы

1. Сковородникова, К. Ю. К вопросу об особенностях проявления гаджет-зависимости у подростков группы риска / К. Ю. Сковородникова // Вестник магистратуры. – 2025. – № 12–2. – С. 61–63.

2. Зекерьяев, Р. И. Психологические особенности ценностей в виртуальном пространстве личности, склонной к кибераддикции / Р. И. Зекерьяев // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. – 2024. – № 1. – С. 6–17.

3. Колмогорцева, А. А. Психологические предикторы и «протекторы» интернет-зависимости студенческой молодежи / А. А. Колмогорцева, Е. А. Рыльская // Образование и наука. – 2022. – Т. 24, № 5. – С. 122–146.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4. Ионова, М. С. Личностные особенности студентов, склонных к интернет-зависимому поведению / М. С. Ионова, Е. В. Пятаева // Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. – 2021. – Т. 21, № 2. – С. 189–202.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)