

УДК 37.013.42 + 004.738.5

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ И
ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ СРЕД НА КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ В
СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ**

Мария Сергеевна Невзорова

кандидат педагогических наук, доцент

trud.mgau@yandex.ru

Наталия Сергеевна Ерменева

студент

nataliermeneva@rambler.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье анализируется влияние интернет-зависимости на здоровье учащихся, исследуется место сети Интернет в жизни подростков и степень её на поведение подростков, приводятся рекомендации по работе с интернет-аддикцией. Частое использование детьми сетевых ресурсов ставит их в ситуацию риска развития компьютерной зависимости, которая обладает специфическими поведенческими признаками. Их выявление и выделение на фоне нормального состояния является проблемой современной психолого-педагогической науки и практики.

Ключевые слова: интернет-зависимость, аддикция, критерии интернет-зависимости.

В современном мире формирование личности ребенка проходит под влиянием глобальной сети, число пользователей Интернета среди представителей подрастающего поколения растет с каждым годом. Кроме того, социальные сети стали неотъемлемой частью жизни современных школьников. Проблема интернет-зависимости начала изучаться зарубежными психологами и была введена в терминологию отечественной психологической науки как термин психиатрии, когда Айвен Голдберг использовал этот термин для описания «неконтролируемой и непреодолимой тяги к использованию интернета» [1]. Эксперт в области интернет-зависимости Кимберли Янг замечает, что смысл термина связан с большим количеством «проблем поведения и контроля над влечениями», и выделяет критерии, среди которых «всепоглощенность Интернетом и потребность проводить там все больше и больше времени, проявление беспокойства при прекращении пользования Интернетом, проблемы контроля времени, а также изменение настроения посредством использования Интернета» [2].

По мнению Н.А. Носова, «механизмом развития интернет-зависимости, является смещение цели в виртуальную реальность для восполнения недостающих сфер жизни личности через иллюзорное удовлетворения основных потребностей человека за счет конструирования в виртуальной реальности новой личности» [3]. Наряду с плюсами глобальной сети «Интернет», который дает обучающемуся широкий доступ к информации и расширяет возможности общения, она несет в себе и серьезную психологическую угрозу. Чудова И.В., анализируя образ «Я» «жителя интернета», отмечает, что «увлечение сетью Интернет у лиц, страдающих зависимостью, приобретает патологический характер и сопровождается рудиментарными продуктивными симптомами (аффективные расстройства, навязчивые мысли о компьютерной деятельности, которые часто связаны с резонерством, детализацией, неологизмами, ужасами; явления деперсонализации), а также негативными проявлениями в виде эмоциональной притупленности, агрессии, грубости и жестокости по отношению к

окружающим; снижением продуктивности всех видов социальной деятельности» [4]. Поведенческим проявлением наличия у ребенка интернет-зависимости может служить явное нарушение аффективной сферы и деятельностных схем со смещением мотивационных объектов от реальных к виртуальным. Другими словами, ребенок становится зависимым, когда он начинает удовлетворять свои психологические потребности в большей степени в Интернете, чем в реальной жизни. Это подтверждается и мнениями медиков. В частности, в работах значительного числа зарубежных и отечественных специалистов (психиатров, наркологов) в современных реалиях обращено к проблеме интернет-зависимого поведения, негативное влияние которого становится все более явным. По мнению профессора В.Д. Менделевича, «такое зависимое, или аддиктивное, поведение, является разновидностью девиантного поведения, характеризующегося непреодолимой подчиненностью собственных интересов интересам другой личности или группы; чрезмерной и длительной фиксацией внимания на определенных видах деятельности или предметах (фетишах), становящихся сверхценными; снижением или нарушением способности контролировать собственную вовлеченность в данные виды деятельности; а также невозможностью быть самостоятельным и свободным в выборе поведения» [5].

Интернет-зависимость может привести к серьезным негативным психологическим последствиям, среди которых «депрессивные эпизоды различного регистра, суицидальные мысли» [6-7]. Проявления интернет-зависимого поведения наносят значительный ущерб и физическому здоровью учащегося. Лоскутова В.А. отмечает, что «развитие аддикции рано или поздно приводит к изменению образа жизни, нарушению режимов сна / бодрствования и отдыха / нагрузки, в результате чего страдает не только производительность труда, но и физическое здоровье» [6]. Американский клинический психолог доктор М. Орзак выделила такие физические симптомы, как «синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц) и сухость в глазах, головные боли по

типу мигрени, боли в спине, расстройства сна» [8]. Исследователи медицинских аспектов интернет зависимости отмечают последствия дефицита двигательной активности, к которым относятся нарушения в работе костей и суставов, которые могут привести в дальнейшем к развитию остеопороза, остеоартроза и остеохондроза. Отсутствие оптимальной для организма данного возраста нагрузки влечет за собой негативные последствия, влияющие на работу различных систем организма. Несоблюдение гигиены сна, а также нарушение режима питания может приводить к дисфункции в работе эндокринной системы, и стать причиной ожирения и эндокринных патологий [9].

Таким образом, интернет-зависимость наносит непоправимый вред как психике школьника, которая находится на этапе формирования и становления, так и еще формирующемуся организму учащегося. Подростки находятся в особой зоне риска, что связано с возрастными особенностями. Специалисты едины во мнении, что наиболее уязвим интернет-зависимости подростковый возраст в силу возрастных особенностей. Малыгин В.Л., Феклисов К.А., Искандирова А.Б., Антоненко А.А. обращают внимание, что «в данный момент происходит существенное снижение возрастного порога начала использования интернет-ресурсов, по нашим данным 99% учащихся старше 14 лет активно пользуются сетью Интернет не менее 1 года, хотя еще буквально 5-7 лет назад ситуация выглядела иначе. Незрелая личность подростка, с не полностью сформированной идентичностью, общей неустойчивостью личностных черт, безусловно, может подвергаться сильным или даже кардинальным изменениям при интенсивном использовании Интернета» [10]. Переориентация на общение в сообществах сверстников нередко получает удовлетворение в многочасовом общении в социальных сетях интернета.

Несмотря на то, что до сих пор идут споры о том, является ли чрезмерное увлечение интернетом зависимостью, количество публикаций на эту тему лишь подчеркивает значимость и актуальность проблемы интернет-зависимости. В виду наблюдаемого снижения возраста интернет-зависимых представляется важным ранняя диагностика аддиктивного поведения, поскольку исследователи

заявляют, что «между стажем пользования интернетом и степенью зависимости выявлена прямая взаимосвязь – чем больше срок пользования сетью, тем выше риск усиления интернет-зависимости» [11]. При этом важно понимать, что формирование аддикции в детском и подростковом возрасте происходит быстрее, чем у взрослых. По мнению некоторых специалистов [7, 12-13], в среднем требуется не более полугода-года для становления компьютерным аддиктом.

Нами было проведено исследование среди школьников 8 класса (14-15 лет) с целью анализа влияния цифровых технологий на подростков, находящихся на рубеже старшего подросткового возраста. Для этого учащимся были применены следующие тестовые методики: тест на интернет-зависимость Кимберли Янг (Internet Addiction Test, IAT), тест Такера на выявление игровой зависимости, опросник зависимости от социальных сетей (В.П. Шейнов, А.С. Девицын). В проведенном исследовании приняли участие 28 человек. Анализ полученной статистики показал, что большая часть класса имеет игровую зависимость. Только 14% подростков не имеют негативных последствий от игры, остальные 86% находятся в зоне риска. По шкале зависимости от социальных сетей большинство опрошенных подростков (64%) находятся в промежуточной зоне, умеренно используют для общения онлайн сообщества. Чрезмерная зависимость от социальных сетей наблюдается только у 14% учащихся. Несмотря на общую тенденцию смещения межличностного общения в виртуальное пространство, 22% опрошенных пользуются социальными сетями без последствий для своего психического здоровья. Согласно данным, полученным по методике К. Янг, у обучающихся на данный момент не обнаружена патологическая интернет-зависимость. Как показали результаты, подростки способны себя контролировать, несмотря на большое количество времени, проводимого в интернете. У небольшой процента школьников (14%) присутствует интернет-зависимость, которая уже начинает оказывать влияние на поведение и здоровье подростков.

На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что первостепенной представляется задача анализа причин игровой зависимости у школьников, а также психопрофилактики интернет-зависимого поведения.

Следует отметить, что игромания входит в группу аддиктивных расстройств согласно МКБ 11 [14]. С другой стороны, учитывая тот факт, что личность подростка только формируется, интенсивное увлечение интернетом может в дальнейшем перерасти в разумное использование сети. Другими словами, не каждый подросток станет зависимым в будущем. Так А. Холл и Д. Парсонс [15] согласны с тем, что избыточное использование Интернета может повлиять на состояние здоровья человека, но они не поддерживают патологическую этиологию этой проблемы. Ученые представляют «избыточное использование Интернет «доброкачественным» расстройством, которое рассматривается как компенсация недостатков поведения в реальной жизни» [15].

Уход в виртуальный мир часто происходит из-за невозможности выстроить удовлетворительные межличностные отношения в реальной жизни. У детей оказываются несформированными навыки общения и не накоплен опыт социального взаимодействия к возрасту, когда происходит активная социализация подростка. Одной из задач взрослых (родителей, педагогов, психологов) является научение ребенка и помощь в освоении и развитии навыков эмоционального интеллекта. По мнению Малыгина В.Л. и его коллег, «понимание своих и чужих эмоций и чувств, умение регулировать свою эмоциональную сферу в соответствии с эмоциональными реакциями партнеров является одним из ключевых параметров эффективного межличностного общения» [16].

Следует понимать, что недостаточно только ввести ограничения на количество времени, проводимого ребенком в Интернете. Важнее понимать, интересуется ли ребенка что-то ещё, кроме компьютерных игр. Необходимо создавать вместе с ним пространство для реализации его увлечений, наполнять среду занятиями, где он может развивать навыки общения со сверстниками,

формировать свои ценности и свою идентичность в реальном мире, а не в виртуальном пространстве.

Подводя итог вышесказанному, отметим, что подростковый возраст в виду психологических особенностей развития становится наиболее уязвим для возникновения интернет-зависимого поведения. Школьник, оказываясь в ситуации социальной депривации и отсутствия должного внимания к проблеме со стороны значимых взрослых, «уходит» в виртуальный мир.

Таким образом, учитывая скорость формирования интернет-зависимости, на первый план при работе с аддикцией выходит ранняя диагностика и профилактика. Опыт западных специалистов показывает, что гемблинг, интернет-зависимость является серьезной проблемой. Для лечения данной аддикции созданы клиники, в которых программа реабилитации построена на основе подходов к лечению зависимости от психоактивных веществ и патологического гемблинга, где помимо психотерапии специалисты используют фармакологическое лечение.

На ранних этапах формирования аддиктивного поведения необходима сообщающаяся работародителей и педагогов, своевременное обращение к психологам. Наиболее продуктивными методами профилактики и коррекции интернет-зависимости является работа психологической службы, которая обращена на устранение причин зависимого поведения, помощь ребенку в самореализации путем освоения им необходимых знаний, навыков и умений для его активного и комфортного перехода во взрослый мир. Важным на этом этапе является деятельность психолога, направленная на развитие навыков самоконтроля и критического мышления.

Список литературы:

1. Репина М. А., Федоров А.Ф. Проблема интернет-зависимости среди подростков // Молодой ученый. 2014. № 20 (79). С. 662-664.
2. Янг К.С. Диагноз Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С.24-29.

3. Дрепа Мария Ивановна Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Знание. Понимание. Умение. 2009. №2.
4. Чудова И.В. Особенности образа «Я» «Жителя Интернета» // Психологический журнал. 2002. Т. 22. № 1. С. 113-117.
5. Менделевич В.Д. Психология зависимой личности. Москва: Мед-пресс. 2011. 267 с.
6. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств // диссертация, 2004
7. Невзорова М.С., Туровская Т.А. Механизмы возникновения и развития гаджет-зависимости у современного ребенка // Организация профильного обучения: модели, ресурсы, возможности сетевого взаимодействия. Материалы I Всероссийской научно-практической конференции. Краснодар, 2023. С. 179-182.
8. Orzack M. H. The symptoms of computer addiction // Psychiatric Times – URL: <https://www.psychiatrictimes.com/view/computer-addiction-what-it>
9. Невзорова М.С., Ахтареева М.Р., Беспалова А.Ю. Развитие мотивации общения со сверстниками как основа формирования социальной компетентности младших школьников // Наука и Образование. 2024. Т. 7. № 2.
10. Малыгин В.Л., Феклисов К.А., Искандирова А.Б., Антоненко А.А. Методологические подходы к раннему выявлению Интернет-зависимого поведения // Медицинская психология в России. 2011. N 6.
11. Варламова С. Н., Гончарова Е. Р., Соколова И. В. Интернет-зависимость молодёжи мегаполисов: критерии и типология // Мониторинг. 2015. №2 (125).
12. Костюшина Е.В., Костюшин Д.В. Проблема трудностей в обучении детей младшего школьного возраста // Современные тенденции развития дошкольного и начального общего образования. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Москва. 2025. С. 83-86.

13. Тарасова С.А., Ершова Е.М. К вопросу формирования здорового образа жизни младших школьников в процессе уроков технологии // Наука и Образование. 2019. Т. 2. № 2.
14. 6C51 — Расстройство вследствие пристрастия к компьютерным играм (патологический гейминг) // МКБ-11 – URL: <https://mkb11.online/106129>
15. Холл А. Парсонс Д. Интернет аддикция: студенческое тематическое исследование с помощью лучших методов познавательной терапии // Журнал консультации психического здоровья. 2001. Том 23. №4 с. 312-327
16. Антоненко А.А., Малыгин В.Л., Хомерики Н.С. Особенности личности подростков, склонных к интернет-зависимому поведению // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2011. № 4. С. 105-108.

UDC 37.013.42 + 004.738.5

**SOCIO-PSYCHOLOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION
OF INTERNET ADDICTION AMONG STUDENTS AND THE IMPACT OF
DIGITAL ENVIRONMENTS ON THE QUALITY OF EDUCATION IN
MODERN SCHOOLS**

Maria S. Nevzorova

associate professor, candidate of pedagogical sciences

trud.mgau@yandex.ru

Natalia S. Ermeneva

student

nataliermeneva@rambler.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Annotation. Internet in the lives of adolescents and its degree on the behavior of adolescents, and provides recommendations for dealing with Internet addiction.

Children's frequent use of online resources puts them at risk of developing computer addiction, which has specific behavioral characteristics. Their identification and isolation against the background of a normal state is a problem of modern psychological and pedagogical science and practice.

Key words: nternet addiction, addiction, criteria of Internet addiction.

Статья поступила в редакцию 10.09.2025; одобрена после рецензирования 20.10.2025; принята к публикации 31.10.2025.

The article was submitted 10.09.2025; approved after reviewing 20.10.2025; accepted for publication 31.10.2025.