

УДК 371

**ФОРМИРОВАНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-
ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ: ПРИЧИНЫ, СЦЕНАРИИ И
ЭФФЕКТИВНЫЕ ПОДХОДЫ**

Чугузов Е.П.

старший преподаватель

Алтайский государственный аграрный университет,

Барнаул, Россия

Аннотация. Рассматривается феномен Интернет-зависимости у подростков, который приобрел значительную актуальность в современном обществе. Обосновывается значимость проблемы в свете массового проникновения цифровых технологий и быстрого роста числа пользователей, особо уязвимых к потенциальным рискам. Дана характеристика Интернет-зависимости согласно исследованиям российских авторов, представлены основные формы и стадии формирования зависимости, разработанные специалистами в области психологии и медицины. Акцентируется внимание на особенностях подросткового возраста, отражено влияние семьи и окружающей среды на формирование самооценки и эмоционального фона подростка. Предложены практические рекомендации по организации профилактики и коррекции зависимости, основанные на повышении медиаграмотности, развитии навыков самоконтроля и сотрудничества педагогов с семьями подростков.

Ключевые слова: Интернет-зависимость, подростковый возраст, виртуальная среда, медиаграмотность, восприятию информации.

**FORMATION AND PREVENTION OF INTERNET ADDICTION IN
ADOLESCENTS: CAUSES, SCENARIOS, AND EFFECTIVE APPROACHES**

Chuguzov E.P.

Senior Lecturer

*Altai State Agrarian University,
Barnaul, Russia*

Abstract. The article considers the phenomenon of Internet addiction in adolescents, which has acquired significant relevance in modern society. The importance of the problem is substantiated in the light of the massive penetration of digital technologies and the rapid growth in the number of users who are particularly vulnerable to potential risks. The characteristic of Internet addiction according to the research of Russian authors is given, the main forms and stages of addiction formation developed by specialists in the field of psychology and medicine are presented. Attention is focused on the peculiarities of adolescence, the influence of family and the environment on the formation of self-esteem and the emotional background of a teenager is reflected. Practical recommendations on the organization of addiction prevention and correction are proposed, based on improving media literacy, developing self-control skills and cooperation between teachers and adolescent families.

Keywords: Internet addiction, adolescence, virtual environment, media literacy, perception of information.

Современный мир невозможно представить без присутствия Интернета, который играет ключевую роль практически во всех сферах нашей жизни: профессиональной деятельности, образовании, досуге, шопинге и многом другом. Период пандемии коронавируса наглядно продемонстрировал нам, насколько сильно мы стали зависеть от цифровых технологий, ведь именно благодаря Интернету общество сумело сохранить активность и продолжить функционировать в условиях изоляции. Однако нельзя упускать из виду тот факт, что параллельно с расширением аудитории появляются новые риски, особенно для определенных групп населения, которые наиболее восприимчивы к негативным последствиям. Одним из ярких примеров служат подростки, Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

переживающие сложный период возрастных перемен и сталкивающиеся с множеством внутренних противоречий и неуверенности. Когда отсутствует должная поддержка со стороны старших, молодые люди склонны погружаться в онлайн-пространство, создавая угрозу развития цифровой зависимости [1].

Важно подчеркнуть, что проблема подростковой Интернет-зависимости приобретает особую остроту, учитывая массовое распространение молодежи в сети. Согласно определению, данное явление представляет собой совокупность характеристик, включающих попытку убежать от действительности, стремление к удовольствию, поиск новых впечатлений, освобождение от негативных чувств и ощущение превосходства при взаимодействии с компьютерами и сетью. Можно выделить четыре ключевых типа зависимости: навязчивый интерес к компьютерной активности, постоянное посещение веб-сайтов и поиски информации, страсть к онлайн-покупкам и азартным играм, чрезмерное увлечение социальными платформами и играми.

Российскими учеными Ц. П. Короленко и Т. А. Донских предложены собственный перечень признаков Интернет-зависимости, включающий глубокую вовлеченность в цифровую среду, удлинение временных интервалов нахождения в сети, изменения приоритетов и утрату способности прекращать сеансы связи. Они подчеркнули психологический аспект проявления зависимости, отмечая чередуемые состояния благополучия перед экраном и раздражения, опустошенности вне его. Среди физических индикаторов они назвали синдром запястного канала, нерегулярные приемы пищи и ухудшение гигиены [2].

Необходимо отметить, что Интернет-зависимость затрагивает не одну сферу жизни, а влияет на весь спектр жизнедеятельности человека, причем большинство исследователей сходятся во мнении относительно общей симптоматики заболевания. Следующим значимым моментом выступает рассмотрение подросткового возраста, который традиционно считается переходным периодом между детством и зрелостью, охватывающим

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

возрастной диапазон примерно от 11-12 до 14-15 лет. Эта фаза сопровождается интенсивным физическим и ментальным ростом, сопровождающимся перестройкой ценностей и ориентиров молодого человека. Валерия Сергеевна Мухина исследовала особенности подросткового возраста, уделяя особое внимание роли семьи в воспитании и развитии ребёнка. Автор подчёркивала важность участия родителей в поддержании детей, слушания их мнения и совместного преодоления трудностей. Вместе с тем, дети из семей с недостаточным вниманием испытывают трудности, часто компенсируя дефицит понимания в кругу сверстников, формируя негативное представление о собственной значимости [3].

Подростковый возраст также характеризуется изменением отношения к учебному процессу, так как школа превращается не только в образовательное учреждение, но и пространство социализации, где юные люди ищут близких друзей, обмениваются мнениями и формируют круг единомышленников. От состава группы сверстников зачастую зависят траектории последующего жизненного пути подростка, поскольку они стремятся подражать поведению товарищей. Кроме того, важна единая система требований к ребёнку, аргументированных взрослым поколением, так как несогласованность семейных норм провоцирует кризисы и снижает эффективность воспитания. Центральным элементом подросткового возраста является активное самоосмысление посредством анализа собственных поступков и черт характера, что помогает повысить уверенность в себе. Одной из распространённых проблем среди подростков является застенчивость, которая требует внимательного подхода со стороны взрослых.

Развитие подростка связано с многочисленными внутренними и внешними преобразованиями, что повышает вероятность появления препятствий на пути становления личности. Часто подростки сталкиваются с препятствиями в коммуникации, эмоциональной нестабильностью, отсутствием развитых навыков общения и прочими факторами риска. Без своевременной

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

помощи и поддержки подростки подвергаются риску развития аддикций, в частности Интернет-зависимости. Природа формирования зависимости связана с определенным набором шагов, которые ведут к закреплению паттерна поведения. Мария Александровна Мазниченко и Наталья Ивановна Нескромных разработали концепцию стадий формирования зависимости у подростков, предложив последовательность этапов и типы сценариев, приводящих к развитию зависимости.

Эти этапы включают: начало процесса («завязка»), предсказуемое течение событий и финальную фазу зависимости. Авторы выделяют шесть видов сценариев, каждый из которых описывает специфику перехода подростка к патологическому взаимодействию с цифровым пространством. Рассмотрим некоторые из них подробнее:

1. Возникновение зависимости вследствие контакта с антиобщественными группами. Потребность в принадлежности толкает подростка в коллективы, принимающие его идеи и образ жизни. Постепенно собственное мнение и советы родных отходят на задний план, уступая место ценностям и нормам сообщества, что проявляется, например, в игровой зависимости.

2. Зависимость как отклик на провоцирующее воздействие. Здесь первопричиной служит любопытство, стимулируемое рекламой или мнением сверстников. Например, запрет родителей на пользование компьютером вызывает реакцию противодействия, запускающую цикл приобретения привычки, радости от первых успехов, стремительного увеличения проводимого времени и утраты самоконтроля.

3. Зависимость как средство достижения удовольствия. Началом становится поиск объекта наслаждения, встреча с ним и осознание возможностей использования. Заканчивается процесс установлением регулярного взаимодействия, постепенным увеличением временных затрат, возникновением привычки и потерей контроля.

4. Зависимость как механизм бегства от жизненных трудностей. В основе лежит нежелание преодолевать неприятности. Вместо этого подросток прибегает к уходу в виртуальное пространство, находя утешение в онлайн-чате или социальных сетях, заполняя пустоту виртуальными друзьями.

5. Замена конструктивных способов взаимодействия деструктивными. Сначала подросток осознанно пользуется ресурсами сети для конкретных целей, но позже увлекается новыми возможностями и теряет способность контролировать временные затраты. Причины этому кроются в нехватке планирования и прогностических способностей.

6. Зависимость как форма протеста против обстоятельств или требований взрослого окружения. Отсутствие готовности приспособливаться заставляет подростка активно сопротивляться, отвергая ограничения и демонстрируя независимость. Со временем эта демонстрация перерастает в устойчивую привычку к объекту, используемому для сопротивления [4].

Таким образом, хотя механизмы возникновения Интернет-зависимости различны, конечный результат всегда одинаков: подросток попадает в ловушку устойчивого паттерна взаимодействия с Интернетом. Что же именно притягивает молодых людей в виртуальном мире?

Во-первых, Интернет создает иллюзию собственного мира, свободного от внешнего вмешательства. Молодые люди могут чувствовать полную свободу действий, принимая любые решения без страха критики со стороны взрослых. Во-вторых, анонимность представляется значительным преимуществом, позволяя подросткам экспериментировать с разными ролями и создавать идеальный образ самого себя. Хотя такая свобода кажется привлекательной, она может привести к потере ориентации в реальности и усилению цифровой зависимости. В-третьих, виртуальная среда освобождает от чувства ответственности, делая возможные ошибки исправляемыми. Например, проигрыш в игре можно переиграть заново, а неудачное сообщение – стереть, словно ничего не произошло. Наконец, идентификация и чувство

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

принадлежности играют важную роль в формировании образа «Я» подростка, давая возможность объединяться с людьми по общим интересам и мировоззрению. Всё это создаёт предпосылки для опасного превращения свободы в болезненную зависимость [5].

Из выше сказанного необходимо выделить меры по предупреждению и коррекции Интернет-зависимости среди подростков, направленные на создание условий для здорового функционирования и снижения влияния негативного влияния сети. Эффективная профилактика должна включать диагностические мероприятия, позволяющую выявить уровень информированности обучающихся о потенциальных угрозах и ресурсах защиты. Необходимо учитывать, что воспитание и поддержка родителей оказывают значительное влияние на формирование здоровой личности подростка, предотвращая его погружение в виртуальные опасности. Повышение медиаграмотности, обучение правильному восприятию информации и безопасным коммуникациям в сети, развитие навыков самоуправления и критического мышления – всё это важные направления профилактических мероприятий. Ключевую роль играет сотрудничество педагогов и родителей, организованное систематически и последовательно, обеспечивая подросткам необходимые знания и инструменты для безопасной и эффективной интеграции в цифровую эпоху.

Библиографический список:

1. Чугузов Е.П. Проблема интернет-зависимости среди детей и подростков сегодня // Дневник науки. 2025. №3 [Электронный ресурс]. URL: <https://dnevniknauki.ru/images/publications/2025/3/pedagogics/Chuguzov3.pdf> (Дата обращения 26.02.2026).
2. Червякова, К. Современные подходы к пониманию интернет-зависимости у подростков [Электронный ресурс] / К. Червякова // Академия Развития Творчества «Арт-Талант». — Электрон. дан. — Режим доступа:

- <https://www.art-talant.org/publikacii/346-sovremennye-podhody-k-ponimaniyu-internet-zavisimosti-u-podrostkov> (дата обращения: 26.02.2026).
3. Мунина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Электронный ресурс] : учебник для студ. вузов / В.С. Мунина. – 4-е изд., стереотип. – Москва : Академия, 1999. – 456 с. – ISBN 5-7695-0408-0. – Режим доступа: <https://vshp.pro/wp-content/uploads/2020/04/Muhina-V.S.-Vozrastnaya-psihologiya.pdf> (дата обращения: 26.02.2026).
 4. Мазниченко, М.А. Комплексная профилактика социальных зависимостей подростков методом сценирования [Электронный ресурс] / М.А. Мазниченко, Н.И. Нескоромных // Сочинский государственный университет. — Электрон. дан. — 2023. — Режим доступа: <https://lyceum87.nnov.ru/file/gorodskoy-resursnyu-tsentr-po-vnedreniyu-programmy-vospitaniya-v-obrazovatelnyh-organizatsiyah/vebinar-22-11.2023/4-stcenarnyy-podhod-k-profilaktike-sotsialnyh-zavisimostey.pdf> (дата обращения: 26.02.2026).
 5. Влияние Интернет-зависимости на развитие личности подростка // Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов URL: <http://jurnal.org/articles/2014/psih18.html?> (дата обращения: 12.03.2025).