

В. А. Новицкая

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ КАК ФОРМА ЦИФРОВОЙ ДЕВИАЦИИ ПОДРОСТКОВ

Статья посвящена актуальной проблеме интернет-зависимости подростков, определяемой как форма девиантного поведения. Рассмотрены социальные, психологические и физиологические факторы формирования зависимости, а также признаки, указывающие на нездоровое увлечение интернетом. Важное внимание уделяется профилактическим мерам, направленным на развитие самоконтроля и критического мышления у подростков, поддержке альтернативных увлечений и укреплению семейных связей.

Современный XXI век характеризуется стремительным развитием технологий, в особенности информационно-коммуникационных. В нашей жизни сложно представить существование без таких устройств, как смартфоны, компьютеры и прочие гаджеты. Интернет предоставил человечеству широчайшие возможности и упростил многие аспекты повседневности, но его активное использование чревато рядом проблем и риском развития зависимости, особенно среди подростковой аудитории.

К. А. Андреев определяет интернет-зависимость как патологическую потребность в постоянном доступе к сети, непреодолимое желание использовать её и чрезмерное времяпрепровождение в интернете, рассматривая ее как одну из форм девиантного поведения [1]. Вопросы, касающиеся определения и сути интернет-зависимости, активно исследуются как зарубежными (И. Голдберг, М. Гриффитс, К. Янг и другие), так и российскими исследователями, включая К. А. Андреева, А. Ю. Егорова, А. Л. Каткова и других.

В настоящее время педагоги и психологи обеспокоены ростом интернет-зависимости среди молодого поколения. Социально-психологические исследования демонстрируют постоянное увеличение числа людей, страдающих от этой зависимости, причём значительную долю среди них составляют подростки [2]. Сегодняшняя молодежь проводит в сети больше времени, чем занимаясь физической активностью или играми на свежем воздухе.

Интернет-зависимость – это одна из форм отклоняющегося поведения, проявляющаяся в сильном и устойчивом стремлении к постоянному пребыванию в сети, сопровождающемся потерей контроля над временем, проводимым в интернете, и неспособностью вовремя прекратить его использование. Существует ряд разновидностей интернет-зависимости, обусловленных разными мотивами нахождения в онлайн-пространстве: потребность в общении, бесцельное времяпрепровождение, увлечение онлайн-играми или просмотром фильмов и т. д. Причины этого явления многообразны и могут быть как внешними, так и внутренними, а проявления интернет-зависимости как девиации у подростков тесно связаны с их возрастными особенностями.

Развитие интернет-зависимости у подростков обусловлено рядом взаимосвязанных факторов, которые можно классифицировать как социальные, психологические и физиологические.

К социальным аспектам относят размытие традиционных способов социализации; недостаток семейного общения и эмоциональной близости с родителями; искажение ценностей и предпочтение виртуального общения реальному; широкий доступ к интернету и недостаточный контроль со стороны взрослых.

Психологические аспекты, связанные с использованием виртуальной реальности, включают стремление уйти от реальных проблем и потребность в признании, которая легче удовлетворяется в онлайн-среде. Особенно это актуально в подростковом возрасте, когда происходит кризис самоопределения. В этом контексте также наблюдается предрасположенность к зависимому поведению и формирование компенсаторных механизмов.

С физиологической точки зрения, незрелость нервной системы и повышенная возбудимость могут способствовать этому поведению. Нехватка дофамина часто компенсируется активностью в интернете, что приводит к усиленной утомляемости и, как следствие, к пассивному потреблению контента.

Определение интернет-зависимости становится сложным из-за того, что цифровые технологии прочно вошли в нашу повседневную жизнь. Тем не менее выделяют ряд признаков, свидетельствующих о нездоровом увлечении интернетом.

К таким признакам относятся:

- игнорирование учебных и домашних обязанностей;
- утрата интереса к реальным занятиям;
- раздражение и агрессия при попытках ограничить доступ к интернету;
- нарушения режима сна и питания и снижение физической активности.

Люди могут обращаться к виртуальному миру как к средству ухода от реальных проблем, а также прибегать ко лжи о времени, проведенном в интернете, и отрицать наличие зависимости.

Длительное увлечение интернетом может вызвать значительные изменения в психическом состоянии молодого поколения, затрагивая когнитивные, эмоциональные и социальные сферы.

Когнитивные изменения могут проявляться в снижении концентрации, ослаблении памяти и способности к продолжительной умственной деятельности.

Эмоционально подростки могут испытывать тревогу и депрессию, терять эмпатию и становиться эмоционально отстраненными.

Социальные аспекты также подвергаются негативному влиянию: ухудшаются коммуникативные навыки, возникает чувство отчуждения, наблюдается уход из семьи и снижение мотивации к учебе и работе.

Кроме того, физиологические последствия могут включать нарушения сна, проблемы с опорно-двигательным аппаратом, зрением и гормональные сбои.

Предотвращение интернет-зависимости у подростков возможно при осознанном подходе к воспитанию и контролю за цифровыми привычками. Полный запрет интернета неэффективен, так как он играет важную роль в развитии подростка.

Профилактика цифровой девиации – это система мер и действий, направленных на предотвращение негативных последствий и воздействия цифровых технологий на психологическое и эмоциональное благополучие индивидов. Цель профилактики цифровой девиации заключается в создании баланса в использовании цифровых устройств и средств коммуникации, а также в снижении рисков, связанных с участием в цифровом мире.

Основными задачами профилактики интернет-зависимости у подростков могут выступать:

- развитие самоконтроля и критического мышления;
- поддержка альтернативных увлечений и хобби;
- организация семейного досуга и укрепление эмоциональной связи;
- информирование о рисках чрезмерного использования интернета;
- развитие цифровой грамотности.

Важно, чтобы родители, учителя и специалисты в области психологии поддерживали молодых людей в осознанном использовании цифрового пространства, помогали выстраивать полезные привычки и укреплять эмоциональную зрелость. Знание факторов, вызывающих интернет-зависимость, и её негативных последствий позволит своевременно выявить опасные тенденции и предпринять шаги для поддержания благополучия подростка.

Литература

1 Андреев, К. А. Интернет-зависимость: формы проявления и подходы к реабилитации / К. А. Андреев. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-formy-proyavleniya-i-podhody-k-reabilitatsii/viewer> (дата обращения: 21.04.2025).

УДК 159.9:616.89:364.7-057.875

К. А. Орлова

ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО НАСИЛИЯ И ПРЕНЕБРЕЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Данная статья посвящена изучению особенностей детского насилия и пренебрежения у студентов. Проанализированы формы и степень выраженности неблагоприятного опыта в детстве и их распространённость среди студентов. Рассмотрено влияние пережитой в детстве травматизации на эмоциональное состояние и возможные риски для психического здоровья в молодом возрасте. Также представлены рекомендации по психологическому сопровождению студентов с травматическим детским опытом в образовательной среде.

Актуальность темы обусловлена высокой распространённостью травматического опыта в детстве и его влиянием на эмоциональное состояние, учебную мотивацию и поведение в студенческом возрасте. Именно в этот период часто проявляются отложенные последствия раннего насилия – тревожность, замкнутость, трудности адаптации. Изучение этих особенностей позволяет вовремя выявлять риски и оказывать психологическую помощь студентам, что делает тему важной для психологии образования и профилактической практики.

Особенности детского насилия и пренебрежения у студентов связаны с проявлением последствий раннего травматического опыта. Детское насилие – это преднамеренное или систематическое воздействие на ребёнка, нарушающее его физическое, эмоциональное или психологическое благополучие. Оно включает физическое, эмоциональное, сексуальное и психологическое насилие. Согласно Н. О. Зиновьевой и Н. Ф. Михайловой насилие ставит под угрозу развитие личности, нарушает привязанность и эмоциональную регуляцию у ребёнка [1, с. 34–39].

Пренебрежение – хроническая неспособность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить основные потребности несовершеннолетнего ребенка в пище, одежде, жилье, медицинском уходе, образовании, защите и присмотре. Пренебрежение может быть не менее травматичным, чем активное насилие, так как оставляет ребёнка в эмоциональной и физической изоляции, нарушая формирование базового доверия к миру и себе [1, с. 24–30].

У студентов, переживших в детстве насилие или пренебрежение, часто наблюдаются пониженная самооценка, тревожность, социальная замкнутость, трудности в обучении и межличностных отношениях. Эти особенности требуют учёта в рамках психолого-педагогической поддержки в образовательной среде.

Значимым вкладом в эту область стали исследования Н. О. Зиновьевой и Н. Ф. Михайловой, посвящённые психологическим последствиям насилия в детском возрасте и особенностям его проявления в подростковом и юношеском периоде.

Б. Ван дер Колк, Дж. Бриер внесли свой вклад в понимание долгосрочных последствий детского насилия и пренебрежения. Их исследования доказали, что травматический опыт влияет не только на психику, но и на физиологию, эмоциональную регуляцию и поведение человека.

В силу актуальности проблемы было проведено исследование на базе учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,