WORLD CONFERENCE ON STUDENT - CENTERED LEARNING APPROACHES

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТА ШКОЛЬНИКАМИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

Карлыбаева Арухан Муратовна

Каракалпак государственний университет

ariuxankarlibaeva@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются особенности использования Интернета современными школьниками и основные психологические факторы, способствующие формированию проблемного и зависимого поведения в цифровой среде. Отмечается, что Интернет является важным ресурсом обучения, коммуникации, саморазвития и организации досуга подростков, однако при отсутствии самоконтроля и баланса между онлайн- и офлайн-активностью его использование может приобретать проблемный характер. На основе анализа отечественных и зарубежных научных исследований выделены индивидуально-психологические, эмоциональные, социальные и семейные факторы интернет-зависимости. Особое внимание уделено тревожности, депрессивным проявлениям, низкой самооценке, эмоциональной дисрегуляции, одиночеству, стрессу, особенностям взаимоотношений со сверстниками и родителями. Показано, что взаимосвязь между эмоциональными трудностями и проблемным использованием Интернета во многих случаях имеет двунаправленный характер. Сделан вывод о необходимости комплексной профилактики интернет-зависимого поведения школьников, предполагающей участие семьи, школы и специалистов психологической службы.

Ключевые слова: Интернет, школьники, подростки, интернет-зависимость, проблемное использование Интернета, цифровая среда, тревожность, самооценка, эмоциональная регуляция, профилактика.

Введение

Интернет в настоящее время является неотъемлемой частью повседневной жизни детей и подростков. Цифровые технологии используются школьниками для поиска учебной информации, выполнения домашних заданий, общения со сверстниками, просмотра видеоматериалов, участия в социальных сетях, онлайн-играх и других видах деятельности. В связи с этим само по себе продолжительное пребывание в Интернете не может рассматриваться как однозначный показатель зависимости. Принципиальное значение имеют цель использования цифровых ресурсов, способность подростка контролировать собственное поведение и последствия чрезмерного пребывания в сети.

Научный интерес к проблеме интернет-зависимости возник еще в конце 1990-х годов. К. Янг одной из первых предложила рассматривать патологическое использование Интернета через призму аддиктивного поведения, обращая внимание на потерю контроля, увеличение времени пребывания в сети и возникновение негативных последствий в учебной, социальной и личной сферах [1]. В дальнейшем исследователи стали использовать более нейтральные понятия — «проблемное использование Интернета» (Problematic Internet Use, PIU) и «проблемное использование отдельных интернет-приложений».

Для школьного возраста данная проблема имеет особую значимость. Подростковый период характеризуется интенсивными изменениями эмоциональной сферы, формированием идентичности, повышенной значимостью общения со сверстниками и постепенным развитием саморегуляции. Поэтому цифровая среда может одновременно выступать как ресурс развития и как средство компенсации психологических трудностей.

Основная часть

1. Особенности использования Интернета школьниками

Интернет-активность школьников имеет комплексный характер. Условно ее можно разделить на несколько основных направлений: образовательное,

коммуникативное, развлекательное, игровое и информационно-поисковое. Современный подросток, как правило, не ограничивается одной формой интернет-активности: учебный поиск информации может сочетаться с общением в социальных сетях, просмотром видеоконтента или компьютерными играми.

Важной особенностью является постоянная доступность цифровых устройств. Смартфон позволяет школьнику находиться в онлайн-среде практически независимо от времени и места. В результате границы между учебной деятельностью, отдыхом и виртуальным общением становятся менее четкими. Само наличие большого количества времени, проведенного в Интернете, однако, не является достаточным основанием для вывода о зависимости. Исследования показывают, что при оценке проблемного интернет-поведения необходимо учитывать не только частоту использования сети, но и нарушение контроля, функциональные последствия и психологические причины обращения к Интернету [2].

Существенную роль играет содержание интернет-активности. Социальные сети обеспечивают подростку возможность поддерживать контакты, получать социальное одобрение и демонстрировать собственную идентичность. Онлайн-игры предоставляют систему достижений, соревнования и постоянной обратной связи. Видеоконтент позволяет быстро получать эмоциональные стимулы и отвлекаться от неприятных переживаний. Таким образом, различные цифровые активности могут удовлетворять разные психологические потребности.

Систематический обзор факторов интернет- и игровой зависимости у подростков показывает, что их формирование связано с целым комплексом переменных: личностными характеристиками, семейными отношениями, школьной средой, отношениями со сверстниками, доступностью цифровых устройств, особенностями самого интернет-контента, стрессом и

неудовлетворенностью жизнью [3]. Следовательно, проблема не может быть сведена исключительно к количеству часов, проведенных подростком в сети.

2. Понятие интернет-зависимости и проблемного использования Интернета. В научной литературе продолжаются дискуссии относительно терминологии. Понятие «интернет-зависимость» используется достаточно широко, однако современные исследования все чаще говорят о «проблемном использовании Интернета», поскольку чрезмерное использование может быть связано не с Интернетом как таковым, а с конкретными видами активности — например, играми, социальными сетями или просмотром определенного контента.

К основным признакам проблемного использования можно отнести трудности контроля времени, постоянную потребность возвращаться в Интернет, использование сети для изменения эмоционального состояния, снижение интереса к другим видам деятельности и возникновение негативных последствий в учебной, семейной и социальной сферах [1; 4].

М. Бранд, К. Янг и К. Лайер в рамках когнитивно-поведенческой модели подчеркивают значение взаимодействия личностных особенностей, эмоционального состояния, когнитивных установок и механизмов подкрепления [5]. Согласно данному подходу, подросток может обращаться к Интернету не только ради развлечения, но и для снижения тревоги, ухода от неприятных переживаний, получения социального одобрения или компенсации неудовлетворенности реальными отношениями.

Особое значение имеет механизм отрицательного подкрепления. Если использование Интернета временно уменьшает тревогу, скуку, одиночество или эмоциональное напряжение, подросток получает субъективно положительный результат. При повторении такой ситуации закрепляется привычная стратегия:

возникновение неприятного эмоционального состояния начинает автоматически сопровождаться стремлением выйти в Интернет.

3. Психологические факторы формирования интернет-зависимости

Одним из наиболее значимых факторов является эмоциональное состояние подростка. Современные исследования указывают на связь проблемного использования Интернета с депрессивными симптомами, тревожностью, одиночеством и снижением субъективного психологического благополучия [6]. Метааналитическое исследование, включившее 223 исследования и почти 500 тысяч участников, показало устойчивую связь проблемного использования Интернета с депрессивными проявлениями, тревогой, одиночеством и снижением благополучия [6].

При этом нельзя утверждать, что Интернет всегда является причиной психологических проблем. Более корректным является предположение о взаимном усилении этих явлений. Подросток с высоким уровнем тревожности или эмоционального дискомфорта может чаще использовать Интернет в качестве средства отвлечения, а чрезмерное пребывание в сети, в свою очередь, способно ухудшать режим сна, учебную мотивацию и качество реального общения.

Недавний систематический обзор продольных исследований также подтверждает наличие преимущественно двунаправленной связи между проблемным использованием Интернета и эмоциональными трудностями у детей и подростков. Особое значение в данной взаимосвязи имеют низкая самооценка и неадаптивные стратегии эмоциональной регуляции [7].

Другим значимым фактором является **самооценка**. Подросток, испытывающий неуверенность в себе, может воспринимать виртуальную среду как пространство, где легче контролировать собственный образ и получать одобрение. Социальные сети создают возможность демонстрировать только

желательные стороны собственной жизни, сравнивать себя с другими и получать быстрые социальные реакции в виде лайков, комментариев и сообщений.

В метааналитическом исследовании, посвященном связи интернет-зависимости и психического здоровья подростков, была выявлена отрицательная связь между интернет-зависимостью и самооценкой, а также положительные связи с депрессивными и тревожными проявлениями [8]. Это позволяет рассматривать самооценку не только как возможный фактор риска, но и как важную мишень профилактической психологической работы.

Значимым психологическим механизмом выступает **эмоциональная дисрегуляция**. Если подросток испытывает трудности в распознавании, выражении и регулировании эмоций, Интернет может использоваться как быстрый способ изменить свое состояние. Например, скука может компенсироваться видеоконтентом, тревога — общением в сети, раздражение — компьютерной игрой, а чувство одиночества — пребыванием в социальных сетях.

Следующим фактором является **стресс**. Источниками стресса в школьном возрасте могут выступать учебная нагрузка, экзамены, конфликты с родителями и учителями, сложности в отношениях со сверстниками и необходимость соответствовать социальным ожиданиям. При отсутствии конструктивных копинг-стратегий подросток может использовать Интернет как средство ухода от проблем. В краткосрочной перспективе это дает эмоциональное облегчение, однако в долгосрочной перспективе проблема остается нерешенной, а время, необходимое для ее решения, сокращается.

4. Роль семьи и социального окружения

Формирование интернет-зависимого поведения невозможно рассматривать исключительно на индивидуально-психологическом уровне. Существенное значение имеют семейные отношения и особенности родительского контроля.

Исследования показывают, что семейная сплоченность, качество общения родителей с детьми и характер семейного климата могут выступать защитными факторами. Напротив, конфликтность, недостаток эмоциональной поддержки и слабый родительский контроль повышают вероятность проблемного использования цифровых технологий [9].

При этом чрезмерно жесткий запрет Интернета не всегда является эффективной профилактической мерой. Если родители используют только наказание и тотальный контроль, подросток может начать скрывать свое интернет-поведение. Более продуктивной является стратегия совместного установления правил, при которой учитываются возраст ребенка, его учебная нагрузка, индивидуальные потребности и интересы.

Особое значение имеет качество отношений со сверстниками. В подростковом возрасте принадлежность к группе и признание со стороны сверстников становятся важными психологическими потребностями. Социальные сети и онлайн-игры позволяют быстро включаться в виртуальные группы, что может компенсировать недостаток реального общения. Вместе с тем зависимость от виртуального социального одобрения способна усиливать чувствительность к оценке окружающих.

Современные исследования также показывают, что отношения со сверстниками, родителями и педагогами могут быть связаны с формированием игровой интернет-зависимости через удовлетворение социальных и эмоциональных потребностей [10]. Поэтому профилактическая работа должна быть ориентирована не только на ограничение времени онлайн, но и на развитие качественной коммуникации подростка в реальной социальной среде.

5. Профилактика интернет-зависимости школьников

Профилактика проблемного интернет-поведения должна иметь комплексный характер. Первым направлением является формирование цифровой

грамотности и осознанного отношения к использованию Интернета. Школьник должен понимать различие между продуктивным использованием цифровых технологий и ситуацией, когда интернет-активность начинает контролировать его поведение.

Вторым направлением является развитие навыков саморегуляции. Подростку необходимо помогать планировать свое время, устанавливать приоритеты, контролировать эмоциональные реакции и использовать различные способы преодоления стресса.

Третье направление связано с развитием альтернативных видов активности. Спорт, творчество, чтение, совместные мероприятия, живое общение и участие в школьных проектах расширяют возможности получения положительных эмоций вне цифровой среды.

Важную роль играет школьный психолог. Его задача заключается не в простом контроле продолжительности пребывания ученика в Интернете, а в выявлении причин проблемного поведения. Если чрезмерное использование сети связано с тревожностью, одиночеством, конфликтами или низкой самооценкой, работа должна быть направлена прежде всего на эти психологические причины.

При этом профилактические программы должны учитывать возрастные особенности. Для младших школьников более эффективными могут быть формирование режима и участие родителей, тогда как для подростков особое значение приобретают самостоятельность, осознанность, эмоциональная регуляция и развитие реальных социальных связей.

Заключение

Таким образом, использование Интернета современными школьниками является многокомпонентным явлением, которое нельзя оценивать только по количеству времени, проведенного онлайн. Интернет выполняет образовательные, коммуникативные, информационные и рекреационные

функции и при рациональном использовании может способствовать развитию личности ребенка.

Проблема возникает тогда, когда цифровая активность приобретает характер устойчивого поведенческого паттерна, сопровождается потерей контроля и начинает отрицательно влиять на учебную деятельность, сон, отношения с близкими и сверстниками, эмоциональное состояние и другие сферы жизни.

Анализ научных исследований позволяет выделить несколько взаимосвязанных групп психологических факторов риска: тревожность и депрессивные проявления, низкую самооценку, эмоциональную дисрегуляцию, одиночество, стресс, недостаток адаптивных способов совладания с трудностями, а также особенности семейных и межличностных отношений. При этом современная научная литература свидетельствует скорее о сложной двунаправленной связи между психологическим неблагополучием и проблемным использованием Интернета, чем об однозначной причинно-следственной зависимости [6; 7; 8].

Следовательно, эффективная профилактика интернет-зависимости школьников должна строиться на принципах комплексности и индивидуализации. Необходимо сочетать цифровое просвещение, развитие навыков саморегуляции, укрепление семейных отношений, формирование благоприятной школьной среды и своевременную психологическую помощь. Основной целью профилактики должно быть не полное исключение Интернета из жизни школьника, а формирование способности самостоятельно и ответственно регулировать собственное цифровое поведение.

Литература

1. Young K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder // CyberPsychology & Behavior. — 1998. — Vol. 1, No. 3. — P. 237–244. DOI: 10.1089/cpb.1998.1.237. Sage Journals

2. Kuss D. J., Griffiths M. D., Karila L., Billieux J. Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade // Current Pharmaceutical Design. — 2014. — Vol. 20, No. 25. — P. 4026–4052. DOI: 10.2174/13816128113199990617. PubMed

3. Factors related to Internet and game addiction among adolescents: A scoping review // BMC Psychology. — 2023. — Vol. 11. — Исследование факторов интернет- и игровой зависимости у подростков. PubMed Central (PMC)

4. Brand M., Laier C., Young K. S. Internet Addiction: Coping Styles, Expectancies, and Treatment Implications // Frontiers in Psychology. — 2014. — Vol. 5. — Article 1256. DOI: 10.3389/fpsyg.2014.01256. Frontiers

5. Brand M., Young K. S., Laier C. Prefrontal Control and Internet Addiction: A Theoretical Model and Review of Neuropsychological and Neuroimaging Findings // Frontiers in Human Neuroscience. — 2014. — Vol. 8. — Article 375. DOI: 10.3389/fnhum.2014.00375. Frontiers+1

6. Cai Z., Mao P., Wang Z., et al. Associations Between Problematic Internet Use and Mental Health Outcomes of Students: A Meta-analytic Review // International Journal of Mental Health and Addiction. — 2023. — Vol. 21. — P. 45–62. DOI: 10.1007/s11469-022-00721-0. PubMed Central (PMC)+1

7. Villanueva-Blasco V. J., García-Guerra M., Rial-Boubeta A. Relationship between Problematic Internet Use and emotional variables in childhood and adolescence: systematic review of longitudinal evidence // Addictive Behaviors. — 2026. — Vol. 173. — Article 108561. DOI: 10.1016/j.addbeh.2025.108561. ScienceDirect+1

8. Soriano-Molina E., Limiñana-Gras R. M., Patró-Hernández R. M., Rubio-Aparicio M. The Association Between Internet Addiction and Adolescents' Mental Health: A Meta-Analytic Review // Behavioral Sciences. — 2025. — Vol. 15, No. 2. — Article 116. DOI: 10.3390/bs15020116. PubMed Central (PMC)+1

9. Chung S., Lee J., Lee H. K. Personal Factors, Internet Characteristics, and Environmental Factors Contributing to Adolescent Internet Addiction: A Public Health Perspective // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2019. — Vol. 16, No. 23. — Article 4635. DOI: 10.3390/ijerph16234635. PubMed Central (PMC)+1

10. Keles B., McCrae N., Grealish A. A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents // International Journal of Adolescence and Youth. — 2020. — Vol. 25, No. 1. — P. 79–93. DOI: 10.1080/02673843.2019.1590851.