

М. А. Южанин

*Кандидат социологических наук, доцент,
член Российского общества социологов,
udod2002@yandex.ru*

*Кафедра «Социология, психология и социальный менеджмент»,
Московский авиационный институт
(Национальный исследовательский университет),
Москва, Российская Федерация*

Интернет–зависимость как социально–психологическая проблема общества XXI века

Аннотация: в представленной статье анализируется проблематика формирования интернет–зависимости в современном информационном обществе. Автором последовательно рассматриваются сущность и характерные признаки (симптомы) кибераддикции, социально–психологические предпосылки и факторы ее актуализации, основные формы проявления и социальные масштабы распространения. Особое внимание уделяется вопросам эффективной реализации различных видов профилактики патологического пристрастия к пребыванию во всемирной сети. В результате сделан вывод о необходимости систематического формирования (в процессе социализации поколений XXI века) рационализованного и уравновешенного подхода к использованию интернет–ресурсов и обеспечивающих доступ к ним электронно–цифровых устройств. Конечной целью движения в этом направлении могло бы стать развитие культуры здорового отношения и продуктивного освоения кибертехнологий во имя освобождения и прогресса человечества, а не его порабощения и деградации.

Ключевые слова: интернет–зависимость; цифровизация; кибераддикция; техногенная цивилизация; онлайн и офлайн–деятельность; социальные сети; мессенджеры; эскапизм; информационное общество.

М. А. Yuzhanin

*Cand. Sci. (Sociol.), Assoc. Prof.,
member of Russian Sociological Society,
udod2002@yandex.ru*

*Department of «Sociology, psychology and social management»,
Moscow aviation institute (National research university),
Moscow, Russian Federation*

Internet addiction as a socio–psychological problem of society in the XXI century

Annotation: *The presented article analyzes the problems of the formation of Internet addiction in the modern information society. The author consistently examines the essence and characteristic signs (symptoms) of cyber addiction, socio–psychological prerequisites and factors of its actualization, the main forms of manifestation and social scale of distribution. Particular attention is paid to the issues of effective implementation of various types of prevention of pathological addiction to being in the worldwide network. As a result, it was concluded that it is necessary to systematically form (in the process of socialization of generations of the XXI century) a rationalized and balanced approach to the use of Internet resources and electronic digital devices that provide access to them. The ultimate goal of moving in this direction could be the development of a culture of healthy attitude and productive development of cyber technologies in the name of the liberation and progress of mankind, and not its enslavement and degradation.*

Keywords: *Internet addiction; digitalization; cyber addiction; technogenic civilization; online and offline activities; social networks; messengers; escapism; information society.*

Проблема формирования Интернет-зависимости среди современных поколений людей становится одной из наиболее актуальных в рамках информационного общества и техногенной цивилизации XXI века. Специалисты различного профиля (педагоги, психологи, философы, социологи, культурологи, физиологи и др.) всерьез обеспокоены складывающимися тенденциями и уподобляют данный феномен пагубному пристрастию к курению, алкоголю и наркотикам. Сегодня для этого имеется множество причин. Результаты проведенных исследований зависимых от Интернета пользователей свидетельствуют о том, что при продолжительном и неумеренном пребывании во всемирной сети происходят существенные изменения состояния сознания и функционирования головного мозга человека. В перспективе подобные процессы могут вызвать нарушение способности к обучению и рационально-критическому мышлению. В связи с интернациональными масштабами распространения обозначенной проблемы, все активнее ставится вопрос о придании ей глобального статуса и уровня важности. Так, например, уже сейчас идет речь о внесении Интернет-зависимости в авторитетную американскую классификацию психических болезней и расстройств DSM-5.

Разумеется, актуализация обозначенной проблематики не обошла стороной и современную Россию, в наибольшей степени затронув молодые поколения наших соотечественников. Забота об их здоровье, всестороннем развитии и успешной социализации является одной из фун-

даментальных задач государства и общества в целом. Именно поэтому принципиальное значение приобретают исследование и практическая реализация методов профилактики и способов преодоления нежелательных, контрпродуктивных форм воплощения Интернет-зависимости, в особенности среди молодежи. Названные направления деятельности, помимо прочего, могли бы стать неотъемлемой и весьма важной частью российской системы образования, в том числе учебно-воспитательного процесса подготовки студентов отечественных вузов. В связи с этим и была выбрана тема данной работы, имеющая немалое теоретико-познавательное и прикладное значение, а, следовательно, и высокий уровень актуальности.

Подобно всем прочим формам зависимости (никотиновой, алкогольной, наркотической, игровой и т.д.), пристрастие человека к Интернету и его конкретным ресурсам подразумевает перманентную потребность в наличии вожеленного объекта и утрату способности в отсутствие его объективно воспринимать окружающую действительность и позитивно ощущать себя. Сам термин «Интернет-зависимость» был введен еще в 1995 г. американским психиатром А. Голдбергом и определялся как необоснованно долгое, возможно, патологическое пребывание во всемирной сети. Наряду с А. Голдбергом у истоков изучения природы, критериев, форм реализации данного явления стояли американские психологи К. Янг, Д. Гринфилд, К. Сурратт, Р. Браун и М. Гриффитс, а среди отечественных ученых — Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева, М.И. Дрепа и др. В целом на сегодняшний день существует множество научных дефиниций рассматриваемого феномена. Так, в наиболее широком смысле Интернет-аддикция (от англ. addiction — зависимость, пристрастие, пагубная привычка) определяется как нехимическая зависимость от использования данной сети. Более развернутое определение может быть сформулировано следующим образом: Интернет-зависимость представляет собой форму психического расстройства, воплощенную в неконтролируемом, навязчивом стремлении подключиться к Интернету и болезненной неспособности вовремя выйти из него¹.

Невзирая на нынешнее разнообразие одновременно применяемых в научном дискурсе терминов (наряду с понятием «Интернет-зави-

¹ См.: Дрепа М.И. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов. Автореферат дисс... к.п.н. — Пятигорск, 2010.

симость» используются также словосочетания «Интернет-аддикция», «избыточное/патологическое применение Интернета», кибераддикция) специалистами в этой области выделяется довольно единообразный набор психических и поведенческих паттернов (симптомов), присущих людям, подвергшимся воздействию данного феномена или синдрома. В частности у подобных индивидов нередко проявляются навязчивая потребность выхода в Интернет и нетерпеливое ожидание следующего подключения, неспособность и активное нежелание оторваться даже ненадолго от пребывания во всемирной сети, раздражение и досада, возникающие при вынужденных прерываниях, потребность проводить за работой в Интернете все большие промежутки времени и неспособность контролировать длительность своего нахождения в сети, стремление увеличивать денежные затраты на поддержание своей онлайн-деятельности, готовность обманывать родных и близких относительно реальной длительности своего пребывания в сети, склонность часто забывать и пренебрегать бытовыми обязанностями, учебой, работой, личной жизнью ради Интернета (включая виртуальную активность в социальных сетях и мессенджерах, сервисных приложениях, онлайн-играх и кинотеатрах, на тематических сайтах, видеохостингах и т.д.), обретение своеобразного эмоционального подъема и даже эйфории в процессе пребывания онлайн, неспособность адекватно реагировать на критику выбранного образа жизни. При наиболее запущенных формах Интернет-аддикции возникают и более серьезные психофизиологические дисфункции, в частности, синдром карпального канала, т.е. туннельное поражение нервных стволов рук, связанное с длительным перенапряжением мышц, ощущение сухости в глазах, сильные и частые головные боли, а также ломота в спине, готовность мириться с деградацией и распадом семейных и дружеских отношений, прекращение заботы о собственном здоровье, в том числе значительное сокращение длительности сна, отсутствие серьезной физической активности, манкирование личной гигиеной, нерегулярное питание, злоупотребление кофе и другими тонизирующими энергетическими средствами, в ходе длительного применения наносящими ущерб организму человека.

Таким образом, при наличии у индивида всей совокупности обозначенных выше симптомов или большей их части, можно констатировать появление у него Интернет-аддикции. Для более точной диагностики может применяться известный тестовый опросник К. Янг, переведенный и

адаптированный для различных стран мира, в том числе и России. Важно иметь в виду, что Интернет-зависимость воплощает собой одну из множества существующих ныне форм эскапизма (т.е. ухода, бегства от действительности посредством изменения состояния сознания). При этом, в целом, следует признать, что феномен аддикции актуализируется с того момента, когда желание дистанцироваться от реальности, сопряженное с изменением состояния психики, становится превалирующим в сознании человека, приобретая статус навязчивой идеи, поведенческой установки, и в конечном счете приводит к полному отрыву субъекта от подлинной жизни.

Анализ социально-психологических предпосылок формирования и распространения Интернет-зависимости в обществе XXI века позволяет выделить две соответствующие группы факторов, способствующих развитию данного синдрома. Первую из них образуют психологические факторы, выражающиеся в определенных индивидуально-личностных особенностях пользователя ПК или цифровых гаджетов: фрустрированность индивида, его инфантильность, эмоциональная нестабильность, повышенная возбудимость, низкий уровень самоконтроля и коммуникативных навыков. Другую категорию составляют социальные факторы, провоцирующие онлайн-аддикцию: проблемы в семье, дефицит общения, трудности социальной адаптации субъекта в новой среде (образовательной, профессиональной, культурной и др.), ослабление социальных связей между людьми, снижение уровня общественной солидарности и сплоченности, дисфункции в работе системы социального контроля и ее конкретных агентов и институтов, повсеместное распространение новейших информационно-коммуникативных технологий и довлеющая над современными поколениями необходимость активной интеграции в электронно-цифровую реальность.

В процессе своей актуализации Интернет-зависимость способна иметь вариативные формы своего воплощения, к которым относятся: навязчивый поиск всевозможной информации в сети (web-серфинг), пристрастие к виртуальному общению (в социальных сетях, мессенджерах, на сайтах знакомств и т.д.), киберсексуальная аддикция (неконтролируемое увлечение Интернет-порнографией, квазисексуальными онлайн-контактами), игровая зависимость, навязчивая потребность тратить деньги и совершать покупки во всемирной сети (включая пристрастие к виртуальным азартным играм, Интернет-шопингу, аукцио-

нам, финансовым инвестициям через онлайн-приложения), чрезмерная увлеченность просмотром фильмов, сериалов, видео в Интернете. В последние годы особо стали выделять все чаще встречающуюся Инстаграм-зависимость. В наибольшей степени ей подвержены психологически уязвимые индивиды с плавающей самооценкой, склонностью к нарциссизму и болезненной потребностью в социальном признании и одобрении, пусть даже иллюзорном.

Серьезную озабоченность вызывают и социальные масштабы распространения Интернет-аддикции в современном мире. Согласно имеющимся глобальным статистическим данным ВОЗ, постепенно склоняющейся к официальному признанию вышеназванной девиации в качестве патологии, по меньшей мере, 182 млн. обитателей планеты уже могут считаться интернет-зависимыми. В 2019 г. в обновленный медицинский перечень клинических заболеваний (МКБ-11) были включены тесно связанные с Интернет-аддикцией зависимость от видеоигр (в том числе сетевых) и пристрастие к азартным онлайн-играм. Продолжает увеличиваться количество стран, в которых чрезмерная погруженность человека во всемирную сеть признается патологией; это уже произошло в Италии, Австралии, Японии, Индии, Китае, Южной Корее.

Примечательно, что россияне оказались в топ-15 стран по количеству часов пребывания во всемирной сети их жителей. Как выяснилось, наши соотечественники в среднем проводят в цифровом пространстве по 7 часов 17 минут в день. Лидером данного рейтинга стали Филиппины с показателем более девяти часов. Абсолютно шокирующими выглядят данные о совокупном временном пребывании населения Земли в Интернете: 1,25 млрд. лет за один только 2020 г.² Количество активных интернет-пользователей в мире превысило 4,5 млрд. человек, в России приближается к 110 млн. человек. При этом подавляющее большинство из них выходят в сеть ежедневно. Согласно данным социально-психологических исследований 2020 г., 22,6% российских подростков страдают Интернет-аддикцией³, а в ходе опроса отечественных студентов 44,7% юношей и 38,2% девушек признали свою зависи-

² Приведенные выше данные см. на https://news.rambler.ru/internet/43663056/?utm_content=news_media&utm_medium=read_more&utm_source=copylink [Эл. ресурс].

³ См.: Малыгин В.Л., Меркурьева Ю.А. Дифференцированная психологическая коррекция интернет-зависимости у подростков. // <https://cyberpsy.ru/articles/korrekcija-internet-zavisimosti-u-podrostkov/> [Эл. ресурс] 2020.

мость от цифровых гаджетов и всемирной сети ⁴. В перспективе, в связи с активным развитием дистанционного обучения, многочисленных вариантов удаленной работы, культурно-досуговых и повседневных онлайн-коммуникаций, можно ожидать дальнейшего роста всех приведенных выше показателей.

Таким образом, чтобы использовать Интернет-технологии себе во благо и избежать надвигающегося цифрового рабства, человечеству жизненно необходимо выработать и применять на практике эффективные методы профилактики и способы преодоления онлайн-аддикции. Разумеется, самый действенный вариант борьбы с данной зависимостью — вовсе не допустить ее развития. Именно поэтому уже с ранних этапов социализации крайне важно приучать детей к осознанию того, что компьютер и Интернет являются, прежде всего, средством образования и работы, а не развлечений. Подобная перцептивная и поведенческая установка должна стать своего рода методологическим фундаментом профилактики возможной аддикции. Еще одной проблемой, требующей скорейшего устранения, является распространенная склонность родителей, иных близких родственников интернет-зависимых индивидов и их самих не воспринимать первые характерные признаки и симптомы этой девиации как опасное предболезненное состояние и обращаться к специалистам уже на поздней стадии, в период развившейся патологии. Крайне важно помнить и о том, что профилактика Интернет-аддикции обладает наибольшей значимостью в детском и подростковом возрастах. Распространенной тенденцией наших дней является склонность юных пользователей уходить, сбегать во всемирную сеть, спасаясь от существующих в реальной жизни неразрешенных трудностей и проблем, а также внутренней неудовлетворенности в связи с этим. Для того чтобы исправить ситуацию, недостаточно одного лишь ограничения времени пребывания детей и подростков в Интернете, необходимо также вести борьбу и с самими причинами, породившими подобный виртуальный эскапизм.

Существующую профилактику чрезмерной онлайн-зависимости в общем виде можно разделить на три основных типа — первичную, вторичную и третичную. Первичная профилактика ориентирована на изначальное предотвращение патологического использования цифро-

⁴ См.: Петрунева Р.М., Васильева В.Д., Петрунева Ю.В. Современные студенты: цифровое бытие. Педагогика и психология образования. 2020. № 2.

вых и компьютерных гаджетов, обеспечивающих доступ в Интернет, выявление провоцирующих аддикцию факторов и их превентивное устранение. Также она направлена на достижение успешной социально-психологической адаптации детей и подростков, учеников и студентов, улучшение качества межличностных интеракций и коммуникаций, информирование о симптомах и вредоносных последствиях кибераддикции. Таким образом, важной составляющей превентивных мероприятий данного типа становится комплексная просветительская и воспитательная работа, охватывающая не только самих юных пользователей, но и их социальное окружение — родителей, преподавателей, друзей и т.д. Так, например, в процессе обучения в школе, начиная с младших классов, весьма полезными могли бы оказаться специальные лекции, образовательные курсы цифровой грамотности, наглядные презентации, игровые методики обучения, раскрывающие проблематику Интернет-зависимости и приучающие к продуктивному применению компьютеров и прочих устройств с выходом в сеть. Необходимо разъяснить детям и подросткам базовые правила техники безопасности во время работы с ПК, смартфонами и иными гаджетами во имя сохранения их физического, психического и социального здоровья, развития умения критически воспринимать и фильтровать информацию, получаемую из всемирной сети.

Важными составляющими полномасштабной просветительской работы как одного из главных способов профилактики Интернет-аддикции также являются регулярные научно-популярные публикации на соответствующую тему, организация телефонов доверия, создание общедоступных служб психологической поддержки, функционирующих не только в режиме онлайн, но и офлайн. Еще одной фундаментальной задачей превентивных информационно-просветительских мер становится повышение компетентности подрастающих поколений в таких сферах, как культура конструктивного межличностного общения и продуктивного использования цифровых технологий, преодоление стрессовых и разрешение конфликтных ситуаций, приобретение знаний о причинах, провоцирующих факторах, видах, механизмах развития и последствиях аддиктивного поведения. Разумеется, помимо теоретических занятий, необходимы и практические тренинги личностного роста, включающие в себя элементы коррекции определенных нежелательных личностных черт и форм поведения, а также ориентирующие

участников на перманентное самосовершенствование и развитие внутренней саморегуляции.

Профилактическая работа просветительской и психолого-педагогической направленности, наряду с детьми, подростками, молодыми людьми, должна непременно охватывать их родителей и иных близких родственников. Полноценная эмоциональная поддержка ближайших членов семьи приобретает огромное значение в процессе нелегкого противостояния различным аддикциям, в том числе Интернет-зависимости. В связи с этим, чем выше окажутся качество и интенсивность внутрисемейного общения, степень его открытости, доверительности, гармоничности и насыщенности, тем больше вероятность избежать чрезмерного погружения и «бегства» во всемирную сеть.

В процессе воспитания необходимо также помнить о том, что не только дети, но и подростки нуждаются в родительской опеке и контроле (пусть и более умеренных), пресечении старшими вредоносных поступков, пристрастий и соблазнов. Однако в то же время позиция родителей должна допускать и поощрять постепенное формирование тенденции к развитию самостоятельности подрастающего поколения и его ответственности за свои решения и действия. Обретение подобной «золотой середины» позволит реализовать сбалансированную и конструктивную модель социализации юных членов общества, делающую их менее подверженными различным аддикциям, в том числе, Интернет-зависимости.

Огромный вклад в деятельность по предупреждению чрезмерного погружения школьников и студентов во всемирную сеть призвана внести система основного и дополнительного образования, а также усилия работающих в ней специалистов (педагогов, психологов, физиологов, социальных работников, компьютерных специалистов). Их совместным профессиональным достижением должны стать формирование и практическое осуществление личностно-ориентированного подхода к учебно-воспитательному процессу, оптимальное регулирование образовательной нагрузки обучающихся, установление стандартов техники безопасности при работе с ПК и цифровыми гаджетами, суточных и возрастных норм их использования во избежание ущерба для здоровья.

В связи с тем, что проблема Интернет-аддикции среди подростков и молодежи не может быть решена с помощью одного только запрета или простого ограничения времени пребывания в сети, необходимо

предоставлять юным индивидам альтернативные способы времяпрепровождения, вовлекать их в полезную офлайн-деятельность. Эту функцию призваны реализовать разнообразные спортивные секции, научно-технические, художественные и творческие кружки, центры досуга и дополнительного образования, дворцы культуры, факультативные курсы, движения волонтеров и т.д. Все они содействуют развитию способностей и талантов подрастающего поколения, помогают обрести новых друзей и единомышленников, формируют дисциплинированность вовлеченных участников, заполняют свободное время, уменьшая его запас, требуют активизации внимания и усилий, направляемых уже в продуктивное русло.

Помимо первичной, выделяют также вторичную профилактику Интернет-зависимости. Она связана уже с выявлением и реабилитацией соответствующих, ранее диагностированных психосоматических нарушений. Иными словами, данный тип профилактики ориентирован на индивидов различного возраста, которые прежде были подвержены кибераддикции, смогли ее преодолеть, полностью или частично избавиться от навязчивых симптомов, но продолжают находиться в группе риска. В целом, вторичное предупреждение Интернет-зависимости способно включать в себя те же способы противодействия ей, что и первичная профилактика. Однако на этом уровне предполагается еще и работа клинических специалистов, помогающих устранить патологические аддиктивные паттерны у своих пациентов, вернуть их к полноценной реальной жизни и восстановить утраченный социальный статус.

В процессе преодоления возникшей онлайн-зависимости особую ценность приобретают конкретные практические советы и рекомендации признанных экспертов в данной области. Так, основоположник научно-психологического исследования рассматриваемой девиации и создатель интерактивной группы поддержки зависимых от всемирной сети людей А. Голдберг сформулировал 5 базовых советов-шагов на пути противостояния сложившейся аддикции.

Первой и основополагающей рекомендацией становится признание человеком своей зависимости от Интернета как реально существующей проблемы. В этом случае крайне важно распознать и рационализировать признаки (симптомы) патологического пристрастия к сети, уже описанные ранее.

Суть второй рекомендации заключается в необходимости определения социально-психологических проблем, провоцирующих развитие онлайн-аддикции. В зависимости от различных возрастных периодов и этапов социализации к ним могут относиться внутрисемейные конфликты, трудности с адаптацией и успеваемостью в образовательных учреждениях, сложности в формировании очных социально-коммуникативных интеракций, неопределенность будущего и неуверенность в завтрашнем дне и т.д. В случае неспособности индивида справиться с подобными проблемами, возникает серьезная опасность эскапизма от реальной жизни в «гостеприимные» виртуальные миры.

Вытекающий из предыдущего третий практический совет призывает решать реальные задачи, а не погружаться в кибериллюзии. Попытки избежать преодоления жизненных трудностей, стрессовых ситуаций и конфликтов заранее обречены на провал, поскольку лишь усугубляют неразрешенные проблемы. Вместо этого наиболее эффективным способом улучшения положения дел является возвращение интернет-зависимого человека в лоно реальной жизни, отвлечение хотя бы на время от всемирной сети. Следует помнить, что выход находится там же, где и вход. Вместо пребывания онлайн, намного полезнее чаще гулять, выезжать на природу, встречаться с друзьями, заниматься спортом или каким-либо хобби, читать книги, посещать выставки, фестивали и концерты; при наличии острой необходимости и серьезных проблем можно обратиться к квалифицированным специалистам.

Разумеется, пользователю с аддиктивным пристрастием к Интернету и его ресурсам будет весьма затруднительно сразу же от него отказаться. Поэтому лучше двигаться по пути постепенного сокращения времени пребывания и активности в сети. Крайне полезным здесь может оказаться составление индивидуального распорядка дня (и следование ему), выделение в нем строго определенного темпорального интервала для различных видов онлайн-деятельности: проверки электронной почты, пребывания в социальных сетях и мессенджерах, просмотра фильмов и видео, поиска информации и т.д. Необходимо также научиться рационализировать и регулировать общее время своего нахождения в Интернете, засекать необходимый для продуктивной работы минимальный промежуток и впоследствии стараться придерживаться его. Одновременно, в целях профилактики и преодоления кибераддикции, реко-

мендуется составить перечень реально нужных и полезных конкретному человеку сайтов и следовать этому списку.

Четвертая базовая рекомендация предполагает осознанно расставлять приоритеты для различных видов выполняемой деятельности. Таким образом, общение и развлечения в Интернете не должны предшествовать и превалировать над выполнением семейно-бытовых обязанностей, решением учебных и профессиональных задач, заботой о собственном здоровье и т. д. В зависимости от возраста компьютерного пользователя ответственность за следование вышеобозначенному правилу может взять на себя либо сам человек, либо вместе с ним ее разделят ближайшие родственники.

Наконец, заключительный практический совет призывает четко отличать виртуальные развлечения и фантазии от продуктивного использования Интернета, который, в действительности, открывает массу новых возможностей и содержит в себе много ценного. Именно поэтому необходимо воспитывать и формировать у современных поколений культуру правильного восприятия и применения всемирной сети как средства достижения важных жизненных целей, развития универсальных и профессиональных умений и навыков, решения не иллюзорных, а реальных задач.

В дополнение к уже описанным рекомендациям, существуют и иные полезные советы для людей, стремящихся преодолеть Интернет-зависимость: составить и держать на виду перечень оснований для отказа от чрезмерного пребывания в сети; по возможности отключать автоматическое оповещение о поступлении новых сообщений в социальных сетях, мессенджерах, электронной почте; не употреблять пищу, сидя за компьютером, чтобы чаще отвлекаться от онлайн-режима; выключать свой ПК или цифровой гаджет при отсутствии реальной необходимости работать с ними; сформировать и соблюдать режим полноценного сна и отдыха.

Последним типом мероприятий по предупреждению Интернет-зависимости является третичная профилактика. Она ориентирована на лечение нервно-психических расстройств и поведенческих дисфункций у соответствующих аддиктивных пациентов. Данный тип профилактики также должен быть направлен на предотвращение рецидивов у интернет-зависимых индивидов с уже сложившейся девиацией. Помимо активного клинического лечения, существенную помощь в решении названных задач может оказать организация специальных групп поддержки

для людей, переживших кибераддикцию на собственном опыте и избравших путь совместной реабилитации, поскольку в коллективе себе подобных она происходит значительно быстрее и эффективнее.

В целом, охарактеризованные типы профилактики Интернет-зависимости призваны органично дополнять друг друга и предполагают совместную активную вовлеченность социальных институтов семьи, образования, науки, здравоохранения, государства и др. В обозначенном контексте особая роль отводится СМИ, на которые должна быть возложена моральная ответственность за содержательную наполненность, качество и регулярность публикации информационной продукции соответствующей превентивной направленности. Крайне важно предпринимать все усилия для системного формирования комфортной и безопасной информационно-психологической среды, охватывающей всех членов общества на различных этапах их социализации.

Подводя итоги, следует отметить, что использование Интернета и его безграничных ресурсов стало неотъемлемой частью жизнедеятельности современного человечества и созданной им техногенной цивилизации. При этом всемирная сеть одновременно воплощает собой как несомненное благо, так и очевидное зло предоставляет множество принципиально новых возможностей и вместе с тем способна превратиться в фатальную ловушку. Забывая об одной из главных с точки зрения античной философии человеческих добродетелей — чувстве меры, нынешние поколения эпохи цифровизации обрекают себя на неизбежное падение в пропасть онлайн-аддикции. Учитывая многообразие форм проявления данной девиации, возрастающие масштабы ее актуализации и деструктивность для физического, психического и социального здоровья людей, современному информационному обществу посредством своих базовых институтов жизненно необходимо создать комплексную систему эффективной профилактики Интернет-зависимости на различных этапах социализации. Самим же пользователям ПК и цифровых гаджетов следует не только с помощью внешних субъектов воздействия, но и благодаря собственным усилиям научиться рационализированному, сбалансированному и ответственному подходу к применению кибертехнологий. Последние должны не поработать, а, напротив, служить человеку, содействовать его всестороннему и прогрессивному развитию на благо себе и окружающим. Обозначенный принцип мог бы стать основополагающим при формировании культуры здорового восприятия и

продуктивного освоения Интернета и связанной с ним электронно-цифровой среды.

Применительно к организации учебно-воспитательного процесса в рамках российской системы образования в целом и в ВУЗах страны в частности, автором данной работы предлагаются несколько базовых рекомендаций, призванных внести действенный вклад в преодоление Интернет-зависимости среди молодежи. Их перечень выглядит следующим образом:

- внесение в рабочие программы дисциплин «Психология», «Психология и педагогика» темы «Интернет-аддикция и ее психолого-педагогическая профилактика», предполагающей как теоретические, так и практические занятия с обучающимися;
- разработка и преподавание спецкурса «Основы кибербезопасности и цифровой грамотности» для студентов различных направлений подготовки;
- всестороннее содействие развитию в среде образовательного учреждения разнообразных и доступных для всех желающих научно-технических и художественных кружков, творческих коллективов, интеллектуальных клубов, спортивных секций и т.д., помогающих переключиться с онлайн на офлайн- реальность;
- по аналогии со школами и при наличии необходимых ресурсов организация работы (в рамках ВУЗов) Служб психологической поддержки, в штат которых вошли бы профессионалы, оказывающие квалифицированную консультационную помощь в преодолении аддиктивных склонностей. При этом крайне важно информировать всех обучающихся и сотрудников о деятельности данной Службы, обеспечить должный уровень доступности ее услуг и высокую степень доверия к практикующим в ней специалистам.

Список литературы

1. Богачева Н.В., Сивак Е.В. Мифы о поколении Z. — М.:НИУ ВШЭ,2019.
2. Дрепа М.И. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов. Автореферат дисс... к.п.н. — Пятигорск, 2010.
3. Малыгин В.Л., Меркурьева Ю.А. Дифференцированная психологическая коррекция интернет-зависимости у подростков//<https://cyberpsy.ru/articles/korrekcija-internet-zavisimosti-u-podrostkov/> [Эл.ресурс] 2020.
4. Петрунева Р.М., Васильева В.Д., Петрунева Ю.В. Современные студенты: цифровое бытие. Педагогика и психология образования. 2020. № 2.

5. Раевская Е. Черты личности Интернет-зависимых и Интернет-независимых пользователей. – СПб.: БХВ-Петербург, 2014.
6. https://news.rambler.ru/internet/43663056?utm_content=news_media&utm_medium=read_more&utm_source=copylink [Эл. ресурс].

References

1. Bogacheva N.V., Sivak E.V. Mify o pokolenii Z. – M.: NIU VShE.2019.
2. Drepa M.I. Psikhologicheskaya profilaktika internet-zavisimosti u studentov. Avtoreferat diss... k.p.n. – Pyatigorsk. 2010.
3. Malygin V.L., Merkuryeva Yu.A. Differentsirovannaya psikhologicheskaya korrektsiya internet-zavisimosti u podrostkov//<https://cyberpsy.ru/articles/korrekcija-internet-zavisimosti-u-podrostkov/> [El.resurs] 2020.
4. Petruneva R.M., Vasilyeva V.D., Petruneva Yu.V. Sovremennyye studenty: tsifrovoye bytiye. Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya. 2020. № 2.
5. Rayevskaya E. Cherty lichnosti Internet-zavisimyykh i Internet-nezavisimyykh polzovateley. – SPb.: BKhV-Peterburg. 2014.
6. https://news.rambler.ru/internet/43663056/?utm_content=newsmedia&utm_medium=read_more&utm_source=copylink [El. resurs].