

**Аптикиева Л.Р.,<sup>1</sup> Аптикиев А.Х.,<sup>2</sup> Бурсакова М.С.<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия  
E-mail: aptikieva@inbox.ru

<sup>2</sup>Оренбургский государственный педагогический университет, г. Оренбург, Россия  
E-mail: albert-aptikiev@mail.ru

<sup>3</sup>Государственное унитарное предприятие Оренбургской области  
«Областной имущественный фонд», г. Оренбург, Россия  
E-mail: bursakowa77@mail.ru

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ДЕПРЕССИВНЫХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ С ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ**

В настоящее время возрастает взаимосвязь депрессивных свойств личности подростков с зависимостью от цифровой среды в связи с неуклонным ростом целого ряда негативных последствий, являющихся результатом подобной зависимости. Происходят изменения в эмоциональной сфере, проявляются депрессивные тенденции личности.

В теоретическом исследовании мы рассмотрели зависимость подростков от цифровой среды: навязчивое стремление, желание максимально использовать ресурсы цифровой среды, понятие, уровни и её критерии. Депрессивное состояние личности зависимых подростков, аффективное состояние, характеризуется преобладанием негативного эмоционального фона. Проявляется как заторможенность поведения, общая пассивность, снижение волевой активности, мотивов, желаний, самооценки, изменение объема мотивационных, когнитивных представлений. В ходе эксперимента были выявлены подростки, зависимые от цифровой среды. Сгруппировав их по типам зависимостей изучались депрессивные свойства их личности. Сравнивались зависимые и независимые подростки по критерию выраженности депрессивных свойств личности. С результате установлена связь между зависимостью от цифровой среды и депрессивными свойствами личности подростков.

Зависимость от цифровой среды проявляется в навязчивом желании максимально использовать ресурсы цифрового пространства. Наличие зависимости усугубляет нестабильную эмоциональную сферу подростков. В силу возрастных особенностей подростков появляются депрессивные свойства и состояния. Необходима своевременная профилактика в отношении зависимости от цифровой среды и депрессивного состояния личности у подростков по разработанным нами рекомендациям профилактического характера.

Ключевые слова: зависимость, подростки, цифровая среда, депрессивные свойства личности, эмоциональная сфера.

**Aptikieva L.R.<sup>1</sup>, Aptikiev A.H.<sup>2</sup>, Bursakova M.S.<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Orenburg State University, Orenburg, Russia  
E-mail: aptikieva@inbox.ru

<sup>2</sup>Orenburg State Pedagogical University, Orenburg, Russia  
E-mail: albert-aptikiev@mail.ru

<sup>3</sup>State Unitary Enterprise of the Orenburg Region «Regional Property Fund», Orenburg, Russia  
E-mail: bursakowa77@mail.ru

## **PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL RESEARCH OF DEPRESSIVE PERSONALITY TRAITS OF ADOLESCENTS WITH DIGITAL ENVIRONMENT ADDICTION**

The relevance of the study of depressive personality traits of adolescents with dependence on the digital environment is increasing due to the steady growth of dependence in the younger generation and the emergence of a number of negative consequences resulting from such dependence (changes occur in the emotional sphere, depressive personality tendencies manifest themselves).

In theoretical terms, we have considered the problem of dependence on the digital environment (obsessive desire, desire to maximize the resources of the digital environment), the concept, levels and its criteria; the depressive state of the personality of dependent adolescents (affective state, characterized by a predominance of negative emotional background, manifestations: inhibition of behavior; general passivity; decrease in volitional activity, motives, desires, self-esteem; changes in the volume of motivational, cognitive representations); specifics of the prevention of dependence on the digital environment. Experimentally, we studied the depressive personality traits of adolescents dependent on the digital environment, presented a quantitative and qualitative analysis of the results of the study.

Addiction on the digital environment is a common phenomenon among modern teenagers, manifested in an obsessive desire to maximize the use of digital space resources. The presence of addiction aggravates the unstable (due to age characteristics) emotional sphere of adolescents (depressive properties and conditions appear). Having experimentally identified adolescents dependent on the digital environment; having grouped them by types of addictions; having studied the depressive properties of their personality; comparing dependent and non-dependent adolescents by the criterion of the severity of depressive personality properties; we came to the conclusion that there is a connection between dependence on the digital environment and depressive personality traits of adolescents. Timely prevention is necessary in relation to dependence on the digital environment and the depressive state of personality in adolescents, in connection with which we have developed a number of preventive recommendations.

Key words: addiction, adolescents, digital environment, depressive personality traits, emotional sphere.

Проводимое нами психолого-педагогическое исследование посвящено изучению депрессивных свойств личности подростков, зависимых от цифровой среды. Актуальность проведения данного исследования возрастает в связи с неуклонным ростом зависимости от цифровой среды у подрастающего поколения и появлением целого ряда негативных последствий, являющихся результатом подобной зависимости (например, изменениями в эмоциональной сфере подростков).

Специфика подросткового возраста состоит в повышенной уязвимости в отношении формирования зависимостей различных видов, в том числе, зависимости от цифровой среды. Это связано, прежде всего, с тем, что процесс формирования личности носит незавершенный характер; личность не отличается психологической зрелостью; специфика эмоциональной сферы состоит в её нестабильности, несформированности, в подверженности колебаниям, что определяет склонность к проявлениям депрессивного настроения. Подросткам присуща эмоциональная возбудимость, следствием чего являются вспыльчивость, импульсивность; эмоциональные переживания характеризуются статичностью, вследствие чего отсутствует способность быстро забывать причиненные обиды (чувство обиды сохраняется длительное время); для подросткового возраста характерна повышенная тревожность, ожидание страха; полярность чувств (одномоментно возникают противоположные по знаку переживания, эмоции); присутствуют устойчивые переживания, связанные с принадлежностью определенной группе, сопровождаемые страхом быть отвергнутым членами референтной группы [12].

Наличие у подростков зависимости от цифровой среды усугубляет состояние нестабильной эмоциональной сферы. Данный вид зависимости в последнее время, является достаточно распространенной проблемой, проявляется в навязчивом стремлении, желании максимально использовать ресурсы цифровой среды. Зависимость от цифровой среды на текущее время не является психическим расстройством по медицинским критериям, однако в 2019 году в МКБ-11 были включены аддикция от азартных игр (режим онлайн) и видеоигр.

Проблемой зависимости от цифровой среды в разное время занимались как отечествен-

ные, так и зарубежные авторы. Можно констатировать тот факт, что проблема носит мировые масштабы, и её решением занимаются люди на высоком государственном уровне. Впервые в США открылась клиника, непосредственно занимающаяся профилактикой и лечением зависимых от цифровой среды пациентов. В Финляндии даётся отсрочка от армии (3 года) призывниками, у которых медкомиссией подтверждается диагноз о наличии зависимости от цифровой среды, призывники направляются на лечение. Наиболее прогрессивной страной в этом плане является КНДР, в которой проводится постоянный мониторинг по выявлению зависимости, проводятся мероприятия профилактического характера в отношении зависимости данного вида, предоставляется своевременное лечение зависимости в специализированных клиниках, активное открытие которых началось с 2008 года. Что касается признания зависимости от цифровой среды болезнью по медицинским показателям, требующей лечения в специализированных клиниках, то в данном случае, именно китайские врачи выступают инициаторами.

Анализ отечественных исследований, проводимых по данной тематике, позволяет сделать вывод о том, что изучением проблемы в разное время занимались такие специалисты, как А.А. Антоненко (2014 г.), изучавшая специфические аспекты профилактики зависимости подростков от цифровой среды; виды подростковой зависимости от цифрового пространства (максимум зависимостей от онлайн-общения и видеоигр).

В 2013 году были параллельно проведены несколько независимых друг от друга исследований, посвященных изучению личностных особенностей подростков, зависимых от цифровой среды; в частности, это интересующее нас исследования Н.С. Хомерики, Коваль Т.В. В 2017 году А.М. Зураевой была рассмотрена проблема зависимости с точки зрения психологической проблемы семьи; в 2018 году Собкин В.С., А.В. Федотова изучали социально-психологическое самочувствие подростков с зависимостью от цифрового пространства; И.И. Ярыгина – влияние зависимости подростка от цифрового пространства на процесс его социализации.

При проведении исторического среза в исследовании проблемы необходимо отметить первооткрывателей в этой области, к которым относятся, прежде всего, К. Янг, М. Орзак (сфокусировался на изучении психофизиологических проявлений зависимости); А. Голдберг (сформулировал и определил симптоматику аддикции от цифровой среды – «интернет-аддикция»); Дж. Сулер (изучал особенности личности с «онлайн-поведением»).

В отечественной практике «пионерами» в этой области являются А.Е. Войскунский (разработал критерии зависимости российских пользователей, с учётом менталитета, уровня жизни, существующих в российском обществе норм, правил поведения, ценностей, традиций от цифрового пространства); В.Д. Менделевич (выделил типы личности, зависимой от цифрового пространства); В.А. Лоскутова (обратила внимание на культурные особенности российских пользователей) [3], [4], [8].

Помимо вышеназванных авторов, необходимо отметить А.Е. Жичкину, А.Ю. Егорова, Е.А. Петрову, И.В. Чудову, изучавших личностные особенности зависимых пользователей [5], [6], [7].

Необходимо отметить, что проведенных исследований недостаточно, поскольку зависимость от цифровой среды подвержена трансформации, в связи с появлением новых возможностей, предоставляемых цифровым пространством, в связи с неуклонным увеличением зависимых пользователей, что вызывает необходимость проведения дополнительных исследований в этой сфере, пополнения сведений о влиянии зависимости на пользователей, сведений об личностных изменениях, возникающих у последних при злоупотреблении временем, проводимом в цифровом пространстве и разработки мер профилактического характера.

Цель нашего психолого-педагогического исследования заключается в изучении депрессивных свойств личности подростков, зависимых от цифровой среды, разработке рекомендации по профилактике зависимости и депрессивного состояния.

Перед собой мы поставили следующие задачи: 1) провести теоретический анализ исследований, тематически связанных с нашим; 2) вы-

явление подростков, зависимых от цифровой среды; их группировка по типам зависимостей; 3) изучение депрессивных свойств личности у зависимых от цифровой среды подростков разных типов; 4) сравнение зависимых и не зависимых подростков по критерию выраженности депрессивных свойств личности; 4) разработка рекомендаций профилактического характера в отношении зависимости подростков от цифровой среды и появлении депрессивных состояний. В качестве объекта психолого-педагогического исследования выступили подростки с зависимостью от цифровой среды. Предметом исследования являются депрессивные свойства их личности. Мы предполагаем, что у подростков с зависимостью от цифровой среды присутствует аффективное свойство личности – склонность к депрессивности.

Для подтверждения предположения мы применяли следующие методы. Для формирования теоретической базы исследования был проведен теоретический и качественный анализ, обобщение психолого-педагогического опыта по подобной тематике. Для подтверждения предположения в экспериментальном плане мы применяли психодиагностические методы, методы математического анализа и структурной интерпретации полученных данных. В частности, нами использовалась методика на выявление зависимости от цифрового пространства Т.А. Никитиной, А.Ю. Егорова; методика для выявления склонности к тринадцати типам зависимостей (автор – Лозовая Г.В., из данной методики для анализа мы выбрали шкалы «зависимость от сети интернет и от компьютера», «общая зависимость», «зависимость от видеоигр»); методика на выявление общей зависимости от цифрового пространства К. Янг. Для выявления депрессивного состояния личности у подростков мы применяли «шкалу депрессии» А.Т. Бека и шкалу Зунга.

В проводимом нами психолого-педагогическом исследовании приняли участие подростки обоих полов, старшего подросткового возраста (15-17 лет, согласно периодизации по Д.Б. Эльконина); в количестве более 600 человек. Исследование проводилось в онлайн – режиме в цифровой среде.

Рассмотрим проблему зависимости от цифровой среды, понятие «цифровой среды», выделим уровни и критерии зависимости.

В отношении цифровой среды используется целый ряд синонимичных понятий, таких как «цифровое пространство», «интернет среда» и т. д. В отношении понятия зависимость, также применяются синонимичные термины, такие как аддикция, навязчивая потребность.

Впервые понятие зависимости от интернета введено в научный обиход И. Голдбергом в 1996 году, определяющим её как наличие патологического желания использовать цифровую среду (сеть интернет), подменяя реальное общение виртуальным взаимодействием, реальную жизнь на онлайн -проживание. Самыми уязвимыми пользователями, по мнению И. Голдбергера, являются подростки – наиболее неокрепшие в психофизиологическом плане; с неустойчивой и нестабильной психикой; несформированностью познавательных, эмоциональных, волевых психических процессов личности. Психозависимость от цифровой среды формируется в следствии воздействия не только внешних факторов, но и в следствии воздействия собственных эмоций, действий, переживаний, испытываемых пользователем в цифровом пространстве [7].

А.Е. Войскунский выделил типы зависимостей от цифровой среды, наиболее характерные для подросткового возраста: 1) общая зависимость от гаджетов (компьютера, планшетов, смартфонов), предполагает наличие аддикции от видеоигр, виртуального общения, поиска сведений информационного характера; 2) аддикция от виртуальных отношений (виртуальный роман, виртуальная дружба); 3) аддикция от виртуальных сексуальных отношений (просмотр порно-информации, порно-фильмов, мастурбация при их восприятии и поиске, демонстрация половых органов партнёрам по виртуальному общению, групповая мастурбация в цифровой среде и т. п.) [3], [4].

Зависимость от цифровой среды проходит ряд стадий, этапов, каждый из которых сопровождается появлением характерной симптоматики зависимости: 1) начальная стадия; характеризуется появлением первых признаков зависимости; 2) развитие зависимости, активно влияющей на субъекта; 3) удерживание аддикции – закрепление в жизни субъекта [3], [4].

Что касается симптомов появления зависимости от цифровой среды, то разные авторы

выделяют следующие симптомы. К. Янг выделяет ряд симптомов: 1) увеличение времени, проводимого субъектом в цифровой среде, появление жалоб со стороны ближайшего окружения в связи с этим обстоятельством; 2) появление у субъекта навязчивого, непреодолимого желания периодически заходить в цифровое пространство; 3) появление чувства ожидания, предвкушения у субъекта входа и погружения в цифровое пространство; 4) трата денежных средств субъектом в цифровой среде (покупка игр, товаров, игровых для игр, фотофильтров и т. д.) [15].

При этом у субъекта возникает нервозность, тревожность, агрессивность, депрессивные тенденции вне нахождения цифрового пространства; субъект начинает скрывать от окружающих количество времени, проводимого в цифровой среде; появляются проблемы в реальном общении.

Симптомы зависимости от цифровой среды, по И. Гольдбергу: 1) увеличение времени нахождения в цифровой среде; 2) развитие симптомов прямо пропорционально количеству времени, проведенному субъектом в цифровой среде; 3) появление: тревожности; депрессивности; психомоторного возбуждения; фантазий о действиях в цифровой среде; непроизвольных и зачастую неконтролируемых движений пальцами рук, имитирующих движение «мышки», джойстика; навязчивых мыслей о том, что в данный момент происходит в цифровом пространстве. При этом, автор составляет портрет зависимого субъекта: а) проводит большую часть своего времени в цифровой среде, просматривая / приобретая различную продукцию; находя новые браузеры, веб-страницы и пр.; б) появление проблем социального, профессионального, психофизиологического характера; в) возникновение проблем, связанных с приемом пищи (пропуск приема, чрезмерное употребление); г) возникновение проблем, связанных со сном (нарушение режима, тревожные сны и т. п.); д) конфликты в семье, причиной которых, по мнению субъекта, является непонимание его со стороны членов семьи; е) деформация эмоциональной сферы субъекта (скачки в настроении, преобладание плохого настроения); ж) пренебрежение обязанностями в учебной, профессиональной сферах, результатом чего

является снижение эффективности; 3) у субъекта появляется ощущение изолированности и отрешенности от окружающих.

М. Орзак выделяет симптомы на уровне психофизиологии: 1) появление депрессивных свойств, ощущения ненужности; 2) раздражение, нервозность вне цифровой среды; 3) появление эйфории при погружении в цифровое пространство; 4) увеличение времени нахождения в цифровой среде; 5) появление сложности с выходом из цифровой среды; 6) изменение приоритетов – субъективная значимость школы, семьи, родителей снижается; 7) снижается эффективность в сферах деятельности, находящихся вне цифрового пространства. К конкретно физиологическим симптомам относятся: 1) появление головных болей, болей в области спины, позвоночника, шейного отдела, кистей рук; 2) нарушение сна; 3) появление проблем со зрением; 4) нарушения, связанные с приёмом пищи (избыточный / недостаточный приём, пропуск приёма, отсутствие чувства голода) [16].

Рассмотрим причины появления зависимости от цифровой среды. В.А. Булова выделяет: 1) проблемы в реальном общении у субъекта, неудовлетворенность общением; 2) возможность анонимного «проживания» в цифровом пространстве, используя разные маски, образы, применяя фильтры, что даёт субъекту ощущение защищённости, безопасности; 3) возможность в цифровой среде использовать разнообразные Я– образы, выражая через них свои фантазии, идеи, мечты; 4) возможность легкого поиска друзей, доступность общения с ними, отсутствие боязни их потерять; 5) доступность информации любого типа, легкость в поиске.

Цели нахождения в цифровой среде для субъекта (К. Янг) заключаются в получении: 1) социального одобрения, поддержки; 2) сексуального удовлетворения; 3) признания со стороны виртуального окружения; 4) эффекта невидимки; 5) возможности подменить «Я – реальное» на «Я – идеальное» [15].

Рассмотрим эмоциональную сферу подростков, зависимых от цифровой среды, в частности, депрессивные свойства их личности.

Вышеперечисленные авторы сходятся во мнении о том, что у подростков, проявляющих зависимость от цифровой среды, появляются изменения, затрагивающие, в том числе, и эмо-

циональную сферу. Эти изменения заключаются в появлении раздражительности, депрессивных тенденций, импульсивности, отсутствии способности контролировать эмоциональные процессы.

В силу возрастных особенностей подростки склонны к депрессивным тенденциям, эмоциональная сфера неустойчива, не сформирована. Зачастую подростки с целью привлечения внимания к себе, своим переживаниям, проблемам демонстрируют суицидальные намерения. В эмоциональном плане нередко возникает субъективное ощущение одиночества, ненужности, незначимости, непонимания.

Специфику эмоциональной сферы, связанной с особенностями возраста, усугубляет наличие зависимости от цифровой среды. Поясним на примере механизма возникновения депрессивных свойств личности. Первое звено: появление желания сбежать от проблем в реальном общении в результате непонимания, невнимания со стороны сверстников и взрослых в виртуальное общение (значимость общения в старшем подростковом возрасте очевидна, поскольку межличностное и интимно– личностное общение являются ведущей деятельностью). В виртуальном общении подросток может изменить свою внешность, пол, историю, примерить новые социальные роли, образы, маски. Второе звено: уход в виртуальное общение из-за боязни быть отвергнутым в реальном обществе неизбежно связан с возвращением в реальную действительность, в момент возвращения в которую подросток сталкиваются с тем, от чего бежал в виртуальную жизнь. Третье звено: контраст между виртуальной и реальной жизнью приводит к возникновению депрессивных состояний личности, усиливая желание погружения в виртуальную жизнь.

Депрессивное состояние личности подростка представляет собой аффективное состояние, характеризующееся преобладанием негативного эмоционального фона, проявлениями которого являются заторможенность поведения; общая пассивность; снижение волевой активности, мотивов и желаний, самооценки; изменения объема мотивационных, когнитивных представлений. В плане раннего выявления депрессивных тенденций у подростков необходимо обратить внимание на проявление типич-

ных – основных симптомов и дополнительных. Для обращения к специалисту, согласно МКБ-10, необходимо диагностировать у подростка наличие двух основных и трёх дополнительных симптомов.

Раннее выявление симптомов и своевременное обращение к соответствующему специалисту помогут избежать катастрофических последствий развития депрессивного состояния у подростков.

К типичным – основным симптомам относятся: 1) преобладающее подавленное настроение в течение продолжительного времени (более 2-х недель), независящее от обстоятельств и окружающей обстановки; 2) ангедония – снижение / потеря интереса к занятиям, ранее вызывавшим повышенный интерес; 3) появление чувства постоянной усталости, на протяжении длительного времени – затянувшееся состояние переутомления.

К дополнительным симптомам относятся: 1) доминирование пессимистичного настроения в течении длительного времени, восприятие окружающей действительности в «чёрном цвете»; 2) возникновение: стойкого ощущения чувства вины; субъективного ощущения беспоконья; ожидания опасности, угрозы; ощущения собственной ненужности, никчёмности, бесполезности; появление чувства страха; 3) резкое снижение самооценки; 4) появление суицидальных мыслей. В отношении последнего симптома необходимо отметить, что наличие суицидальных мыслей весьма типично для подросткового возраста. Зачастую подростки увлекаются музыкой, символами, атрибутикой, сообществами в цифровой среде депрессивного содержания. Также подросткам свойственно мысленное проигрывание сцен собственной смерти, способствующее поднятию ощущения собственной значимости в глазах окружающих, проигрывание сопровождается ожиданием того, что окружающие поймут, кого потеряли, будут сожалеть и т. д. Имеют место демонстративные суицидальные попытки с целью привлечь внимание к себе, своим проблемам, получить желаемое (шантаж), продемонстрировать собственную значимость; 5) потеря/снижение аппетита, нестабильность в приёме пищи; резкое снижение/увеличение веса (анорексия/булимия – расстройства пищевого поведения);

б) снижение внимания, способности сосредоточиться на чём либо; появление трудности в принятии ежедневных решений; 7) нарушение сна: бессонница / постоянное желание спать; тревожные сны, кошмары.

На возникновение депрессивных состояний в подростковом возрасте влияет и отягощает их протекание ряд факторов: а) психологического характера (травля в среде сверстников, в школьном коллективе; одиночество подростка; отвержение со стороны значимого окружения; б) наследственность; в) экзогенного стрессового характера (конфликтные, враждебные отношения в семье; алкоголизм родителей; потеря близкого человека и т. п.); г) неврологического характера.

Наличие зависимости от цифровой среды отягощает вышеназванные факторы, поскольку уводит подростка в виртуальный мир, далёкий от реальной действительности, характеризующийся отсутствием проблем, жизненных трудностей, одиночества, семейных конфликтов. В виртуальном мире подростка воспринимают и принимают не таким, каким он является в действительности, а таким, каким он себя преподносит.

И неизбежная встреча с реальной действительностью, в которой существующие трудности никуда не исчезают, усугубляют и без того бедственное положение подростка.

Анализируя авторские исследования, тематически связанные с нашим, мы пришли к выводу о том, что можно выделить ряд универсальных рекомендаций по профилактике зависимости от цифровой среды и возникновения депрессивных состояний личности в подростковом возрасте: 1) способствовать расширению социальных контактов подростка в реальной действительности; развитию навыков социального взаимодействия; увеличению времени общения в реальном мире со значимыми, интересными людьми; 2) способствовать увлечению подростка интересующими его видами деятельности (музыка, спорт, моделирование и т. п.); 3) способствовать самоопределению подростка, поиску и нахождению своего места и цели в реальном мире, нахождению реальных способов быть тем, кем он хочет (поиск и создание плана по самореализации и самоопределению); 4) осознать родителям, что виртуальная жизнь

заполняет пробелы, существующие в повседневной, реальной действительности и оказать помощь подростку по восполнению пробелов; 5) помочь подростку в построении целей и задач в реальном мире; деликатно объясняя, что компьютер является всего лишь инструментом, укрепляющим способности, а не альтернативной целью; 6) помощь в переносе интересов из цифровой среды в реальный мир, поскольку интересы в виртуальном мире так или иначе являются отражением субъективных интересов подростка, необходимо перенести интересы в реальную действительность, давая задания по типу: завязать новое знакомство с реальным человеком, со схожими интересами, или найти новое хобби вне цифрового пространства; 7) заполнять повседневную жизнь подростка в режиме реального времени событиями, эмоциями, действиями позитивного характера (посещение кинотеатра вместо онлайн-просмотра фильмов и т. п.); 8) контролировать время нахождения в цифровом пространстве (установка таймера; времени выхода и т. п.);

Также рекомендуется применять пошаговую программу в отношении профилактики зависимости и депрессивного состояния подростков (авторская программа М.А. Падун и Л.А. Климовой): 1-й шаг – поиск проблемы, толкающей подростка в цифровую среду и увеличению времени нахождения в ней; 2-й шаг – поиск мотивации для подростка; 3-й шаг – распорядок дня, планирование занятий (в том числе по времени выполнения); 4-й шаг – ограничение времени в цифровом пространстве; 5-й шаг – ведение «волевого» дневника, включающего описание достижений, требующих волевых усилий.

Пошаговая программа профилактики депрессивных состояний подростков, по мнению авторов, включает следование правилам: 1-й шаг – соблюдение режима сна и отдыха; 2-й шаг – соблюдение режима питания; 3-й шаг – активные физические нагрузки; 4-й шаг – режим, распорядок дня; 5-й шаг – заполнение повседневной жизни подростка позитивными действиями, эмоциями; 6-й шаг – исключить воз-

действие травмирующих, стрессовых событий; 7-й шаг – избегать психоэмоциональной и физической перегрузки подростка.

При наличии депрессивного состояния, авторами рекомендуется пошаговое выполнение задач: 1-й шаг – признание проблемы; 2-й шаг – обращение за квалифицированной помощью к специалисту; 3-й шаг – принятие/поддержка подростка со стороны ближайшего окружения; 4-й шаг – ставить перед подростком простые, понятные задачи – спать, отдыхать; 5-й шаг – поддержка связи со здоровой частью личности подростка (при возникновении желания поплакать – не сдерживать слёзы, давая выход накопившимся негативным эмоциям).

Исследуя депрессивные свойства личности подростков с зависимостью от цифровой среды, мы выделили ряд этапов, соответственно которым проводилась эмпирическая часть нашего исследования: 1) пилотажное исследование; цель – выявление подростков, зависимых от цифровой среды; 2) выявление депрессивных свойств личности у подростков; 3) выявление взаимосвязи между зависимостью у подростков от цифровой среды и проявление депрессивных свойств их личности. Для оценки различий между выборками применялся статистический критерий Манна – Уитни.

Проведенные методики позволили выявить подростков без признаков зависимости от цифровой среды (75% от всей выборки) и подростков с признаками зависимости (25% от всей выборки), результаты которых представлены на рисунке 1.

### Выявление зависимых от цифровой среды

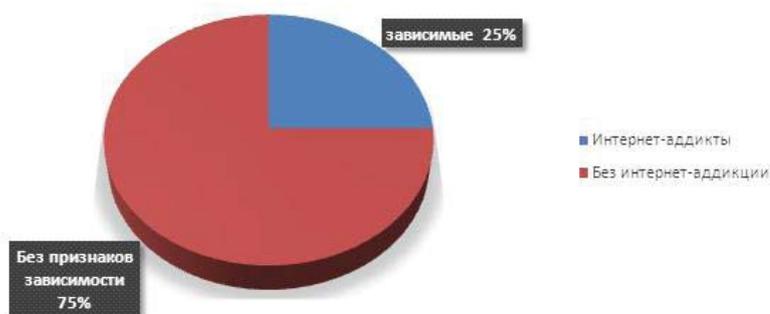


Рисунок 1 – Выявление подростков, зависимых от цифровой среды

Результаты корреляционного анализа (проведён с использованием критерия Манна – Уитни) статистических данных, полученных по методике К. Янг, позволяют сделать вывод о том, что существующие различия в двух выборках – несущественные. Корреляционный анализ по методике Т.А. Никитиной, А.Ю. Егоровой позволил получить аналогичный результат – существующие различия в двух выборках – несущественные. Это позволяет сделать вывод о том, что зависимость от цифровой среды в нашей выборке распространена, но не преобладает над подростками, без признаков зависимости от цифровой среды.

Проанализировав полученные результаты по шкале депрессии А.Т. Бека и шкале Зунга, мы пришли к выводу о том, что у всех подростков, без признаков зависимости от цифровой среды (75%) признаки депрессивного состояния не диагностируются, наличие депрессивных свойств личности не обнаружено. Результаты обратной связи дополнили полученные выводы – подростки не испытывают субъективное ощущение подавленности настроения, проявляют в повседневной жизни активность, инициативность.

Признаки депрессивного состояния выявлены у 10% испытуемых от всей выборки, входящих в группу с признаками зависимости от цифровой среды (25% от всей выборки). Если группу подростков, имеющих признаки зависимости от цифровой среды принять за 100%, то процентное соотношение будет выглядеть следующим образом – из группы с признаками зависимости от цифровой среды у 40% диагностируются признаки депрессивного состояния личности (рисунок 2).

Результаты корреляционного анализа (критерий Манна – Уитни) по шкале депрессии Бека позволяют сделать следующий вывод: различия в уровнях выборок можно считать не существенными, но наблюдается тенденция к депрессивному состоянию у подростков, зависящих от цифровой среды. По шкале Зунга результаты корреляции свидетельствуют о том, что различия в уровнях выбо-

рок – несущественные, но наблюдается тенденция к появлению признаков депрессивного состояния у зависимых подростков. В качестве дополнительной методики, обогащающей данные, полученные по другим методикам, мы применяли методику диагностики склонности к различным видам зависимостей Г.В. Лозовой, результаты которой продемонстрировали, что у подростков с зависимостью от цифровой среды средние значения по всем шкалам значительно выше, чем у подростков, составляющих группу без признаков зависимости от цифровой среды, что свидетельствует о том, что склонность к одной из зависимостей с большой вероятностью определяет наличие и других зависимостей. Что в свою очередь влияет на самовосприятие, на психическое здоровье, следовательно, и на вероятность появления депрессивного состояния. Результаты по методике отражены на рисунке 3 (ось X – номера шкал-видов зависимостей; шкала Y – процентное соотношение).

Корреляционный анализ подтверждает ранее сформулированное нами предположение о наличии связи между зависимостью от цифровой среды и депрессивными свойствами личности у подростков. В нашей выборке наличие связи подтверждено, однако выявленная связь незначительна. При этом существует тенденция к появлению признаков депрессивного состояния и депрессивных свойств личности у подростков, зависящих от цифровой среды.

Выводы проведенного психолого-педагогического исследования. В теоретическом плане мы рассмотрели понятие зависимости, типы зависимостей от цифровой среды, стадии, этапы

### Наличие признаков депрессивного состояния у подростков, зависящих от цифровой среды

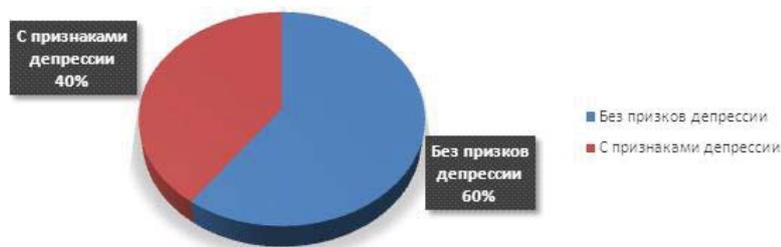


Рисунок 2 – Наличие признаков депрессивного состояния у подростков, зависящих от цифровой среды

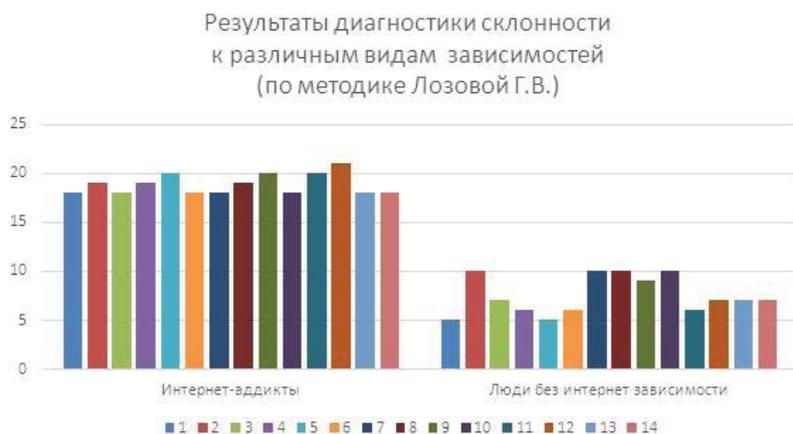


Рисунок 3 – Результаты методики Г.В. Лозовой

зависимости, симптомы, описание личности зависимого субъекта; причины появления зависимости от цифровой среды, цели нахождения в цифровой среде для субъекта. Рассмотрели эмоциональную сферу подростков, зависимых от цифровой среды, депрессивные свойства их личности, механизмы и симптоматику возникновения депрессивных свойств, факторы, отягощающие их появление. Помимо этого,

выделили универсальные рекомендации профилактического характера зависимости от цифровой среды и возникновения депрессивных состояний личности в подростковом возрасте. В экспериментальном плане выявили подростков, зависимых от цифровой среды; сгруппировали их по типам зависимостей; изучили депрессивные свойства личности у зависимых от цифровой среды подростков разных типов; сравнили зависимых и не зависимых подростков по критерию выраженности депрессивных свойств личности; пришли к выводу о том, что существует связь между зависимостью от цифровой среды и депрессивными свойствами личности у подростков. В соответствии с этим разработали ряд рекомендаций профилактического характера в отношении зависимости от цифровой среды и депрессивного состояния личности у подростков.

24.11.2021

#### Список литературы:

1. Арестова, О.Н. Мотивация пользователей интернета. Гуманитарные исследования в интернете / О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войскуновский. – Москва: Можайск-Терра. – 2000. – 431 с.
2. Бабаева, Ю.Д. / Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскуновский, О.В. Смылова. – Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете. – Москва: Можайск-Терра. – 2000. – 231 с.
3. Быдтаева Э.Л., Зураева А.М. Компьютерная и интернет-зависимость у детей младшего и старшего школьного возраста как психологическая проблема современной семьи // Современные исследования социальных проблем. – 2017. – Т. 8, №6-2. С. 220-223
4. Войскуновский, А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета / А.Е. Войскуновский // Психологический журнал. – 2004. – Т.25. – №1. С.90-100.
5. Егоров, А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров. – СПб.: Речь. – 2007. – 190 с.
6. Егоров, А.Ю. Кузнецова Н., Петрова Е. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью / А.Ю. Егоров, Н. Кузнецова, Е. Петрова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2005. – Т.5. – №2. – С. 20-27.
7. Жичкина, А.Е. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей Интернета / А.Е. Жичкина, Е.П. Белинская // Образование и инфокультура. Социологические аспекты. Труды по социологии образования. М. – 2000. – Т.5. – Вып. 7. – С. 431 – 450.
8. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость в медицинской парадигме // Интернет-зависимость: психозависимость и динамика развития / ред.-сост. А.Е. Войскуновский. — М.: Акрополь, 2009.
9. Мюррей, К. Интернет-зависимость с точки зрения нарративной психологии / К. Мюррей // Гуманитарные исследования в Интернете. – М. – 2000. – С.132-140.
10. Регуляция эмоций и психологическое благополучие / М.А. Падун, Л.А. Климова / Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, М. И. Воловикова, Т.В. Галкина. – М.: изд-во «Ин-т психологии РАН», 2014. – С. 242-256. – Сер. «Труды ин-та психологии РАН».
11. Собкин В.С., Федотова А.В. Подросток в социальных сетях: к вопросу о социально-психологическом самочувствии // национальный психологический журнал. – 2018. – №3 (31). – с.23-26
12. Фельдштейн, Д.И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды / Д.И. Фельдштейн. – М.: Издательство Московского психолого-социального института. – 2002. – 432 с.
13. Чудова, И.В. Особенности образа Я – Жителя Интернета / И.В. Чудова // Психологический журнал. – 2002. – №1. – С. 113-117.
14. Шавамиш, В.В. Зависимое поведение школьников / В.В. Шавамиш. – М.: ИНФРА-М, 2012. – 336с.
15. Янг, К. Диагноз – Интернет-зависимость /К. Янг // Мир Интернет. – 2000. – №2. – С.24-29
16. Orzack, M. Computer Addiction Services / M. Orzack. – 1996-2003. <http://www.computeraddiction.com>

#### References:

- 1 Arestova, O.N. Motivation of Internet users. Humanitarian research on the Internet / O.N. Arestova, L.N. Babanin, A.E. Voiskunovsky. – Moscow: Mozhaysk-Terra. – 2000 – 431 p.

- 2 Babaeva, Yu.D. / Yu.D. Babaeva, A.E. Voiskunsky, O.V. Smyslova. – Internet: impact on personality. Humanitarian research on the Internet. – Moscow: Mozhaysk-Terra. – 2000 – 231 p.
- 3 Bydtaeva E.L., Zuraeva A.M. Computer and Internet addiction in children of younger and older school age as a psychological problem of a modern family // Modern studies of social problems.– 2017.– Vol. 8, No. 6-2. pp. 220-223
- 4 Voiskunsky, A.E. Actual problems of dependence on the Internet / A.E. Voiskunsky // Psychological Journal. – 2004. – Vol.25. – No. 1. С.90-100.
- 5 Egorov, A.Yu. Non-chemical dependencies / A.Yu. Egorov. – St. Petersburg: Speech. – 2007 – 190 p.
- 6 Egorov, A.Y. Kuznetsova N., Petrova E. Personality features of adolescents with Internet addiction / A.Y. Egorov, N. Kuznetsova, E. Petrova // Mental health issues of children and adolescents. – 2005. – Vol.5. – No. 2. – pp. 20-27.
- 7 Zhichkina, A.E. Self-presentation in virtual communication and identity features of adolescent Internet users / A.E. Zhichkina, E.P. Belinskaya // Education and infoculture. Sociological aspects. Proceedings on the sociology of education. M. – 2000. – Vol.5. – Issue 7. – pp. 431 – 450.
- 8 Loskutova V.A. Internet addiction in the medical paradigm // Internet addiction: psychozavisimost and dynamics of development / ed.-comp. A.E. Voiskunsky. – M.: Acropolis, 2009.
- 9 Murray, K. Internet addiction from the point of view of narrative psychology / K. Murray // Humanitarian studies on the Internet. – M. -2000. – pp.132-140.
- 10 Regulation of emotions and psychological well-being / Padun M. A., L. A. Klimova / Psychological health of a person and moral problems of modern Russian society / Ed. edited by A. L. Zhuravlev, M. I. Volovikova, T. V. Galkin. – M.: publishing house “Institute of psychology RAS”, 2014. – P. 242-256. – Ser. “Proceedings of the Institute of psychology RAS”.
- 11 Sobkin V. S., Fedotova A.V. Teen in social networks: on the socio-psychological well-being national psychological journal.– 2018.– №3 (31)– p.23-26
- 12 Feldstein, D.I. Age and pedagogical psychology. Selected psychological works / D.I. Feldstein. – M.: Publishing House of the Moscow Psychological and Social Institute. – 2002– – 432 p.
- 13 Maly, I. V. peculiarities of the image of I – Resident Internet / I. V. Chudova // Psychological journal. – 2002. – No. 1. – P. 113-117.
- 14 Salamis, Vladimir Dependent behaviour of students / V. Salamis. – M.: INFRA-M, 2012. – 336 p.
- 15 Yang, K. Diagnosis of Internet addiction /K. Young // The World of the Internet. – 2000. – No. 2. – pp.24-29
- 16 Orzack, M. Computer Addiction Services / M. Orzack—1996-2003. <http://www.computeraddiction.com>

**Сведения об авторах:**

**Аптикиева Ляйля Рахматулловна**, доцент кафедры общей психологии и психологии личности  
Оренбургского государственного университета, кандидат психологических наук, доцент  
E-mail: [aptikieva@inbox.ru](mailto:aptikieva@inbox.ru)  
460018, Оренбург, пр-т Победы 13, ауд. 20715, тел. (3532) 37-25-75

**Аптикиев Альберт Хуснутдинович**, доцент кафедры всеобщей истории и методики преподавания истории и  
обществознания Оренбургского государственного педагогического университета,  
кандидат педагогических наук, доцент  
E-mail: [albert-aptikiev@mail.ru](mailto:albert-aptikiev@mail.ru)

**Бурсакова Марина Сергеевна**, заместитель директора по имущественным вопросам  
Государственного унитарного предприятия Оренбургской области «Областной имущественный фонд»  
E-mail: [bursakowa77@mail.ru](mailto:bursakowa77@mail.ru)