

КИБЕРЗАВИСИМОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЕЁ ФОРМИРОВАНИЯ: ДИНАМИКА ВЗГЛЯДОВ

АНДРУЩЕНКО Мария Гарегиновна

обучающая 2 курса магистратуры

КФУ им. В.И. Вернадского

г. Симферополь, Россия

Статья посвящена изучению феномена киберзависимости и психологических механизмов её формирования. Рассматриваются теоретические подходы к пониманию цифровых зависимостей, влияние виртуальной среды на личность, а также динамика взглядов в отечественной и зарубежной психологии. Особое внимание уделено когнитивным, эмоциональным и мотивационным аспектам формирования зависимости.

Ключевые слова: киберзависимость, виртуальная среда, психологические механизмы, цифровые зависимости, личность.

Киберзависимость становится актуальной проблемой цифровой эпохи, влияя на социальную активность, эмоциональную регуляцию и формирование устойчивых привычек. Почепцов [4] и Щербинина [8] отмечают, что вовлечённость в сеть включает не только время онлайн, но и качественные особенности взаимодействия, эмоциональные реакции и когнитивные искажения, включая иллюзию контроля и переоценку виртуальных достижений.

Виртуальная среда подкрепляет поведенческие рутинные паттерны через положительные эмоции, усиливая длительное пребывание в сети (Щербинина [8]). Индивидуальные различия, такие как самоконтроль и эмоциональная устойчивость, определяют степень уязвимости пользователей к цифровой зависимости. Социальный контекст также критичен: дефицит поддержки и стрессовые ситуации способствуют переносу потребностей в виртуальное пространство, где достигается эмоциональное удовлетворение и ощущение контроля.

Таким образом, ранние исследования выявили ключевые когнитивные, эмоциональные и социальные механизмы формирования киберзависимости и подчеркнули необходимость комплексного подхода к её изучению и профилактике.

Интенсивное вовлечение в цифровую среду формирует автоматизированные паттерны поведения, подкрепляемые положительными эмоциями. Левин [5] и Кузнецов [6] отмечали, что виртуальные награды, лайки и соци-

альное признание делают поведение пользователя почти бессознательным и регулярно повторяющимся. Кроме того, ключевую роль играет мотивация: стремление к социальному признанию, самоидентификация через виртуальный образ и потребность в принадлежности к сообществу усиливают вовлечённость [1]. Эти факторы взаимодействуют с когнитивными искажениями, такими как иллюзия контроля и переоценка виртуальных достижений, закрепляя привычку длительного пребывания в сети.

Индивидуальные различия определяют уязвимость пользователей: высокая импульсивность и низкий самоконтроль усиливают склонность к зависимости, тогда как эмоциональная устойчивость и способность к саморегуляции уменьшают вовлечённость [7]. Также большое значение имеет и социальная поддержка: выявлено, что пользователи с активным социальным взаимодействием демонстрируют меньшую склонность к патологической вовлечённости, тогда как дефицит контактов и стрессовые ситуации усиливают зависимость.

Таким образом, когнитивные и мотивационные механизмы составляют основу цифровой зависимости, тесно переплетаясь с эмоциональными и социальными факторами, и понимание их роли необходимо для разработки профилактических и коррекционных стратегий.

Эмоциональная регуляция играет ключевую роль в формировании цифровой зависимости. Недостаток контроля над эмоциями,

высокая стрессовая чувствительность и импульсивность усиливают вовлечённость и закрепляют привычку длительного пребывания в сети [1; 7; 8]. Виртуальная среда создаёт эмоциональный подкрепляющий цикл: положительные эмоции от лайков и комментариев стимулируют дальнейшее пребывание в сети. Мотивационные потребности в признании и самоидентификации усиливают этот цикл, делая поведение устойчивым.

Интегративный подход рассматривает киберзависимость как многомерное явление, включающее когнитивные, эмоциональные, мотивационные и социальные компоненты. Уровень социальной поддержки и цифровой грамотности влияет на склонность к зависимости: пользователи с устойчивой регуляцией и поддержкой способны контролировать своё пребывание онлайн, а дефицит поддержки и стрессовые факторы усиливают вовлечённость. Таким образом, эмоциональная регуляция связывает когнитивные и мотивационные механизмы и обеспечивает устойчивость поведенческих паттернов, а понимание её роли важно для разработки персонализированных профилактических стратегий.

Современные исследования подчеркивают психофизиологические и социально-технические аспекты киберзависимости. Методы включают опросники, нейропсихологические тесты и мониторинг биофизиологических показателей, что позволяет выявлять ранние признаки зависимости и динамику вовлечённости [2; 3; 9; 10].

Киберзависимость затрагивает психологические и физиологические процессы: изменяется внимание, концентрация и эмоциональная устойчивость, проявляясь в показателях сердечного ритма и уровня кортизола. Это позволяет выявлять группы риска и разрабатывать персонализированные профилактические стратегии [9]. Социальные и культурные факторы также значимы, поскольку высокая цифровая грамотность и поддержка семьи снижают склонность к зависимости, а дефицит контактов и стрессовые ситуации усиливают вовлечённость [10].

Интегративный анализ, объединяющий когнитивные, эмоциональные, мотивационные и социальные факторы, позволяет формировать индивидуальный профиль цифро-

вой зависимости, разрабатывать комплексные профилактические и коррекционные программы и укреплять психологическое здоровье пользователей.

Киберзависимость является сложным и многомерным феноменом, формируемым когнитивными, мотивационными, эмоциональными и социальными факторами. Ключевую роль играют когнитивные искажения, мотивационные потребности в признании и самоидентификации, а эмоциональная регуляция связывает эти механизмы, обеспечивая устойчивость поведенческих паттернов [1; 7; 8].

Социальная поддержка и цифровая грамотность уменьшают склонность к патологической вовлечённости, тогда как стрессовые ситуации и дефицит контактов повышают риск зависимости. Интегративный подход, объединяющий когнитивные, эмоциональные, мотивационные и социальные аспекты, позволяет выявлять ранние признаки зависимости, оценивать динамику вовлечённости и разрабатывать персонализированные профилактические и коррекционные программы.

Современные подходы подчёркивают необходимость интеграции когнитивных, эмоциональных, мотивационных и социальных факторов. Комбинация этих аспектов формирует уникальный профиль цифровой зависимости для каждого пользователя, что требует индивидуализированного подхода к профилактике и коррекции [2; 3; 9; 10]. Разработка комплексных психотерапевтических стратегий, образовательных программ и профилактических мероприятий позволяет укрепить психологическое здоровье и снизить риски цифровой зависимости.

Хронологический анализ исследований демонстрирует постепенный переход от количественного анализа интернет-активности (2010–2012 гг.) [4; 8]; к изучению когнитивных и мотивационных механизмов (2013–2015 гг.) [1; 5; 6] к интегративному анализу когнитивных, эмоциональных и мотивационных факторов (2016–2018 гг.) [1; 7; 8] и к современным психофизиологическим и социально-техническим исследованиям (2019–2023 гг.) [2; 3; 9; 10]. Временной генез исследований киберзависимости позволяет выявить эволюцию научных взглядов, ключевые психологические механизмы и создать

эффективные профилактические и коррекционные стратегии, учитывающие когнитивные, эмоциональные, мотивационные и социальные аспекты.

Таким образом, целостный анализ киберза-

висимости создаёт основу для формирования здоровых моделей поведения в цифровой среде, укрепления психологического здоровья и снижения негативного влияния виртуального взаимодействия на жизнь пользователя.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Беляев С.Н.* Нарциссизм и виртуальная самопрезентация. – М.: Когито-Центр, 2018. – 288 с.
2. *Иванова Н.В.* Психологические аспекты цифровой зависимости у молодежи. – М.: Изд-во РГУ, 2021. – 224 с.
3. *Климов И.А.* Цифровая зависимость и психофизиологические механизмы: исследовательский обзор. – СПб.: Питер, 2023. – 240 с.
4. *Кузнецов В.И.* Личность в цифровую эпоху. – СПб.: Питер, 2015. – 300 с.
5. *Левин Д.А., Сидоров П.В.* Виртуальные миры и социальные сети. – М.: Наука, 2014. – 312 с.
6. *Петров А.А.* Влияние социальных сетей и смартфонов на эмоциональное состояние и когнитивные функции. – СПб.: Питер, 2022. – 256 с.
7. *Почепцов Г.Г.* Виртуальные миры и социальные сети: психология влияния. – Киев: Ваклер, 2012. – 288 с.
8. *Смирнов А.А.* Психология социальных сетей. – М.: Психологический журнал, 2016. – 256 с.
9. *Соколова Е.В.* Современные психофизиологические аспекты киберзависимости. – М.: Наука, 2023. – 200 с.
10. *Щербинина Ю.В.* Социальные сети как пространство самопрезентации личности. – М.: РУДН, 2018. – 210 с.

CYBERADDICTION AND PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF ITS FORMATION: DYNAMICS OF PERSPECTIVES

ANDRUSHCHENKO Maria Gareginovna
2nd-year Undergraduate Student
V.I. Vernadsky Crimean Federal University
Simferopol, Russia

The article is devoted to the study of the phenomenon of cyberaddiction and the psychological mechanisms of its formation. Theoretical approaches to understanding digital addictions, the influence of the virtual environment on personality, and the dynamics of perspectives in domestic and international psychology are considered. Special attention is paid to cognitive, emotional, and motivational aspects of addiction formation.

Keywords: cyberaddiction, virtual environment, psychological mechanisms, digital addictions, personality.