

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАРУШЕНИЕ У ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К
ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 442 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования

МАКЛЯКОВОЙ КАРИНЫ ЮРЬЕВНЫ

Научный руководитель
кандидат психол. наук, доцент _____

Н.С. Аринушкина

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____

Р.М. Шамионов

Саратов 2026

В современном мире, характеризующемся стремительным развитием цифровых технологий, все большее число подростков становятся зависимыми от цифровой среды. Эта зависимость проявляется в чрезмерном использовании интернета, социальных сетей, онлайн-игр и других цифровых платформ. В то время как цифровые технологии открывают широкие возможности для получения информации, общения и развлечений, они также несут в себе потенциальные риски для психического здоровья подростков.

Одним из наиболее серьезных последствий зависимости от цифровой среды являются эмоциональные нарушения. Подростки, проводящие много времени в виртуальном мире, могут испытывать повышенную тревожность, депрессию, раздражительность и одиночество. Нарушается их эмоциональная регуляция, снижается способность к сопереживанию и адекватному выражению чувств.

Актуальность исследования эмоциональных нарушений у подростков, склонных к зависимости от цифровой среды, обусловлена несколькими факторами:

- широким распространением цифровых технологий и их доступностью для подростков;
- растущим числом подростков, испытывающих трудности в эмоциональной сфере и имеющих признаки зависимости от цифровой среды;
- недостаточной изученностью взаимосвязи между зависимостью от цифровой среды и эмоциональными нарушениями у подростков.

Таким образом, исследование психологических особенностей эмоциональной сферы подростков с выраженной склонностью к компьютерной зависимости представляет собой актуальную задачу современной психологии.

Степень освещенности и разработанности проблемы. Проблема эмоциональных нарушений у подростков, склонных к зависимости от цифровой среды, нашла своё отражение в трудах многих авторов-исследователей в области педагогики, социологии.

В классической литературе вопросами психического развития ребенка занимались А. Валлон, Л. С. Выготский, Е. П., Ильин, Ж. Пиаже, А. Фрейд и другие.

Проблему эмоциональных нарушений в детском и подростковом возрасте рассматривали В. М. Астапов, Л. В. Гаврилова, А. В. Доронина, С. С. Игнатович, М. А. Козлова, А. В. Семенова, М. А. Тернецкая и другие.

Нарушения эмоционально-волевой сферы подростков вследствие интернет-зависимости изучали Е. В. Беловол, Ю. А. Губарева, Н. П. Дутко, О. И. Миронова, В. И. Петрова, Е. Б. Пучкова, Т. В. Юдеева и другие.

Цель исследования – выявить и описать особенности эмоциональных нарушений у подростков, склонных к зависимости от цифровой среды.

Объект исследования – подростки в возрасте от 14 до 17 лет.

Предмет исследования – эмоциональные нарушения у подростков, склонных к зависимости от цифровой среды.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ проблемы компьютерной зависимости подростков и ее влияния на эмоциональную сферу.

2. Выявить и описать особенности эмоциональных нарушений (тревожность, депрессия, раздражительность, одиночество, проблемы с эмоциональной регуляцией) у подростков с выраженной склонностью к компьютерной зависимости.

3. Разработать психолого-педагогические рекомендации для родителей и педагогов по профилактике и коррекции эмоциональных нарушений у подростков, склонных к зависимости от цифровой среды.

Гипотезой исследования стало предположение о том, что подростки, склонные к зависимости от цифровой среды, демонстрируют более высокий уровень тревожности, депрессии, раздражительности и одиночества, а также имеют трудности с эмоциональной регуляцией, по сравнению с подростками, не имеющими такой склонности.

База исследования. Исследование проводилось на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10» Волжского района г. Саратова. В исследовании приняли участие подростки в возрасте от 15 до 17 лет.

Методы исследования: теоретический анализ литературы по проблеме исследования, методы психоdiagностического исследования: методика «Скрининговая диагностика компьютерной зависимости» (Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот), методика изучения самооценки (по методу Т. Дембо, Р. Рубинштейн), методика «Экспресс диагностика ценностных представлений о здоровье» (Ю.В. Науменко), методика «Индивидуально-типологический опросник» (Л.Н. Собчик), шкала тревоги Бека, опросник депрессии Бека; методы математической статистики – сравнительный анализ (t -критерий Стьюдента), корреляционный анализ (коэффициент r Пирсона).

Теоретический анализ проблемы эмоциональных нарушений у подростков, склонных к зависимости от цифровой среды, демонстрирует, что эта проблема является многоаспектной и требует комплексного подхода.

Разные теоретические перспективы предлагают разные углы зрения на причины и механизмы эмоциональных нарушений. Важно учитывать роль как психологических факторов, таких как неразрешенные конфликты, негативные мысли и блокированная самоактуализация, так и биологических факторов, таких как нарушения в работе мозга.

Зависимость от цифровой среды представляет собой значимый фактор риска, который может приводить к различным эмоциональным нарушениям, таким как тревожность, депрессия, одиночество, агрессия и нарушения эмоциональной регуляции. Эти нарушения взаимосвязаны и могут усиливать друг друга.

Своевременное выявление, профилактика и коррекция зависимости от цифровой среды, а также развитие навыков эмоциональной регуляции являются важными задачами для поддержания психического здоровья подростков в современном цифровом мире.

Проведенное эмпирическое исследование позволило выявить особенности эмоциональных нарушений у подростков, склонных к зависимости от цифровой среды. Было установлено, что у подростков из экспериментальной группы наблюдается более высокий уровень тревожности, депрессии, агрессии и одиночества, чем у подростков из контрольной группы. Также была выявлена статистически значимая положительная корреляция между зависимостью от цифровой среды и выраженностью признаков эмоциональных нарушений. На основе полученных результатов были разработаны психолого-педагогические рекомендации по профилактике и коррекции эмоциональных нарушений у подростков, склонных к зависимости от цифровой среды, направленные на ограничение времени использования цифровых устройств, развитие альтернативных интересов, обучение навыкам саморегуляции, работу с тревогой, депрессией, агрессией и одиночеством, а также создание поддерживающей семейной среды.

В заключение проведенного исследования необходимо отметить, что поставленные цель и задачи были успешно реализованы. В ходе работы были выявлены и описаны особенности эмоциональных нарушений у подростков, склонных к зависимости от цифровой среды.

Теоретический анализ проблемы показал, что эмоциональные нарушения в подростковом возрасте являются многофакторным явлением, обусловленным как психологическими, так и биологическими и социальными факторами. Зависимость от цифровой среды представляет собой значимый фактор риска развития эмоциональных нарушений, таких как тревожность, депрессия, одиночество, агрессия и нарушения эмоциональной регуляции.

Эмпирическое исследование подтвердило гипотезу о том, что подростки, склонные к зависимости от цифровой среды, демонстрируют более высокий уровень тревожности, депрессии, раздражительности и одиночества, а также имеют трудности с эмоциональной регуляцией, по

сравнению с подростками, не имеющими такой склонности. Была выявлена статистически значимая положительная корреляция между зависимостью от цифровой среды и выраженностью признаков эмоциональных нарушений.

На основе полученных результатов были разработаны психолого-педагогические рекомендации по профилактике и коррекции эмоциональных нарушений у подростков, склонных к зависимости от цифровой среды, направленные на ограничение времени использования цифровых устройств, развитие альтернативных интересов, обучение навыкам саморегуляции, работу с тревогой, депрессией, агрессией и одиночеством, а также создание поддерживающей семейной среды.

Результаты данного исследования могут быть использованы в практической работе психологов, педагогов и социальных работников, занимающихся профилактикой и коррекцией компьютерной зависимости и эмоциональных нарушений у подростков. Полученные данные могут быть включены в программы психолого-педагогического сопровождения подростков, а также использованы для разработки методических материалов и рекомендаций для родителей и педагогов.

Вместе с тем, необходимо отметить некоторые ограничения проведенного исследования. Во-первых, выборка исследования была ограничена 60 подростками, что не позволяет говорить о полной репрезентативности полученных результатов. Во-вторых, в исследовании использовались только количественные методы сбора данных, что не позволило получить более глубокое понимание индивидуальных особенностей эмоциональной сферы подростков, склонных к зависимости от цифровой среды.

В качестве перспектив дальнейших исследований можно предложить следующие направления:

1. Проведение исследований на более широких и репрезентативных выборках подростков, включающих различные социально-демографические группы.

2. Использование качественных методов исследования (например, интервью, фокус-группы) для более глубокого изучения индивидуальных особенностей эмоциональной сферы подростков, склонных к зависимости от цифровой среды.

3. Изучение влияния различных видов цифровой активности (например, социальные сети, онлайн-игры, просмотр видео) на эмоциональную сферу подростков.

4. Разработка и апробация программ профилактики и коррекции компьютерной зависимости и эмоциональных нарушений у подростков с использованием различных методов и техник (например, когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия, семейная терапия).

5. Проведение лонгитюдных исследований для изучения динамики развития компьютерной зависимости и эмоциональных нарушений у подростков в течение длительного периода времени.

Проведенное исследование может внести определенный вклад в изучение проблемы эмоциональных нарушений у подростков, склонных к зависимости от цифровой среды, и может служить отправной точкой для дальнейших исследований в этой области.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Нормативно-правовые акты

1. «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // «Российская газета» от 25 декабря 1993 г. N 237 (первоначальный текст) // Текст Конституции, включающий новые субъекты Российской Федерации - Донецкая Народная Республика, Луганская Народная Республика, Запорожская область и Херсонская область, приведен в соответствии с официальной публикацией на Официальном интернет-портале правовой информации (www.pravo.gov.ru), 6 октября 2022 г., N 0001202210060013

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) // Собрание законодательства РФ, N 53, 31.12.2012, ст. 7598.

3. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 (ред. от 18.06.2025) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64101)

4. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 12.02.2025) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480)

5. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (вместе с «Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации»)

Книги и учебные пособия

6. Бабаева, Ю.Д. Одаренный ребенок за компьютером / Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский. - М.: Сканрус, 2003. - 336 с.

7. Выготский, Л. С. Мысление и речь / Л. С. Выготский // Собрание сочинений: в 6 т. / Л.С. Выготский; под ред. В. В. Давыдова. - Москва: Педагогика, 1982. - Т. 2. Проблемы общей психологии. - 361 с.

8. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: в 6 томах. Том 4. Под ред. Д. Б. Эльконина. М. : Педагогика, 1984. - 432 с.

9. Диагностика эмоциональной сферы детей и подростков: / Сост.: Н.А. Литвинов. - Южно-Сахалинск: Изд-во ИРОСО, 2020. - 52 с.

10. Жан Пиаже: теория, эксперименты, дискуссии: Сб. статей / Ж27 Сост. и общ. ред. Л. Ф. Обуховой и ГВ. Бурменской; предмет. Л. Ф. Обуховой. - М. : Гардарики, 2001. - 624 с.

11. Изотова, Е. И. Закономерности и инварианты эмоционального развития детей и подростков. М. : МПГУ, 2021. - 236 с.
12. Кагермазова, Л. Ц. Возрастная психология (Психология развития). Нальчик. КБГУ, 2022. - 276 с.
13. Кон, И. С. Социология личности. - М. , Политиздат. 1967. - 383 с.
14. Котова, С. А. Интернет-зависимость у детей и подростков: риски, диагностика и коррекция.- СПб.: изд-во ВВМ, 2023. -212 с.
15. Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. - СПб. : СПб НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2022. - 304 с.
16. Маклаков , А. Г. Общая психология. Санкт-Петербург. Питер, 2021. - 583 с.
17. Фрейд, А. Эго и защитные механизмы. - М. : Эксмо, 2023. - 256 с.

Статьи

18. Абрамова, А. В. Эмоции в свете психологии морали // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. - 2014. - №3. - С.3-88.
19. Аветисова, А. А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры / А.А. Аветисова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2011. - Т. 8. - № 4. - С. 35-58.
20. Асмолов, А. Г. Психологическая модель интернет-зависимости личности / А.Г. Асмолов, Н.А. Цветкова, А.В. Цветков // Мир психологии. - 2004. - № 1. - С. 170-192.
21. Аймедов, К. В., Асеева, Ю. А., Толмачев, А. А., Табачников, С. И. Психологические особенности лиц, склонных к киберкоммуникативной зависимости на примере социальной сети Instagram // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. - 2020. - № 11(4). - С. 731-738.
22. Ананьев, О. Г. , Ананьева, Ж. Н. Развитие эмоциональной сферы подростков как важного фактора формирования их личности субъектами воспитания // Вестник общественной научно-исследовательской лаборатории «Взаимодействие уголовно-исполнительной системы с

институтами гражданского общества: историко-правовые и теоретико-методологические аспекты». - 2021. - № 24. - С. 57-63.

23. Бахтина, С. В., Рачкова, О. В. Психология страхов подросткового возраста // Научный электронный журнал Меридиан. - 2022. - № 1(63). - С. 93-95.

24. Власенкова, И. Н., Скавронская М. С. Экспериментально-психологическое исследование эмоционально-личностной сферы девиантных подростков // Вопросы психического здоровья детей и подростков. - 2020. - Т. 20. - № 4. - С. 23-30.

25. Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А.Е. Войскуновский // Психологический журнал, 2004. - Т. 25. - № 1. - С. 90-100.

26. Григорьев, Н. Ю., Чвякин, В. А. Фаббинг как неопределенное явление в структуре социальной девиантологии // Гуманитарий Юга России. - 2021. - № 2. - С. 150-161.

27. Губарева, Ю. А., Миронова, О. И. Нарушения эмоционально-волевой сферы подростков вследствие интернет-зависимости // Евразийское Научное Объединение. - 2019. - № 6-5(52). - С. 342-344.

28. Доронина, А. В. Особенности развития личности в подростковом возрасте // Моя профессиональная карьера. - 2020. - Т. 3. - № 19. - С. 113-118.

29. Доронина, А. В. Особенности межличностных отношений подростка // Символ науки: международный научный журнал. - 2021. - № 7. - С. 96-97.

30. Дроздикова-Зарипова, А. Р., Давлиева, Е. Р., Специфика и причины компьютерной зависимости у подростков, посещающих организации дополнительного образования // Вестник НЦБЖД. - 2019. - № 3. - С. 35-44.

31. Дутко, Н. П. Особенности мнемических процессов личности в цифровой среде // Вестник Северо-восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. - 2021. - № 4(24). - С. 106-112.

32. Дутко, Ю. А., Беловол, Е. В. Особенности формирования мышления личности в цифровой среде (сравнительный анализ поколений) // Научный результат. Педагогика и психология образования. - 2020. - Т. 6. - № 1. - С. 78-92.

33. Игнатович, С. С., Магдалинова, Ю. Д., Мамбеталина, А. С. Психологические особенности эмоциональной сферы и психических процессов в подростковом возрасте // Педагогика: история, перспективы. Том 6 № 1-2. - 2023. - С.170-191.

34. Крылов, В. И., Бутылин, Д. Ю. Нарушение эмоциональной и волевой регуляции психической деятельности как основа для развития навязчивых нарушений // Вестник психиатрии и психологи Чувашии. - 2014. - №10. - С.14-20.

35. Куницына, И. А., Тихомирова, Н. С., Яхудина, Е. Н. Особенности эмоционально-волевой сферы подростков, воспитывающихся в центрах содействия семейному воспитанию // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. - 2022. - № 5. - С. 220-228.

36. Курко, Я. Д. Маркеры конфликтности общения в подростковом возрасте // Организационная психолингвистика. - 2021. - № 4(16). - С. 56-67.

37. Крылов, В. И., Бутылин, Д. Ю. Нарушение эмоциональной и волевой регуляции психической деятельности как основа для развития навязчивых нарушений // Вестник психиатрии и психологи Чувашии. - 2024. - №10. - С. 14-20.

38. Максименко, А. А., Дейнека, О. С., Духанина, Л. Н., Сапоровская, М. В. Фаббинг: особенности аддиктивного поведения молодежи // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. - 2021. - № 4. С. 345-362.

39. Малова, Е. С., Семенова, А. В. К вопросу о психических новообразованиях подросткового возраста // Педагогика: история, перспективы. - 2021. - Т. 4. - № 4. - С. 62-69.

40. Машлякевич , А. Д., Семенова , А. В. К вопросу о межличностных взаимоотношений старших подростков // Педагогика: история, перспективы. - 2021. - Т. 4, № 4. - С. 77-83.
41. Мозговая , М. А. Роль семьи в формировании самооценки подростков // Известия института педагогики и психологии образования. - 2021. - № 3. - С. 91-97.
42. Николаева, А. А, Павлова, Т. С. Зависимость молодежи от социальных сетей // Образовательные ресурсы и технологии. - 2021. - № 4(29). - С. 7-12.
43. Остапова, А. В. Психологические особенности подросткового возраста // Евразийский научный журнал. - 2022. - №7. - С. 54-59.
44. Петрова, В. И. Влияние компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростка // Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ». - № 1 (70). - Том 2. -Январь 2024 г. - С. 560-566.
45. Платонова, З. Н. Особенности эмоционально-волевой сферы у подростков с нарушениями пищевого поведения // Проблемы современного образования. - 2021. - № 3. - С. 48-54.
46. Розанов, В. А., Рахимкулова, А. С. Социальные сети и их влияние на психологическое благополучие личности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. - 2020. - Том 10. - № 2. - С. 158-183.
47. Сердюкова, Е. Ф. Влияние городской среды на эмоциональную сферу подростков // Известия Чеченского государственного университета. - 2021. - № 1(21). - С. 31-36.
48. Сорокоумова, Г. В. , Печников, А. А. Влияние иппотерапии на психокоррекцию эмоциональных состояний подростков // Развитие образования. - 2021. - Т. 4. - № 2. - С. 38-44.
49. Султанова, Э. Б. Особенности проявления тревожности в подростковом возрасте // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. - 2022. - № 4. - С. 138-148.

50. Тернецкая, М. А. Особенности субъективного чувства одиночества в подростковом возрасте // Modern Science. - 2021. - № 2-1. - С. 360-364.

51. Юдеева, Т. В. Особенности реагирования подростков на мнение сверстников в интернет-пространстве // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. - 2022. - Т. 8 (74), № 8. - С. 195-205.

Электронные ресурсы

52. Акимова, А. Н., Афанасьева, Л. И. Особенности интернет-зависимости подростков // Проблемы современного педагогического образования. - 2024. - № 84-1. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-internet-zavisimosti-podrostkov> (дата обращения: 16.11.2025).

53. Аптикиева Л. Р., Аптикиев А. Х., Бурсакова М. С. Психолого-педагогическое исследование депрессивных свойств личности подростков с зависимостью от цифровой среды // Вестник ОГУ. 2022. №1 (233). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-issledovanie-depressivnyh-svoystv-lichnosti-podrostkov-s-zavisimostyu-ot-tsifrovoy-sredy> (дата обращения: 27.01.2026).

54. Астапов, В. М. Эмоциональные нарушения в детском и подростковом возрасте. Тревожные расстройства : учебник для вузов / В. М. Астапов, Е. Е. Вакнин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 273 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-06937-2. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/564845> (дата обращения: 16.11.2025).

55. Атанов, В. Д., Орлова, Е. Ю. Цифровая зависимость: как современные технологии влияют на наше здоровье // Вестник науки. 2023. №10 (67). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-zavisimost-kak-sovremenneye-tehnologii-vliyayut-na-nashe-zdorovie> (дата обращения: 27.01.2026).

56. Афанасьев, О. Н., Шаламова, Е. А. Компьютерная зависимость // Медицинская сестра. 2021. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompyuternaya-zavisimost> (дата обращения: 27.01.2026).

57. Богатеева, Л. И., Мухортова, Е. А. Значимые компоненты эмоциональных нарушений в подростковом возрасте // Мир науки. Педагогика и психология. - 2021. - № 2. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachimye-komponenty-emotsionalnyh-narusheniy-v-podrostkovom-vozraste> (дата обращения: 16.11.2025).

58. Бочарова, Л. А. Особенности стресса в цифровом обществе и его влияние на представителей подросткового и юношеского возраста // Мир науки. Педагогика и психология. 2024. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-stressa-v-tsifrovom-obschestve-i-ego-vliyanie-na-predstaviteley-podrostkovogo-i-yunosheskogo-vozrasta> (дата обращения: 27.01.2026).

59. Бухарова, О. Д., Бочкарев, И.А. Цифровая зависимость // FORCIPE. 2022. №S3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-zavisimost> (дата обращения: 27.01.2026).

60. Волкова, И. П., Матасов, Ю. Т., Машкова, А. В. Социально-психологические детерминанты риска интернет-зависимого поведения подростков с задержкой психического развития // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2025. №218. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-determinanty-riska-internet-zavisimogo-povedeniya-podrostkov-s-zaderzhkoy-psihicheskogo-razvitiya> (дата обращения: 27.01.2026).

61. Волкова, И. П., Машкова, А. В. Взаимосвязь виктимного поведения и зависимости от интернета подростков с ограниченными возможностями здоровья // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2022. №204. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-viktimmogo-povedeniya-i-zavisimosti-ot-interneta-podrostkov-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> (дата обращения: 27.01.2026).

62. Игнатович, С. С., Магдалинова, Ю. Д., Мамбеталина, А. С. Психологические особенности развития эмоциональной сферы подростков // Педагогика: история, перспективы. - 2023. - № 1-2. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-razvitiya-emotsionalnoy-sfery-podrostkov> (дата обращения: 16.11.2025).
63. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства. - URL: <https://www.litres.ru/book/evgeniy-ilin/emocii-i-chuvstva-585045/chitat-onlayn/> (дата обращение 10.12.2026 г.)
64. Кафарова, К. З., Пономарева, Я. А., Газизова, Н. В. Психологические особенности цифровой зависимости у подростков и пути ее профилактики в образовательной среде // Kant. 2025. №2 (55). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-tsifrovoy-zavisimosti-u-podrostkov-i-puti-eyo-profilaktiki-v-obrazovatelnoy-srede> (дата обращения: 27.01.2026).
65. Лепешев, Д. В., Доскенова, Д. А., Болдырева, Д. Г. Влияние цифровизации на психологическое здоровье подростка // НИР/S&R. - 2023. - № 4 (16). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-tsifrovizatsii-na-psihologicheskoe-zdorovie-podrostka> (дата обращения: 16.11.2025).
66. Малкина-Пых, И. Г. Возрастные кризисы детского и подросткового возраста : учебник / И. Г. Малкина-Пых. - Москва : КноРус, 2025. - 277 с. - ISBN 978-5-406-13966-0. - URL: <https://book.ru/book/957050> (дата обращения: 24.12.2025). - Текст : электронный.
67. Миронова, А. А. Защитное и совладающее поведение в детском и подростковом возрасте: обзор российских исследований // Педагогическое образование в России. 2023. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zaschitnoe-i-sovladayuschee-povedenie-v-detskom-i-podrostkovom-vozraste-obzor-rossiyskih-issledovaniy> (дата обращения: 27.01.2026).
68. Ниязгылышкова, О., Хоммадова, М., Хемраев, Р., Сапарова Дж. Цифровая зависимость и влияние социальных сетей // Символ науки. 2024.

№5-2-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-zavisimost-i-vliyanie-sotsialnyh-setey> (дата обращения: 27.01.2026).

69. Новиков, П. В., Вдовина, Н. А., Савинова, Т. В. Влияние интернет-активности на психологическое здоровье студентов среднего профессионального образования // Педагогическое образование в России. 2024. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-internet-aktivnosti-na-psihologicheskoe-zdorovie-studentov-srednego-professionalnogo-obrazovaniya> (дата обращения: 27.01.2026).

70. Пекониди, А. В. Цифровая зависимость у детей и подростков. Современные стратегии диагностики и лечения // «РМЖ» №5 от 20.09.2021. URL:

https://www.rmj.ru/articles/pediatriya/Cifrovaya_zavisimosty_udetey_ipodrostkov_Sovremennye_strategii_diagnostiki_ilecheniya/ (дата обращения: 16.11.2025).

71. Петрова, В. И. Влияние компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростка // Вестник науки. - 2024. - № 1 (70). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kompyuternoy-zavisimosti-na-emotsionalnuyu-sferu-podrostka> (дата обращения: 16.11.2025).

72. Потупчик, Т. В., Мантикова, А. В., Лаптева, Л. В., Чудинова, О. В. Интернет-зависимость у лиц подростково-юношеского возраста (обзор литературы) // Новые исследования Тувы. 2024. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-u-lits-podrostkovo-yunosheskogo-vozrasta-obzor-literatury> (дата обращения: 27.01.2026).

73. Сидоров, А. А. Группы риска развития интернет-зависимости : учебное пособие / А. А. Сидоров, В. А. Солдаткин. - Москва : Русайнс, 2025. - 232 с. - ISBN 978-5-466-08904-2. - URL: <https://book.ru/book/958260> (дата обращения: 27.01.2026). - Текст : электронный.

74. Сироткин, Ю. Л. Цифровая зависимость в современной российской семье // Гуманитарные и политico-правовые исследования. 2024. №2 (25). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-zavisimost-v-sovremennoy-rossiyskoy-semie> (дата обращения: 27.01.2026).

75. Скуднова, Т. Д. Гуманистические заповеди Карла Роджерса (к 120-летию со дня рождения) // Вестник Адыгейского государственного университета. - 2022. - № 2. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gumanisticheskie-zapovedi-karla-rodzherса-k-120-letiyu-so-dnya-rozhdeniya> (дата обращения: 16.11.2025).

76. Скорынин, А. А., Вихман, А. А. Интеллектуальные предикторы кибербуллинга и компьютерной зависимости в подростковом возрасте // Вестник Мининского университета. 2022. №3 (40). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/intellektualnye-prediktory-kiberbullinga-i-kompyuternoy-zavisimosti-v-podrostkovom-vozraste> (дата обращения: 27.01.2026).

77. Суходолова, Е. А. Актуальные тенденции исследования различных видов цифровой зависимости // Скиф. - 2022. - № 12 (76). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-tendentsii-issledovaniya-razlichnyh-vidov-tsifrovoy-zavisimosti> (дата обращения: 16.11.2025).

78. Суннатова, Р. И. Особенности социализированности учащихся 7-11-х классов в условиях цифровизации образования // Изв. Сарат. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2022. №3 (43). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sotsializirovannosti-uchaschihsya-7-11-h-klassov-v-usloviyah-tsifrovizatsii-obrazovaniya> (дата обращения: 27.01.2026).

79. Тапалова, О. Б., Пономарев, Д. В. Актуальность исследования аддиктивного поведения у подростков // Вестник науки. 2024. №3 (72). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-issledovaniya-addiktivnogo-povedeniya-u-podrostkov> (дата обращения: 27.01.2026)

80. Шейнов, В.П. Зависимость от социальных сетей и характеристики личности: обзор исследований // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2021. Т. 18. № 3. С. 607-630.

81. Шейнов, В. П., Карпиевич, В. А. Личностные корреляты цифровой зависимости // Системная психология и социология. 2025. №1 (53). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-korrelaty-tsifrovoy-zavisimosti> (дата обращения: 27.01.2026).

82. Шейнов, В. П., Карпиевич, В. А. Личностные корреляты цифровых зависимостей студентов // Психология человека в образовании. 2025. №2.

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-korrelaty-tsifrovyyh-zavisimostey-studentov> (дата обращения: 27.01.2026).

83. Шерешкова, Е. А. Психологическая коррекция тревожности у старших подростков в предэкзаменационный период // Мир науки. Педагогика и психология. - 2022. - 10. - № 5. - URL: <http://izd-mn.com> (дата обращения: 01.02.20235).