

ИЗУЧЕНИЕ ЭХОБОРГИЗМА КАК ВИДА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СРЕДЕ ПОДРОСТКОВ

Никитин Е. В. (Гимназия РУТ МИИТ)

Научный руководитель – Ершов С. В

Гимназия РУТ (МИИТ)

Введение. В эпоху цифровизации и развития нейросетей (ChatGPT, ИИ-помощники) подростки массово делегируют технологии функции мышления и общения. 97% подростков ежедневно используют смартфоны (в среднем 7,5 часов), что создаёт риски формирования новых зависимостей. Понятие эхоборгизма: Термин предложен К. Корти и А. Гиллеспи (2015). Эхоборгизм — это устойчивая привычка передавать нейросетям функции самостоятельного мышления, формулирования мыслей и принятия решений (человек становится «эхом» машины). Проблема исследования: Эхоборгизм нарастает, но мало изучен в российской психологии, особенно среди подростков. Это «невидимая» зависимость, которую сложно заметить со стороны. Цель работы: Изучить эхоборгизм как вид аддиктивного поведения, определить его распространённость и связь с личностными характеристиками (тревожность, самооценка). **Гипотезы:**

1. Эхоборгизм связан с интернет-зависимостью и тревожностью.
2. Подростки с высоким эхоборгизмом имеют более низкую самооценку.
3. Старшие подростки более склонны к эхоборгизму, чем младшие.

Методы и база: Используются авторская «Шкала эхоборгизма подростков» (ШЭП), тесты К. Янг, Дембо-Рубинштейн, Прихожан. Выборка: 78 учащихся 8–11 классов Гимназии РУТ (МИИТ), возраст 14–17 лет.

Основная часть. Эхоборгизм классифицируется как поведенческая аддикция. В основе лежат 6 компонентов зависимости по М. Гриффитсу (салиенция, изменение настроения, толерантность, синдром отмены, конфликт, рецидив). Отличие от интернет-зависимости: при интернет-зависимости страдает время и режим дня, при эхоборгизме — самостоятельность мышления и качество когнитивных процессов. Уязвимость подростков: Обусловлена незавершённым созреванием префронтальной коры (до 25 лет), поиском идентичности и давлением среды (нормализация использования ИИ в учёбе). Эмпирические результаты: Распространённость: 71,8% подростков имеют проблемные показатели (51,3% — зона риска, 20,5% — зависимость). Нормальный уровень лишь у 28,2%. Структура зависимости: наиболее выражены внутренние компоненты — салиенция (автоматическое обращение к ИИ) и изменение настроения (облегчение от готового ответа). Внешние конфликты минимальны, что подтверждает «невидимость» проблемы. Корреляционные связи: Подтверждена сильная связь

эхоборгизма с интернет-зависимостью ($r=0,64$) и тревожностью ($r=0,48$). Выявлена обратная связь с самооценкой ($r=-0,41$): чем ниже самооценка ума, тем выше зависимость от ИИ.

Возрастная динамика: Старшие подростки (16–17 лет) значимо более склонны к эхоборгизму, чем младшие (14–15 лет), из-за накопления опыта и высоких учебных требований. Типология пользователей: Выделено 3 группы: «Автономные» (30,8%), «Привычные пользователи» (46,2%) и «Эхоборги» (23,1%). Группа «Эхоборгов» характеризуется высокой тревожностью и низкой самооценкой. Профилактика: Разработаны рекомендации для всех участников образовательного процесса: Подросткам: «Правило первой мысли» (сначала подумать самому), «День без ИИ». Родителям: Обсуждение использования ИИ без запрета, пример самостоятельного мышления. Учителям: Задания на рефлексии и устную защиту мнения, которые нельзя делегировать нейросети.

Заключение. Все выдвинутые гипотезы подтвердились статистически. Эхоборгизм является реальной формой зависимого поведения, связанной с личностным неблагополучием. Ключевой вывод: Эхоборгизм — это массовое явление (затрагивает более 70% опрошенных), которое маскируется под «удобство» и «эффективность», но ведёт к утрате способности думать самостоятельно. Практическая значимость: Разработана и валидизирована авторская методика диагностики (ШЭП), составлены практические рекомендации по профилактике. Перспективы исследования: Планируется расширение выборки, проведение лонгитюдного исследования (в динамике) и разработка коррекционной программы.

Список использованных источников:

1. Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. — 2004. — Т. 25, № 1. — С. 90–100.
2. Выготский, Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. Т. 4. Детская психология / Л. С. Выготский. — Москва : Педагогика, 1984. — 432 с.
3. Короленко, Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. — 2000. — № 1. — С. 8–15.
4. Менделевич, В. Д. Руководство по аддиктологии / В. Д. Менделевич. — Санкт-Петербург : Речь, 2007. — 768 с.
5. Прихожан, А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. — Санкт-Петербург : Питер, 2007. — 192 с.