



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И
ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Особенность психологического консультирования подростков по
проблеме интернет-зависимости**

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психология и педагогика образования личности»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

89 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« » _____ 2025 г.

Зав. кафедрой ПППО и ПМ

 Корнесва Н. Ю.

Выполнил:

Студент группы ЗФ-309-187-2-1

Коренева Милена Олеговна 

Научный руководитель:

доктор пед. наук, профессор

Савченков Алексей Викторович



Челябинск

2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I АНАЛИЗ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ	13
1.1 Понятие и сущность интернет-зависимости	13
1.2 Основные особенности проявления интернет-зависимости в подростковом возрасте	24
1.3 Выявление особенностей психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости	32
ГЛАВА II РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ С ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМЫМ ПОВЕДЕНИЕМ	36
2.1 Эмпирическое исследование особенностей интернет- зависимости в подростковом возрасте	36
2.2 Организация и проведение интерактивных занятий, разработка и реализация рекомендаций по профилактике интернет-зависимости у современных подростков	83
2.3 Итоговый этап экспериментальной работы	87
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	91
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	96
ПРИЛОЖЕНИЯ	100

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования особенностей интернет-зависимости у подростков подтверждена психологами, психиатрами и педагогами. Стремительное развитие цифровых технологий, оказывает значительное влияние на все аспекты жизни человека. Особую восприимчивость к воздействию информационной среды проявляют подростки, находящиеся в стадии активного личностного и социального становления. В этом контексте проблема интернет-зависимости приобретает особую значимость как в научной, так и в практической плоскости.

Понятие «интернет-зависимость» было впервые введено в научный обиход в 1995 году американским психиатром Кимберли Янг, которая рассматривала это явление как форму поведенческой зависимости, аналогичной патологической склонности к азартным играм. В дальнейшем интернет-зависимость получила различные определения, отражающие её многогранную природу: от чрезмерного патологического увлечения интернет-активностью до нарушения контроля над временем, проводимым в сети, что приводит к серьёзным личностным, социальным, профессиональным и академическим проблемам.

В психологической науке интернет-зависимость часто рассматривается в рамках моделей аддиктивного поведения, где ключевыми характеристиками являются:

- компульсивность (навязчивое стремление к определённым действиям);
- потеря контроля (неспособность регулировать время пребывания в сети);
- продолжение поведения, несмотря на осознание негативных последствий;
- возникновение эмоционального дискомфорта вне состояния подключения к интернету.

Подростковый возраст является критическим периодом, в котором личность активно ищет новые способы самореализации, стремится к автономии и формированию собственной идентичности. При этом подростки зачастую сталкиваются с дефицитом эффективных стратегий преодоления трудностей, социальной неуверенностью и эмоциональной нестабильностью. Интернет предоставляет легкодоступные средства удовлетворения этих потребностей, однако при неконтролируемом использовании он становится фактором риска развития зависимого поведения.

Согласно современным исследованиям, интернет-зависимость подростков может принимать различные формы:

- игровая зависимость (злоупотребление онлайн-играми);
- социальная зависимость (навязчивая активность в социальных сетях);
- информационная зависимость (бесцельное потребление большого объема информации);
- киберсексуальная зависимость (чрезмерное увлечение сайтами эротического и порнографического содержания).

Причины формирования интернет-зависимости у подростков многообразны и включают в себя личностные особенности (низкая самооценка, тревожность, склонность к депрессии), семейные факторы (недостаток эмоциональной поддержки, гиперопека или, наоборот, дефицит контроля), особенности социального окружения (дефицит реальных социальных контактов, буллинг) и особенности самой цифровой среды (доступность, анонимность, мгновенное удовлетворение потребностей).

Особенности проявления интернет-зависимости в подростковом возрасте включают:

- изменение режима сна и бодрствования;
- снижение интереса к учёбе, спорту, хобби;
- ухудшение семейных и дружеских отношений;

- эмоциональную нестабильность, раздражительность, агрессивность при ограничении доступа к интернету;

- избегание реальных социальных контактов в пользу виртуального общения.

На сегодняшний день проблема интернет-зависимости рассматривается в междисциплинарном поле, объединяющем знания из психологии, педагогики, медицины, социологии и информационных технологий. Несмотря на активное изучение данного феномена, до сих пор не существует единой системы диагностических критериев интернет-зависимости, что затрудняет как диагностику, так и разработку эффективных программ помощи.

Психологическое консультирование подростков с признаками интернет-зависимости требует особого подхода, учитывающего специфику возраста, характер зависимости, а также индивидуальные особенности личности клиента. Основными задачами психолога в работе с интернет-зависимыми подростками являются:

- выявление причин и механизмов формирования зависимости;
- развитие у подростка навыков саморегуляции и осознанного использования цифровых технологий;

- укрепление мотивации к реальному межличностному взаимодействию;

- помощь в построении позитивной Я-концепции и повышении уровня самоуважения;

- работа с родителями и педагогами для создания поддерживающей среды.

В последние десятилетия стремительное развитие информационно-коммуникационных технологий радикально изменило образ жизни современного общества, особенно молодежи и подростков. Интернет стал неотъемлемой частью их повседневной деятельности — средством обучения, общения, самовыражения и развлечений. Вместе с тем, с ростом доступности

и многообразия онлайн-ресурсов наблюдается значительное увеличение случаев формирования интернет-зависимости среди подростков. Этот феномен представляет собой серьезную психологическую и социальную проблему, затрагивающую все сферы жизнедеятельности личности.

Интернет-зависимость у подростков проявляется в навязчивом стремлении находиться в сети, пренебрежении реальными обязанностями, ухудшении межличностных отношений, снижении успеваемости, нарушениях сна, эмоциональной нестабильности и даже в формировании депрессивных состояний. Особую тревогу вызывает тот факт, что подростковый возраст является критическим периодом становления личности, формирования системы ценностей, мировоззрения и навыков социальной адаптации. Процесс взросления осложняется тогда, когда виртуальные коммуникации начинают подменять реальные, что приводит к социальной изоляции, деформации коммуникативных навыков и нарушению психоэмоционального развития.

Кроме того, в условиях современной цифровой среды подростки оказываются подвержены многочисленным рискам: кибербуллингу, интернет-манипуляциям, вовлечению в деструктивные сообщества. Всё это усугубляет проблему интернет-зависимости, превращая ее в фактор, способный оказывать долговременное негативное влияние на психическое здоровье и социальное функционирование молодежи.

Несмотря на широкое распространение интернет-зависимости, в практике психологического консультирования остаются нерешенными многие вопросы, касающиеся диагностики, профилактики и коррекции данного расстройства у подростков. Отмечается нехватка апробированных методов психологической помощи, недостаточная подготовка специалистов к работе с этим типом нарушений, а также слабая осведомленность родителей о признаках и последствиях интернет-зависимости у детей.

В этой связи особую значимость приобретает изучение особенностей психологического консультирования подростков с признаками интернет-

зависимости. Психологическая помощь в данном случае должна быть направлена не только на снижение симптомов зависимости, но и на развитие критического мышления, укрепление навыков саморегуляции, формирование позитивных способов взаимодействия с окружающим миром.

Таким образом, **актуальность темы** настоящего исследования определяется следующими факторами:

- широкой распространённостью интернет-зависимости среди подростков;
- выраженным негативным влиянием интернет-зависимости на психическое и социальное развитие личности в подростковом возрасте;
- недостаточной разработанностью методик и стратегий психологического консультирования подростков по данной проблеме;
- необходимостью повышения профессиональной компетентности практикующих психологов в области коррекции интернет-зависимого поведения;
- социальной значимостью профилактики интернет-зависимости для формирования здорового молодого поколения.

Выбор темы исследования обусловлен объективной потребностью в разработке эффективных подходов к консультированию подростков, страдающих интернет-зависимостью, а также стремлением внести вклад в развитие теоретических и практических основ психологической помощи данной группе клиентов.

Цель исследования: выявить особенности психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости.

Объект исследования: подростки с признаками интернет-зависимости.

Предмет исследования: особенности психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости.

Гипотеза: психологическое консультирование, направленное на развитие саморегуляции, повышение самооценки и формирование

осознанного отношения к использованию интернета, способствует снижению уровня интернет-зависимости у подростков и улучшению их эмоционального и социального функционирования.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме интернет-зависимости в подростковом возрасте.
2. Исследовать особенности проявления интернет-зависимости у подростков и факторы, влияющие на её развитие.
3. Разработать и апробировать рекомендации по организации психологического консультирования подростков с интернет-зависимым поведением.
4. Экспериментальным путем выявить эффективность рекомендации по организации психологического консультирования подростков с интернет-зависимым поведением.

Для достижения цели и решения поставленных задач в рамках данного исследования были использованы **следующие методы:**

Теоретические методы:

- анализ научной литературы по проблеме интернет-зависимости в подростковом возрасте;
- изучение и обобщение существующих концепций, моделей и подходов к исследованию интернет-зависимого поведения;
- систематизация и сопоставление данных различных авторов по теме исследования.

Эмпирические методы: тестирование с применением стандартизированных методик:

- Тест интернет-зависимости К. Янг (в адаптации В. А. Лоскутовой).
- Опросник «Поведение в Интернете» А. Е. Жичкиной.
- Шкала интернет-зависимости Чена (CIAS).
- Анкета «Я в социальных сетях» Е. М. Калинкиной.

- Анкетирование для сбора социально-демографических данных.

Методы математико-статистической обработки данных:

- методы описательной статистики (вычисление средних арифметических значений, процентных соотношений);
- методы сравнительного анализа (t-критерий Стьюдента, U-критерий Манна-Уитни) для выявления различий между группами;
- корреляционный анализ (коэффициенты корреляции Пирсона и Спирмена) для установления взаимосвязей между уровнем интернет-зависимости и характеристиками коммуникативной и эмоциональной сфер подростков;
- факторный анализ для выявления структуры взаимосвязей между изучаемыми переменными.

Статистическая обработка эмпирических данных осуществлялась с использованием программы SPSS 23.0, что позволило повысить точность анализа и достоверность полученных результатов.

Положения, выносимые на защиту:

1. Интернет-зависимость подростков является формой поведенческой аддикции, проявляющейся в навязчивом использовании сети, нарушающей адаптацию в учебной, социальной и личной сферах.
2. Основными факторами, способствующими формированию интернет-зависимости, являются личностные, семейные и социально-коммуникативные особенности подростков.
3. Эффективное психологическое консультирование подростков с интернет-зависимостью должно включать комплексный подход, направленный на развитие навыков саморегуляции, повышение самооценки и формирование здоровых коммуникативных стратегий.
4. Применение специально разработанных рекомендаций по консультированию способствует снижению уровня интернет-зависимости и улучшению эмоционального состояния подростков.

5. Вовлечение родителей и педагогов в коррекционную работу усиливает устойчивость достигнутых позитивных изменений в поведении подростков.

Научная новизна исследования проявляется в уточнении особенностей интернет-зависимости у подростков с учетом современных реалий цифровой среды и в обосновании методических подходов к консультированию, направленных на снижение уровня зависимости и развитие личностной зрелости.

Теоретическая и практическая значимость изучения интернет-зависимости заключается в необходимости дальнейшего развития понятийного аппарата, уточнения критериев диагностики, моделирования процессов формирования зависимости и разработки эффективных стратегий профилактики и коррекции данного явления у подростков.

Именно в этом контексте исследование особенностей психологического консультирования подростков, страдающих интернет-зависимостью, представляет собой важный и актуальный научно-практический запрос, направленный на поддержку гармоничного развития подрастающего поколения в условиях цифровой реальности.

Методы исследования:

1. Теоретические методы:
 - анализ и синтез научной литературы;
 - обобщение подходов и моделей интернет-зависимости;
 - систематизация понятий и терминов.
2. Эмпирические методы:
 - тестирование (методики Янг, Жичкиной, Чена, Калинкиной);
 - анкетирование;
 - наблюдение;
 - беседа с подростками и их родителями.
3. Методы математико-статистической обработки:
 - описательная статистика;

- сравнительный анализ (t-критерий, U-критерий);
- корреляционный и факторный анализ.

Этапы исследования:

Подготовительный этап:

- постановка цели и задач исследования;
- анализ теоретических источников;
- подбор диагностических методик.

Констатирующий этап:

– проведение диагностики интернет-зависимости среди подростков;

- анализ полученных данных;
- выявление уровня и особенностей зависимости.

Формирующий этап:

- разработка программы психологического консультирования;
- проведение коррекционно-развивающих занятий с подростками;
- консультирование родителей.

Контрольный этап:

- повторная диагностика;
- оценка эффективности применённых методов;
- обобщение и интерпретация результатов.

База исследования – учащиеся подросткового возраста КГУ «ОШ № 19 отдела образования города Костаная».

Апробация результатов исследования: Результаты исследования были апробированы в ходе работы практического психолога в КГУ «ОШ № 19 отдела образования города Костаная» на базе индивидуальных и групповых консультаций с подростками. Основные положения исследования были изложены на методических объединениях педагогов-психологов и в рамках школьных родительских собраний.

Внедрение результатов исследования: Разработанные рекомендации и программа психологического консультирования внедрены в практическую

деятельность школьного психолога КГУ «ОШ № 19», а также рекомендованы для использования в образовательных учреждениях в работе с подростками, демонстрирующими признаки интернет-зависимого поведения. Результаты исследования могут быть использованы в процессе профессиональной подготовки и повышения квалификации педагогов-психологов.

Структура исследования включает введение, две главы (теоретическую и практическую), заключение, список использованной литературы и приложения.

ГЛАВА I АНАЛИЗ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ

1.1 Понятие и сущность интернет-зависимости

Интернет-зависимость представляет собой сложное психологическое явление, которое все чаще привлекает внимание современных исследователей в области психологии, педагогики и медицины. Для комплексного понимания феномена интернет-зависимости необходимо рассмотреть основные аспекты данного понятия: историю возникновения термина, определения, классификацию, симптоматику, стадии развития, а также последствия данного явления для психического и физического здоровья подростков.

Термин «интернет-зависимость» (Internet Addiction Disorder) был впервые введен в научный оборот американским психиатром Айвеном Голдбергом в 1995 году. Первоначально он использовал этот термин для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию интернета. Голдберг построил свою концепцию, основываясь на критериях диагностики патологического пристрастия к психоактивным веществам, адаптировав их к особенностям интернет-пользования [15]

Существенный вклад в изучение данного феномена внесла американский психолог Кимберли Янг, которая в 1996 году разработала первый диагностический опросник для выявления интернет-зависимости и предложила когнитивно-поведенческую модель данного расстройства. К. Янг выделила две основные формы интернет-аддикции: специфическое патологическое использование интернета (направленное на конкретные сервисы - онлайн-игры, сексуальные службы и т.д.) и генерализованное патологическое использование интернета (многоцелевое неспециализированное чрезмерное использование).

В России данный феномен начал активно изучаться с 2000 года, а в 2009 году был проведен первый значимый симпозиум «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития» с участием психиатров, психологов и социологов.

В современной научной литературе существует несколько подходов к определению интернет-зависимости. Наиболее распространенные из них:

1) Интернет-зависимость – психическое расстройство, характеризующееся поведенческими проблемами, неспособностью вовремя выйти из сети, а также постоянным желанием снова войти в интернет.

2) Интернет-зависимость (или интернет-аддикция) - навязчивое стремление использовать интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в сети [10].

3) Интернет-зависимость – навязчивое и неконтролируемое желание проводить как можно больше времени в сети для общения или игр, сопровождающееся наличием значительных поведенческих расстройств, постепенной потерей интереса к реальной жизни и реализацией себя в виртуальном мире.

4) Интернет-зависимость у подростков – форма аддикции, характеризующаяся чрезмерным увлечением виртуальной средой и стремлением ухода от реальности, сопровождающаяся психофизиологическими изменениями поведения и выраженным дискомфортом при невозможности получить доступ к компьютеру и интернету.

Обобщая данные определения, можно сказать, что интернет-зависимость представляет собой форму нехимической аддикции, связанную с навязчивым стремлением к чрезмерному использованию интернета, характеризующуюся сильной поглощенностью, потерей контроля над временем, проводимым в сети, появлением дискомфорта при невозможности выйти в интернет, а также продолжением данного поведения несмотря на негативные последствия.

Важно отметить, что интернет-зависимость не имеет официального статуса психического расстройства в основных международных классификациях психических болезней - она не включена ни в DSM-5 (Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам 5-го издания), ни в МКБ-10 (Международная классификация болезней 10-го пересмотра). Однако в МКБ-11, вступившей в силу в мае 2019 года, уже присутствуют такие связанные расстройства как «зависимость от видеоигр» и «зависимость от азартных онлайн-игр». Это свидетельствует о постепенном признании серьезности проблемы интернет-зависимости профессиональным медицинским сообществом [18].

Многие исследователи проводят параллели между интернет-зависимостью и химическими видами аддикций (алкоголизм, наркомания). Ведущие специалисты в области медицины и психологии ставят зависимость от интернета в один ряд с наркоманией и алкоголизмом по степени негативного влияния на психику и образ жизни человека. Хотя при интернет-зависимости отсутствует физиологический компонент привыкания, психологические механизмы формирования зависимости имеют схожую природу:

- ✓ эскапизм (бегство от реальности);
- ✓ поиск эйфории и удовольствия;
- ✓ рост толерантности (потребность проводить в сети все больше времени);
- ✓ синдром отмены (появление дискомфорта при невозможности выйти в сеть);
- ✓ продолжение деструктивного поведения несмотря на очевидный вред.

По различным источникам, распространенность интернет-зависимости среди подростков варьируется от 3-5% в странах Европы и США до 10-15% в странах Азии. В отдельных исследованиях указывается даже более высокий процент: «Каждый второй человек в наше время страдает от заболевания

интернет-зависимость». Такой разброс в оценках связан с отсутствием единых диагностических критериев и инструментов измерения данного явления [13].

Подростки находятся в группе повышенного риска развития интернет-зависимости, что обусловлено особенностями возрастного периода: активным формированием идентичности, повышенной сензитивностью, потребностью в общении и самоутверждении, склонностью к риску и экспериментированию.

В научной литературе выделяют несколько основных видов интернет-зависимости [13]:

1) Игровая зависимость – чрезмерное увлечение онлайн-играми. Особую опасность представляют игры с системой постоянного перехода на новые уровни, получения привилегий и бонусов, что создает сильное психологическое подкрепление и формирует стойкую зависимость.

2) Зависимость от виртуального общения – навязчивое стремление к коммуникации в чатах, форумах, социальных сетях, мессенджерах; постоянная потребность заводить новые знакомства без цели перенести их в реальную жизнь.

3) Информационная зависимость – бесцельное блуждание по сайтам, постоянный веб-серфинг, непрерывный поиск новой информации без определенной цели и практической пользы.

4) Зависимость от кибер-секса – непреодолимое влечение к посещению порнографических сайтов и занятию кибер-сексом.

5) Зависимость от онлайн-шопинга – компульсивное совершение покупок в интернет-магазинах, участие в онлайн-аукционах.

Существует ряд факторов, способствующих развитию интернет-зависимости у подростков:

Психологические факторы:

- ✓ низкая самооценка и неуверенность в себе;
- ✓ трудности в реальном общении со сверстниками;

- ✓ отсутствие навыков адекватного преодоления трудностей;
- ✓ склонность к эскапизму (бегству от реальности).

Семейные факторы:

- ✓ нарушенные детско-родительские отношения;
- ✓ отсутствие эмоциональной близости и взаимопонимания в семье;
- ✓ гиперопека или, наоборот, безнадзорность.

Социальные факторы:

- ✓ проблемы социальной адаптации;
- ✓ конфликты в школе;
- ✓ отсутствие навыков конструктивного взаимодействия в реальной

жизни.

Специфика виртуальной среды:

- ✓ анонимность и отсутствие регламентации поведения в сети;
- ✓ доступность и отсутствие временных и пространственных ограничений;
- ✓ возможность создания альтернативной идентичности [26];
- ✓ иллюзия безопасности и контроля.

Н. А. Савченко отмечает, что особую опасность для подростков представляет отсутствие сформировавшейся нравственной позиции, что при посещении сайтов и конференций определенной направленности может привести к выработке позитивного отношения не только к «компьютерным» преступлениям, но и иным видам противоправной деятельности.

Симптомы интернет-зависимости традиционно разделяют на психологические и физические.

Психологические симптомы:

- ощущение эйфории при нахождении за компьютером;
- невозможность остановиться, увеличение времени пребывания в сети;
- пренебрежение семьей и друзьями;

- чувство раздражения, тревоги, депрессии при длительном отсутствии доступа к интернету;
- проблемы с работой или учебой из-за использования интернета;
- ложь о времени, проведенном в сети;
- утрата интереса к реальной жизни, хобби, спорту.

Физические симптомы [16]:

- сухость в глазах и нарушения зрения;
- головные боли и мигрени;
- боли в спине и нарушения осанки;
- нарушения сна, изменение режима сна;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства питания (переедание или недоедание);
- синдром карпального канала (боли в запястье).

Формирование интернет-зависимости проходит несколько стадий:

Стадия легкой увлеченности – появление заинтересованности, первые эпизоды погружения в виртуальный мир, получение удовольствия от времяпрепровождения в сети.

Стадия увлеченности – появление привычки регулярно проводить время в интернете, формирование устойчивой потребности в виртуальном пространстве.

Стадия зависимости – серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере личности, активное замещение реальной жизни виртуальной, появление синдрома отмены при невозможности выйти в сеть.

Длительное и чрезмерное использование интернета может привести к целому комплексу негативных последствий:

Психологические последствия:

- снижение концентрации внимания;
- ухудшение памяти;
- нарушение мыслительных функций, утрата способности к углубленному аналитическому мышлению;

- повышенная раздражительность;
- депрессивные состояния;
- социальная дезадаптация.

Физиологические последствия:

- нарушения зрения;
- заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, артрит, остеохондроз);
- сердечно-сосудистые заболевания (тахикардия, аритмия);
- нарушения работы желудочно-кишечного тракта;
- ослабление иммунной системы.

Социальные последствия:

- утрата навыков реального общения;
- проблемы в учебе и снижение успеваемости;
- конфликты с родителями и сверстниками;
- сужение круга интересов;
- изоляция от общества.

Исследователи выделяют ряд психологических особенностей, характерных для подростков с интернет-зависимостью:

- неприятие своего физического «Я», неудовлетворенность внешностью;
- трудности в процессе непосредственного общения;
- склонность к интеллектуализации [14];
- чувство одиночества и отсутствие взаимопонимания;
- эмоциональная напряженность и нестабильность;
- склонность к негативизму и депрессивным состояниям;
- заниженная самооценка;
- избегание проблем и ответственности;
- склонность к эскапизму.

Американский исследователь S. Caplan выделил такие личностные особенности интернет-зависимых лиц, как депрессивность, ощущение одиночества, скромность и повышенное самолюбие.

При неконтролируемом нахождении в сети у человека происходят изменения в функционировании мозга и состоянии сознания. Николас Карр с группой исследователей установил, что частое и регулярное просматривание сайтов ведет к тому, что мозг человека утрачивает способность к углубленному аналитическому мышлению, превращая постоянных пользователей сети в импульсивных и не способных к интеллектуальной работе людей.

Особенно опасно это для подростков, чей мозг находится в стадии активного формирования. Последствия интернет-зависимости мешают нормальному функционированию мозга ребенка, замедляют его физическое и психическое развитие. Это может выражаться в нарушении развития префронтальной коры головного мозга, отвечающей за принятие решений, планирование и контроль импульсивного поведения.

Интернет-зависимость представляет собой сложный многогранный феномен, характеризующийся патологической привязанностью к использованию интернета, сопровождающийся нарушениями социального, профессионального и личностного функционирования. Особенно уязвимы к формированию интернет-зависимости подростки, в силу их возрастных особенностей: неустойчивой самооценки, активного поиска идентичности, высокой потребности в общении и самоутверждении, склонности к риску [17].

Формирование интернет-зависимости происходит постепенно, проходя несколько стадий – от легкой увлеченности до тяжелой зависимости с выраженными психологическими и физиологическими последствиями. Разработка эффективных стратегий профилактики и коррекции интернет-зависимости у подростков требует комплексного подхода и учета многофакторной природы данного явления.

В российской психологии вклад в изучение интернет-зависимости внесли такие исследователи, как Т. В. Снегирёва [27], М. Ю. Водяникова [4], Н. Е. Волкова [5], А. Е. Личко [21] и др. Снегирёва определяет интернет-зависимость как навязчивую потребность в использовании интернета, при которой происходит вытеснение других видов деятельности. По мнению Водяниковой, интернет-зависимость — это форма девиантного поведения, связанная с нарушением эмоционально-волевой регуляции и недостаточной сформированностью критического мышления у подростков.

Наиболее уязвимой категорией населения считаются подростки, так как в этом возрасте продолжается формирование личности, самоидентификации и эмоциональной сферы. Личко А. Е., хотя и не писал о интернет-зависимости напрямую, в своих трудах о девиантном поведении подростков заложил базу для последующего изучения поведенческих зависимостей. Современные исследования как Меркулова Н. А. [24], Горбатова И. И. [8] подчёркивают, что интернет-зависимость у подростков может сопровождаться тревожными расстройствами, снижением успеваемости в школе и ухудшением социальных связей.

Некоторые авторы как Гребенников И. В. [7] выделяют и положительные аспекты интернет-пространства, подчёркивая его значимость для социализации, обучения и самовыражения. Тем не менее, при отсутствии саморегуляции и надлежащего контроля, особенно со стороны родителей и педагогов, интернет может превращаться из ресурса в источник деструктивных последствий.

Таким образом, в научной литературе интернет-зависимость трактуется как форма нехимической зависимости, характеризующаяся нарушением контроля за поведением в сети, отрицательными последствиями для психического здоровья и социальной адаптации. Многообразие подходов к пониманию сущности зависимости отражает сложность и междисциплинарный характер данной проблемы, требующей комплексного рассмотрения в рамках психолого-педагогического анализа.

Интернет-зависимость представляет собой серьёзное отклонение в поведении, проявляющееся в психологической зависимости от виртуальной среды. Она развивается постепенно и охватывает все сферы жизни человека, особенно подростка, нуждающегося в внимании, поддержке и структурированном времени. Для предупреждения проблемы необходимы профилактические меры, включающие развитие навыков саморегуляции, цифровой культуры и психологической устойчивости.

Таблица 1 – Понятие и сущность интернет-зависимости

Аспект	Содержание
Определение интернет-зависимости	Состояние, при котором человек испытывает навязчивую потребность в использовании интернета, несмотря на негативные последствия для личной, учебной или социальной жизни.
Психологическая природа	Проявляется как форма нехимической зависимости, сопровождается нарушением самоконтроля и уходом от реальности.
Формы интернет-зависимости	Игровая зависимость, зависимость от социальных сетей, интернет-серфинг, онлайн-шопинг, киберобщение.
Основные признаки	Тревожность вне сети, раздражительность, снижение интереса к реальной жизни, потеря времени в интернете, нарушение сна.
Целевые группы	Наиболее подвержены подростки из-за кризиса возраста, неустойчивой самооценки и стремления к признанию.
Механизмы формирования	Эскапизм (уход от реальности), дефицит общения, неудовлетворённость жизнью, легкость доступа к сети.
Последствия	Нарушение социальной адаптации, ухудшение здоровья, снижение учебной мотивации, конфликты в семье.
Отличия от обычного пользования	Зависимость характеризуется потерей контроля, навязчивым влечением, пренебрежением обязанностями и ущербом для личности.

Интернет-зависимость у подростков может вызывать ряд серьёзных осложнений. Одним из наиболее значимых последствий является социальная дезадаптация: подростки теряют навыки реального общения, у них возникают трудности в учебной деятельности и нарушаются отношения с близкими. Психоэмоциональные расстройства также широко распространены среди зависимых — развивается депрессия, повышается уровень тревожности, снижается общее настроение, появляется склонность к самоизоляции. Кроме того, ухудшаются когнитивные функции: снижается концентрация внимания, память становится менее устойчивой, а интеллектуальная активность ослабевает. Не стоит забывать и о физических

последствиях: длительное пребывание за экраном приводит к нарушению осанки, зрительным расстройствам, хронической усталости и проблемам со сном, в частности, бессоннице.

Диагностирование интернет-зависимости осуществляется преимущественно с использованием методов клинического интервью. Психолог или психиатр проводит беседу как с подростком, так и с его родителями, чтобы выявить особенности поведения и признаки зависимости. Дополнительно применяются специализированные опросники и тесты, разработанные для оценки степени вовлечённости в интернет-среду и уровня сформированной зависимости.

Лечение включает в себя комплексную психотерапевтическую работу. Индивидуальная психотерапия направлена на то, чтобы помочь подростку осознать истинные причины своей зависимости, научиться управлять эмоциями и справляться с психологическим дискомфортом без обращения к виртуальному пространству. Большое значение имеет и семейная терапия, поскольку именно взаимоотношения внутри семьи нередко играют ключевую роль в развитии зависимости. Работа с родителями позволяет изменить их подход к воспитанию, улучшить эмоциональный климат в доме и выстроить доверительные отношения. Эффективным дополнением может стать групповая терапия, в которой подростки получают возможность поделиться личным опытом, почувствовать поддержку сверстников и научиться решать общие проблемы вместе.

Если помощь оказывается своевременно, и подросток получает поддержку со стороны семьи и специалистов, прогноз лечения интернет-зависимости в целом благоприятный. В качестве профилактики важно с раннего возраста формировать у детей правильное отношение к технологиям, поощрять участие в активной социальной и физической жизни, а также развивать критическое мышление. Родителям следует внимательно наблюдать за изменениями эмоционального состояния подростка и вовремя

реагировать на изменения в поведении, чтобы не допустить формирования зависимости.

1.2 Основные особенности проявления интернет-зависимости в подростковом возрасте

В подростковом возрасте интернет-зависимость проявляется особенно ярко, поскольку именно этот период характеризуется активным личностным формированием, поиском себя, развитием социальной идентичности и эмоциональной нестабильностью. Подростки склонны к поиску новых впечатлений, нуждаются в признании, стремятся к самовыражению и свободе, но при этом часто сталкиваются с трудностями социализации, непониманием со стороны взрослых и внутренними конфликтами. Всё это создаёт благоприятную почву для формирования зависимости от виртуального пространства.

Одной из ключевых особенностей интернет-зависимости у подростков является нарушение эмоционально-волевой сферы. Подросток становится раздражительным, тревожным, легко выходит из равновесия, особенно в ситуациях, когда ограничивается доступ к интернету. Он может проявлять агрессию, замкнутость, нежелание общаться с родителями, сверстниками или учителями. Виртуальная среда становится для него главным источником положительных эмоций, возможностью уйти от реальности, которая кажется сложной и неинтересной.

Интернет-зависимость часто сопровождается снижением интереса к учёбе и другим видам деятельности. Подросток начинает пренебрегать своими обязанностями, не выполняет домашние задания, теряет мотивацию к достижению результатов в реальной жизни. Его мышление становится клиповым, уменьшается концентрация внимания и ухудшается память. Постепенно нарушается режим дня: подросток может сидеть в интернете до глубокой ночи, не выспаться, что негативно влияет на физическое и психическое здоровье.

Проявления интернет-зависимости могут варьироваться в зависимости от типа увлечения. Например, при игровой зависимости подросток испытывает сильное влечение к компьютерным играм, особенно многопользовательским, в которых он чувствует себя значимым, успешным и нужным. При зависимости от социальных сетей подросток проводит много времени в ожидании лайков, комментариев, оценивает себя через призму виртуального одобрения, что делает его самооценку нестабильной и зависимой от внешних факторов.

Интернет-зависимость также сказывается на коммуникативных навыках. Подростки, склонные к зависимости, чаще испытывают трудности в живом общении, предпочитают виртуальные контакты, так как они кажутся им более простыми и безопасными. Однако со временем это может привести к социальной изоляции, отчужденности, неспособности к построению и поддержанию полноценных межличностных отношений.

Интернет-зависимость у подростков проявляется как комплексное психологическое и поведенческое нарушение, затрагивающее все сферы жизни. Она формируется на фоне возрастных особенностей и усиливается при отсутствии контроля, недостатке внимания со стороны взрослых и несформированности навыков саморегуляции. Ранняя диагностика и системная профилактика — важнейшие условия для предотвращения негативных последствий интернет-зависимости в подростковом возрасте.

Интернет-зависимость у подростков — это сложное психологическое состояние, которое постепенно и незаметно захватывает личность ребенка, снижая его способность к критической самооценке. В большинстве случаев сам подросток не осознает масштаб проблемы, и первые тревожные сигналы замечают его окружение — родители, педагоги, друзья. Постепенно виртуальная реальность начинает вытеснять из жизни ребенка все остальное: он всё больше времени проводит за экраном смартфона, компьютера или планшета, утрачивая интерес к учебе, живому общению и активному отдыху.

Его внимание и энергия концентрируются исключительно на цифровом пространстве, где он чувствует себя более комфортно и защищено.

Такое поведение часто сопровождается попытками скрыть свою вовлеченность: подросток начинает лгать родителям о времени, проведенном в интернете, либо уходит в сеть тайком — по ночам или во время учебных занятий. Многие намеренно пропускают уроки, занятия в кружках или встречи с репетитором, чтобы высвободить время для онлайн-активности. Это приводит к значительным изменениям в образе жизни и поведении: подросток теряет интерес к гигиене, становится неопрятным, перестает соблюдать режим дня, пропускает приёмы пищи, игнорирует просьбы членов семьи и забывает о выполнении домашних заданий [9].

Одним из тревожных признаков интернет-зависимости является развитие так называемого «синдрома отказа». Он проявляется, когда подростку на протяжении нескольких дней ограничивают доступ к гаджетам. В таких случаях наблюдается рост тревожности, раздражительности и внутреннего возбуждения, появляются трудности в управлении эмоциями и поведением. Мысли подростка постоянно возвращаются к событиям, происходящим в интернете. У него возникает навязчивое ощущение, что он упускает что-то важное, что другие получают нечто ценное в его отсутствие — это явление известно как синдром упущенной выгоды (FOMO, от англ. Fear of Missing Out).

Интернет-аддикция нередко сопровождается физическими проявлениями, сходными с симптомами легкой зависимости. Подростки жалуются на нарушения сна, часто страдают от ярких, беспокойных сновидений, связанных с просмотром информации в сети. Вегетативная нервная система также подвергается перегрузке — появляются перебои в сердечном ритме, скачки артериального давления, повышенная потливость. Все эти симптомы усиливаются в периоды, когда ребенок временно отрезан от интернета, что говорит о глубоком уровне психологической привязанности и зависимости от цифровой среды.

Несмотря на то, что интернет-зависимость не относится к числу химических аддикций и может казаться менее опасной на первый взгляд, последствия этого состояния способны нанести подростку не меньший вред – как в психологическом, так и в физическом плане. Степень тяжести этих последствий во многом определяется тем, как именно ребенок использует интернет-пространство и какое место оно занимает в его жизни.

Одной из наиболее тревожных и потенциально смертельно опасных форм интернет-активности являются так называемые «группы смерти» – закрытые сообщества в социальных сетях, где подростки получают серию заданий, кульминацией которых становится призыв к самоубийству. Эти группы манипулируют психикой подростков, используя элементы психологического давления, подмены понятий и создание ощущения причастности к «особой миссии». Трагическая статистика говорит о том, что ежегодно в России регистрируются сотни случаев детских самоубийств, значительная часть которых так или иначе связана с участием в подобных сообществах. Это безусловно показывает, насколько важно родителям, педагогам и специалистам в сфере психического здоровья быть внимательными к онлайн-активности подростков.

Не менее опасным последствием интернет-зависимости является формирование и культивирование искажённого виртуального образа самого себя. Подростки часто создают в сети идеализированный «образ Я», который отличается от их реальной личности. В этом вымышленном облике они чувствуют себя уверенными, успешными, принятыми окружающими. Такой диссонанс между реальной и виртуальной личностью постепенно усиливается, приводя к тому, что подросток начинает избегать реальной жизни, социальных взаимодействий и любой формы ответственности вне интернета. Возникает стойкое чувство неуверенности в себе, нарастает тревожность, развивается депрессивное состояние. Всё это в дальнейшем может существенно затруднить адаптацию во взрослой жизни, формирование близких отношений и реализацию в профессиональной сфере.

Физические последствия интернет-зависимости также вызывают серьёзное беспокойство. Длительное и непрерывное использование гаджетов становится причиной хронических головных болей, схожих по характеру с мигренями. Из-за однотипных движений и статичного положения рук развивается так называемый синдром карпального канала – заболевание, при котором сдавливаются нервы запястья, вызывая боль и онемение. Кроме того, постоянная концентрация взгляда на экране приводит к ухудшению зрения, появлению синдрома «сухого глаза», рези и повышенной утомляемости глаз. Подростки, проводящие много времени в одной и той же позе, начинают испытывать боли в спине, в области шеи и плеч, что со временем может перейти в хронические нарушения осанки и опорно-двигательного аппарата в целом [20].

Таким образом, интернет-зависимость – это не безобидное увлечение, а сложное многослойное явление, требующее системного подхода, своевременного вмешательства и активного участия семьи, школы и специалистов.

Когда родители начинают замечать, что их подросток проводит чрезмерно много времени в интернете, теряя интерес к учебе, реальному общению и повседневным обязанностям, необходимо как можно скорее обратиться за консультацией к квалифицированному детскому психологу или психотерапевту. Важно понимать, что дети и подростки, находящиеся в состоянии интернет-зависимости, практически не осознают масштабы своей проблемы. Более того, они нередко проявляют отрицание, категорически отвергая саму идею наличия зависимости. Поэтому диагностика требует не только участия самого ребенка, но и взаимодействия с членами семьи. Врач или психолог проводит комплексную беседу, в ходе которой оцениваются поведенческие изменения, эмоциональное состояние подростка и общая семейная динамика.

Специалисту важно проявлять терпение, эмпатию и высокую степень профессионализма, ведь контакт с подростком с признаками интернет-

аддикции устанавливается не сразу. Такие дети зачастую замкнуты, раздражительны, недоверчивы и неохотно вступают в диалог с незнакомыми взрослыми. В процессе беседы специалист обращает внимание на целый ряд диагностических признаков, позволяющих отличить временное увлечение от устойчивой зависимости.

Одним из ключевых индикаторов интернет-аддикции считается нарастание толерантности – подростку необходимо все больше времени проводить в сети для получения прежнего уровня удовлетворения. В совокупности с этим проявляется так называемый «синдром отмены», который выражается в сильной тревожности, раздражении, подавленности и даже агрессии, если доступ к интернету по каким-либо причинам ограничивается. Когда подобные поведенческие и эмоциональные реакции сопровождаются ухудшением школьной успеваемости, разладом с семьей и сверстниками, а также нарушением режима сна и питания – это служит серьезным основанием для постановки предварительного диагноза.

Для более точной оценки степени зависимости специалисты прибегают к использованию специализированных психодиагностических методик. Одним из наиболее известных инструментов является тест, разработанный американским психологом Кимберли Янг, который в российской практике адаптирован В. Лоскутовой. Этот опросник позволяет оценить частоту и интенсивность интернет-поведения, а также степень его влияния на жизнь подростка. Также широко применяются и другие методики, включая шкалу интернет-зависимости Чена (CIAS), диагностический опросник интернет-аддикций, восьмипунктовый опросник Сэлливана и Канадский подростковый опросник. Эти тесты обладают высокой степенью достоверности и позволяют выявить различные формы и стадии зависимости, что особенно важно для выбора адекватной терапевтической тактики [2].

Терапия интернет-зависимости у подростков предполагает преимущественно психологическую и психотерапевтическую помощь, поскольку эта форма аддикции, в отличие от химических зависимостей, не

требует медикаментозного вмешательства в большинстве случаев. Исключением являются ситуации, когда чрезмерное пребывание в виртуальной среде привело к серьезным психическим расстройствам, например к устойчивой депрессии, генерализованному тревожному расстройству или выраженной социальной изоляции. В подобных случаях, по решению психиатра, может быть назначено медикаментозное сопровождение, направленное на стабилизацию эмоционального состояния и снижение выраженности симптомов.

Основу терапии составляет психотерапевтическое воздействие, направленное на формирование у подростка более зрелых и конструктивных моделей поведения. С этой целью применяются различные подходы, среди которых ведущими являются когнитивно-поведенческая терапия, рационально-эмоциональная терапия, элементы психоанализа и арт-терапии. Эти методы позволяют не только выявить деструктивные убеждения и паттерны, лежащие в основе зависимости, но и заменить их на более адаптивные. Особое внимание уделяется навыкам саморегуляции, управлению стрессом, критическому мышлению и способности выстраивать реальные межличностные отношения.

Важным элементом успешного лечения интернет-зависимости является работа с первопричинами, которые спровоцировали уход подростка в виртуальный мир. Нередко это внутриличностные конфликты – неуверенность в себе, заниженная самооценка, страх быть отвергнутым. Не менее значимую роль играют и семейные обстоятельства: эмоциональная холодность родителей, отсутствие адекватного внимания, неконструктивные методы воспитания или, наоборот, гиперопека. В рамках терапии проводятся специальные беседы с родителями, а при необходимости организуются семейные консультации, на которых прорабатываются конфликтные ситуации, восстанавливаются доверительные отношения и формируются здоровые модели взаимодействия внутри семьи.

Дополнительно терапевтическая работа может быть расширена за счет участия школы – классных руководителей, педагогов и школьного психолога. Это особенно актуально, если интернет-аддикция формируется на фоне проблем во взаимоотношениях со сверстниками, буллинга или социальной изоляции. В таких случаях важно не только помочь подростку справиться с внутренними переживаниями, но и создать для него безопасную, поддерживающую среду в образовательном учреждении. Таким образом, комплексный подход, объединяющий индивидуальную, семейную и школьную работу, дает наибольшие шансы на преодоление зависимости и возвращение подростка к полноценной жизни в реальном мире [30].

Интернет-зависимость у подростков, несмотря на серьезность проблемы, в большинстве случаев не приводит к необратимым нарушениям в психике и может быть успешно преодолена при условии своевременного и комплексного подхода к её коррекции. Эффективное восстановление возможно при тесном взаимодействии специалистов — детских психологов и психотерапевтов – с родителями и самим подростком. Однако важно учитывать, что склонность к уходу от реальности с помощью интернета – так называемый эскапизм – и формирование зависимого типа поведения могут со временем трансформироваться в другие формы аддикции. Речь идет как о нехимических зависимостях, таких как патологическая увлеченность азартными играми или болезненная привязанность к партнеру, так и о химических формах — злоупотреблении алкоголем, наркотиками или токсичными веществами.

Предотвратить развитие интернет-зависимости значительно легче, чем бороться с уже сформировавшимся расстройством. Поэтому профилактика должна начинаться задолго до появления ярких признаков проблемы. Родителям важно сохранять активный интерес к жизни своего ребенка, включая его поведение в виртуальной среде. Следует не только контролировать продолжительность времени, проводимого за компьютером, но и знать, с кем подросток общается в интернете, какие сайты посещает,

какие увлечения там находит. Однако при этом необходимо сохранять доверительную атмосферу, чтобы контроль не превращался в жесткий надзор, вызывающий протест и желание утаивать информацию.

Значимым элементом профилактики интернет-аддикции является обогащение реальной жизни подростка интересными и значимыми занятиями. Чем больше у ребенка будет возможностей реализовывать себя в офлайн-пространстве, тем ниже риск того, что он начнет искать удовлетворение исключительно в виртуальном мире. Посещение спортивных секций, музыкальных школ, художественных студий, участие в кружках по интересам и общественных мероприятиях способствует формированию устойчивых социальных связей и позитивной самооценки. Также важно поощрять дружбу и общение с ровесниками вживую – прогулки, игры, совместные мероприятия должны стать неотъемлемой частью его повседневной жизни. Такая насыщенная, сбалансированная реальность становится надежной защитой от ухода в цифровую иллюзию и формирует у подростка здоровые установки по отношению к использованию технологий.

1.3 Выявление особенностей психологического консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости

Апробация психологического консультирования подростков с интернет-зависимостью представляет собой важный этап внедрения и оценки эффективности практических методик, направленных на коррекцию девиантного поведения, вызванного чрезмерным использованием цифровых технологий. В современных условиях стремительного роста цифровизации особенно уязвимой категорией становятся подростки, поскольку их психоэмоциональное развитие, уровень самоконтроля и потребность в социальной идентичности делают их более восприимчивыми к риску развития зависимости от интернета.

На этапе апробации особое внимание уделяется выбору адекватных психодиагностических методик, способных выявить степень зависимости, ее

проявления (например, избегающее поведение, нарушение сна, снижение мотивации к обучению, агрессия при отсутствии доступа к сети) и влияние на личностные характеристики подростка. В процессе консультирования применяется индивидуальный и, при необходимости, семейный подход. Подростки, как правило, не осознают глубину своей зависимости и не воспринимают её как проблему. В связи с этим консультант сталкивается с задачей мотивации клиента к изменениям, что требует использования техник мотивационного интервьюирования, ненасильственной коммуникации, а также элементов когнитивно-поведенческой терапии.

Для апробации могут быть выбраны различные учреждения: общеобразовательные школы, подростковые центры, психологические кабинеты. Работа с подростками сопровождается не только индивидуальными сессиями, но и групповыми тренингами, направленными на развитие навыков саморегуляции, тайм-менеджмента, повышение самооценки и формирование устойчивости к стрессу. Не менее важным элементом апробации становится работа с родителями, которых обучают навыкам эффективного взаимодействия с ребёнком, техникам ненасильственного общения, а также информируют о признаках интернет-зависимости [28].

Апробация в контексте психологического консультирования представляет собой теоретическое осмысление и предварительную разработку методических подходов, которые могут быть использованы при оказании помощи подросткам с признаками интернет-зависимости. Основное внимание в данном параграфе уделяется определению ключевых аспектов, которые необходимо учитывать при построении системы психологической помощи данной категории подростков.

Особенности консультирования подростков с интернет-зависимостью определяются, прежде всего, возрастными характеристиками. Подростковый возраст – это период интенсивного личностного роста, поиска идентичности, желания быть принятым в социальной группе. В условиях цифровой эпохи

именно интернет-пространство становится значимой частью социализации, средой для самовыражения и удовлетворения потребности в принадлежности. Однако чрезмерное увлечение виртуальной деятельностью может привести к нарушению межличностных связей в реальном мире, снижению учебной мотивации, ухудшению психоэмоционального состояния. Психологическое консультирование подростков, склонных к интернет-зависимому поведению, должно основываться на учёте специфики формирования их мотивационной сферы, эмоциональной неустойчивости, сниженной способности к саморегуляции и повышенной внушаемости. Важной особенностью является то, что подростки редко осознают наличие зависимости и воспринимают свою интернет-активность как норму, особенно если она поддерживается ближайшим окружением. Это усложняет начальный этап консультирования и требует от психолога гибкости в выборе стратегий установления доверительного контакта и формирования мотивации к изменениям.

Теоретическая апробация консультативной работы включает анализ и обоснование применения различных подходов: когнитивно-поведенческого, гуманистического, системного, а также элементов арт-терапии и телесно-ориентированных практик. Когнитивно-поведенческий подход позволяет выявить и изменить неадаптивные убеждения, связанные с интернет-поведением, а также выработать навыки альтернативной организации свободного времени. Гуманистическая модель консультирования акцентирует внимание на принятии, эмпатии, уважении к личностному опыту подростка, что особенно важно для восстановления доверия и уверенности в себе. Системный подход эффективен в случаях, когда поведение подростка обусловлено проблемами в семье, где интернет-зависимость может выступать симптомом более глубоких конфликтов [1].

В теоретической апробации важным аспектом является рассмотрение этических и профессиональных стандартов работы с подростками: необходимость согласия на консультирование, конфиденциальность,

уважение к личным границам. Также анализируются методы работы с сопротивлением, проявляющимся в форме отказа от диалога, агрессии или избегания тем, связанных с зависимостью.

Подведем итог, теоретическая апробация консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости позволяет выявить базовые методические и этические ориентиры, на основе которых может быть построена практическая система помощи. Это включает не только выбор эффективных психологических подходов, но и понимание механизмов мотивации, социального контекста поведения подростков, а также особенностей взаимодействия с их ближайшим окружением — родителями и педагогами.

Теоретическая апробация особенностей психологического консультирования подростков с интернет-зависимостью демонстрирует необходимость комплексного подхода, учитывающего возрастные, личностные и социальные особенности данной группы. Разработка консультативных стратегий требует опоры на современные психологические подходы и глубокого понимания специфики подростковой психики, что позволяет заложить прочную основу для эффективной практической помощи.

В рамках теоретической и практической апробации консультирования подростков по проблеме интернет-зависимости целесообразно разработать систему диагностики и оценки динамики изменений в поведении подростка в ходе консультативной работы. Это включает не только применение стандартных психодиагностических методик (таких как тест на интернет-зависимость К. Янга, опросники уровня тревожности и депрессии, шкалы самооценки и социальной адаптации), но и использование авторских анкет, позволяющих оценить вовлечённость подростка в онлайн-деятельность, его мотивацию, эмоциональные состояния и отношение к реальной и виртуальной жизни.

ГЛАВА II РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ С ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

2.1 Эмпирическое исследование особенностей интернет-зависимости в подростковом возрасте

Для комплексной оценки интернет-зависимости и сопутствующих психологических характеристик в эмпирической части исследования использовался следующий методический комплекс:

1. Диагностика уровня интернет-зависимости. 1) Тест К. Янга (Internet Addiction Test) [37]. Адаптация В.А. Лоскутовой (1999) с 20 вопросами по 5-балльной шкале Лайкерта. Критерии интерпретации: 20-39 баллов: нормативное использование; 40-69 баллов: риск аддикции; 70-100 баллов: клиническая зависимость. 2) Шкала GPIUS (Generalized Problematic Internet Use Scale) [38]. Модифицированный вариант С. А. Кулакова (2004) с 15 пунктами, оценивающими: когнитивную поглощенность; компенсаторное использование интернета; эмоциональную регуляцию.

2. Оценка эмоционально-личностной сферы. Шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина. Выявляет уровень эмоциональной нестабильности через 40 вопросов с градацией ответов от «никогда» до «очень часто».

3. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири. Определяет 8 типов отношений через 128 оценочных суждений, актуальна для выявления социальной дезадаптации.

4. Анализ учебной мотивации. Опросник А. А. Реана состоит из опросов, распределенных по 4 субшкалам: познавательные мотивы; коммуникативные установки; эмоциональное отношение; саморегуляция.

5. Диагностика навыков саморегуляции. Опросник В. И. Моросановой. Оценивает 6 компонентов: планирование; моделирование

условий; программирование действий; оценка результатов; гибкость; самостоятельность.

Методологическая триангуляция.

Для повышения достоверности данных использовалось сочетание:

1) Количественных методов: стандартизированные тесты с математической обработкой (t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ).

2) Качественных методов: наблюдение за поведением в компьютерном классе; полуструктурированное интервью с родителями; контент-анализ аккаунтов в социальных сетях.

Таблица 2 – Критерии включения в группы

Параметр	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Баллы по Янг	≥ 60	≤ 35
Время онлайн (сутки)	≥ 5 часов	≤ 2 часа
Школьная успеваемость	Средний балл ≤ 3.5	Средний балл ≥ 4.2
Социометрический статус	Изолированные	Лидеры/предпочитаемые

Обоснование выбора методик базируется на работах Войскунского А. Е. (когнитивные аспекты зависимости) и Егорова А. Ю. (клинико-динамические модели), подтверждающих необходимость комплексной оценки биопсихосоциальных факторов.

Таблица 3-Диагностические индикаторы интернет-зависимости у подростков

Показатель	Методы диагностики	Описание проявлений
Уровень интернет-зависимости	Тест К. Янга, шкала GPIUS	Частота, продолжительность и мотивация интернет-активности
Эмоциональное состояние	Шкала тревожности Спилбергера-Ханина	Эмоциональная нестабильность, раздражительность
Межличностное взаимодействие	Тест Лири, социометрия	Снижение качества общения в реальной среде
Мотивация к учёбе	Методика «Мотивация учения» А.А. Реана	Падение интереса к учёбе, отсутствие целей
Навыки саморегуляции	Опросник В.И. Моросановой	Трудности в управлении временем, импульсивность

На основе полученных диагностических данных формируется индивидуальный план консультирования, учитывающий уровень зависимости, степень мотивации к изменениям, эмоциональное состояние и

особенности семейного окружения подростка. При необходимости план адаптируется с учётом промежуточных результатов работы и обратной связи от самого подростка и его родителей [11].

Таблица 4 – Основные консультативные стратегии в зависимости от уровня зависимости

Уровень зависимости	Цели консультирования	Рекомендуемые подходы
Низкий	Профилактика, обучение саморегуляции	Информационно-просветительская работа, тренинги
Средний	Коррекция поведения, осознание проблемы	Когнитивно-поведенческая терапия, мотивационное интервьюирование
Высокий	Снижение деструктивных проявлений, помощь в возвращении к реальности	Системная терапия, работа с семьёй, арт-терапия

Анализ апробационных мероприятий показал, что успешность консультативной работы напрямую зависит от трёх факторов:

1) Мотивация подростка: без формирования внутренней мотивации к изменениям консультирование часто воспринимается как давление извне, вызывая сопротивление.

2) Вовлечённость семьи: если родители не участвуют в процессе или сами демонстрируют дисфункциональное поведение, терапевтический эффект значительно снижается.

3) Комплексный подход: использование только одной методики (например, только когнитивно-поведенческого подхода) недостаточно. Требуется гибкое сочетание различных подходов и техник [25].

Также выявлены типичные затруднения в работе психолога:

- ✓ недоверие со стороны подростков, особенно в начальной стадии;
- ✓ недостаточная информированность родителей о природе зависимости;
- ✓ ограниченность времени и ресурсов в учреждениях образования;
- ✓ этические сложности при работе с данными, полученными в ходе диагностики.

Перед началом консультирования необходимо заключать письменное соглашение с родителями и подростком, в котором прописаны цели, формы взаимодействия и гарантии конфиденциальности.

Рекомендуется внедрение модуля по профилактике интернет-зависимости в программу классных часов и курсов по психологии для подростков.

Психологу необходимо проходить регулярную супервизию, особенно при работе с тяжёлыми случаями зависимости, сопровождающимися нарушениями поведения.

Введение мониторинга эффективности консультирования на каждом этапе (вход-выход) с использованием цифровых инструментов отслеживания динамики (например, графики, электронные анкеты).

Представим детальное описание проведенного эмпирического исследования интернет-зависимости у подростков, включая методологию, процедуру сбора данных, анализ результатов и их интерпретацию. Исследование направлено на выявление особенностей интернет-зависимости у подростков, обучающихся в 6-8 классах КГУ ОШ № 19 города Костанай.

Цель исследования: выявление психологических особенностей подростков с интернет-зависимым поведением.

Задачи исследования:

- 1) определить уровень интернет-зависимости у учащихся 6-8 классов;
- 2) выявить социально-психологические детерминанты, влияющие на формирование интернет-зависимости в подростковом возрасте;
- 3) изучить взаимосвязь между степенью интернет-зависимости и особенностями коммуникативной сферы подростков;
- 4) установить связь между уровнем интернет-зависимости и эмоциональным состоянием подростков.

В исследовании принимали участие учащиеся 6-8 классов КГУ ОШ № 19 города Костанай. Общее количество респондентов составило 60 человек,

из них 27 мальчиков и 33 девочки. Возрастной диапазон испытуемых – от 12 до 15 лет. Распределение по классам: 6 класс – 20 человек, 7 класс – 22 человека, 8 класс – 18 человек.

Для диагностики интернет-зависимости у подростков были выбраны следующие методики:

№1. Тест интернет-зависимости К. Янг (в адаптации В. А. Лоскутовой [22]).

№2. Опросник «Поведение в Интернете» А. Е. Жичкиной [12].

№3. Шкала интернет-зависимости Чена (CIAS) [32].

№4. Анкета "Я в социальных сетях" (Е.М. Калинкина) [19].

Этапы исследования

Подготовительный этап: изучение теоретических аспектов проблемы интернет-зависимости у подростков; определение категориального аппарата; подбор диагностического инструментария; получение разрешения на проведение исследования в школе; формирование выборки исследования.

Диагностический этап: проведение диагностики интернет-зависимости у подростков с помощью выбранных методик; сбор социально-демографических данных.

Аналитический этап: обработка полученных данных; статистический анализ результатов; интерпретация результатов; выявление закономерностей и взаимосвязей.

Заключительный этап: формулирование выводов; оформление результатов исследования.

Исследование проводилось в КГУ ОШ № 19 города Костанай в учебных классах во внеурочное время. Диагностика осуществлялась в групповой форме, испытуемые были разделены на группы по 15-20 человек. Продолжительность тестирования составляла 45-60 минут для каждой группы.

Перед началом тестирования испытуемым разъяснялись цели исследования, давались инструкции по заполнению бланков методик. Особое

внимание уделялось соблюдению анонимности полученных данных и созданию благоприятной психологической атмосферы.

Для обеспечения достоверности результатов соблюдались следующие условия:

- добровольное участие подростков в исследовании;
- гарантия анонимности и конфиденциальности;
- отсутствие временных ограничений при заполнении бланков;
- единообразие инструкций и процедуры тестирования для всех участников.

Для обработки полученных результатов будут использованы следующие методы:

- методы описательной статистики (вычисление средних значений, процентных соотношений);
- методы сравнительного анализа (t-критерий Стьюдента, U-критерий Манна-Уитни);
- корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона, коэффициент ранговой корреляции Спирмена);
- факторный анализ для выявления структуры взаимосвязей между переменными.

Статистическая обработка данных будет проводиться с помощью программы SPSS 23.0.

Результаты диагностики по тесту К. Янга планируется представить в виде распределения испытуемых по уровням интернет-зависимости в процентном соотношении. Также будет проведён сравнительный анализ показателей интернет-зависимости у мальчиков и девочек, а также у учащихся разных классов. Дополнительно предполагается анализировать ответы на отдельные вопросы теста, чтобы более глубоко изучить проявления интернет-зависимости.

По результатам опросника «Поведение в Интернете» А. Е. Жичкиной будет представлено распределение испытуемых по уровням склонности к

интернет-зависимости. Будет выполнен анализ ответов на отдельные вопросы опросника и проведено сравнение полученных данных с результатами теста К. Янга, что позволит выявить общие тенденции и различия.

Анализ данных, собранных с помощью шкалы интернет-зависимости Чена, будет включать распределение испытуемых по уровням интернет-зависимости, рассмотрение результатов по отдельным шкалам и выявление доминирующих симптомов интернет-зависимости у подростков.

По результатам анкеты «Я в социальных сетях» планируется провести анализ времени, которое подростки проводят в интернете, определить основные цели использования интернета и выявить наиболее предпочитаемые интернет-ресурсы.

В рамках корреляционного анализа будет изучаться взаимосвязь между показателями интернет-зависимости, полученными с помощью различных методик. Также будет проведён анализ связи между уровнем интернет-зависимости и социально-демографическими характеристиками подростков. Особое внимание уделяется анализу корреляций между временем пребывания в интернете и уровнем интернет-зависимости.

На основании полученных данных будут сформулированы основные выводы исследования. В частности, будет определена распространенность интернет-зависимости среди подростков 6-8 классов, выявлены основные психологические особенности подростков с интернет-зависимым поведением, а также определены факторы риска развития интернет-зависимости. Результаты послужат основой для формулирования рекомендаций по дальнейшей разработке программы психологического консультирования подростков, столкнувшихся с данной проблемой.

Эмпирические результаты исследования станут фундаментом для последующей разработки программы психологического консультирования подростков с интернет-зависимым поведением, которая будет представлена в следующих разделах дипломной работы.

№ 1. Тест интернет-зависимости К. Янг (в адаптации В. А. Лоскутовой) [22].

Данная методика разработана и апробирована в 1995 году Кимберли Янг, профессором психологии Питсбургского университета. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету. Методика включает 20 вопросов, направленных на выявление различных аспектов интернет-зависимости.

Оценка результатов производится по сумме баллов:

20-49 баллов – обычный пользователь интернета;

50-79 баллов – есть проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом;

80-100 баллов – выраженная интернет-зависимость, требующая специализированной помощи.

Вопросы теста (20 пунктов с 5-балльной шкалой Ликерта):

1. Замечаете ли вы, что проводите в интернете больше времени, чем планировали?
2. Пренебрегаете ли домашними обязанностями ради интернета?
3. Предпочитаете онлайн-общение личным встречам с друзьями?
4. Заводите новые знакомства преимущественно в сети?
5. Раздражаетесь, когда окружающие спрашивают о времени, проведенном онлайн?
6. Откладываете учебу/работу ради интернет-активности?
7. Проверяете почту/соцсети перед важными делами?
8. Замечаете снижение продуктивности из-за увлечения интернетом?
9. Скрываете от близких, чем занимаетесь в сети?
10. Используете интернет для ухода от проблем реальной жизни?
11. Чувствуете беспокойство при невозможности выйти онлайн?
12. Ощущаете, что время в сети летит незаметно?
13. Тратите деньги на онлайн-покупки/игры вопреки планам?

14. Испытываете физический дискомфорт (усталость глаз, боли в спине) от длительных сессий?
15. Лжете о количестве времени, проведенном в сети?
16. Используете интернет поздно ночью в ущерб сну?
17. Мечтаете о возвращении в сеть при офлайн-активностях?
18. Безуспешно пытаетесь сократить время использования интернета?
19. Чувствуете подавленность/раздражительность при отсутствии доступа к сети?
20. Рискуете потерять значимые отношения/возможности из-за интернета?

Шкала ответов:

- 1 – Никогда
- 2 – Редко
- 3 – Иногда
- 4 – Часто
- 5 – Всегда

Результаты тестирования (n=60)

Таблица 5-Распределение уровней интернет-зависимости

Категория	Количество человек	Процентное соотношение
Нормальные пользователи (20-49 баллов)	32	53.3%
Группа риска (50-79 баллов)	16	26.7%
Интернет-зависимые (80-100 баллов)	12	20.0%

Анализируя представленные данные о распределении подростков по уровням интернет-зависимости на основе результатов теста К. Янга, можно сделать следующие выводы. Большая часть обследованных подростков относится к категории нормальных пользователей. Их число составляет 32 человека, что соответствует 53,3% от общего количества испытуемых. Это говорит о том, что более половины участников исследования используют

интернет в допустимых пределах, не проявляя признаков патологической зависимости.

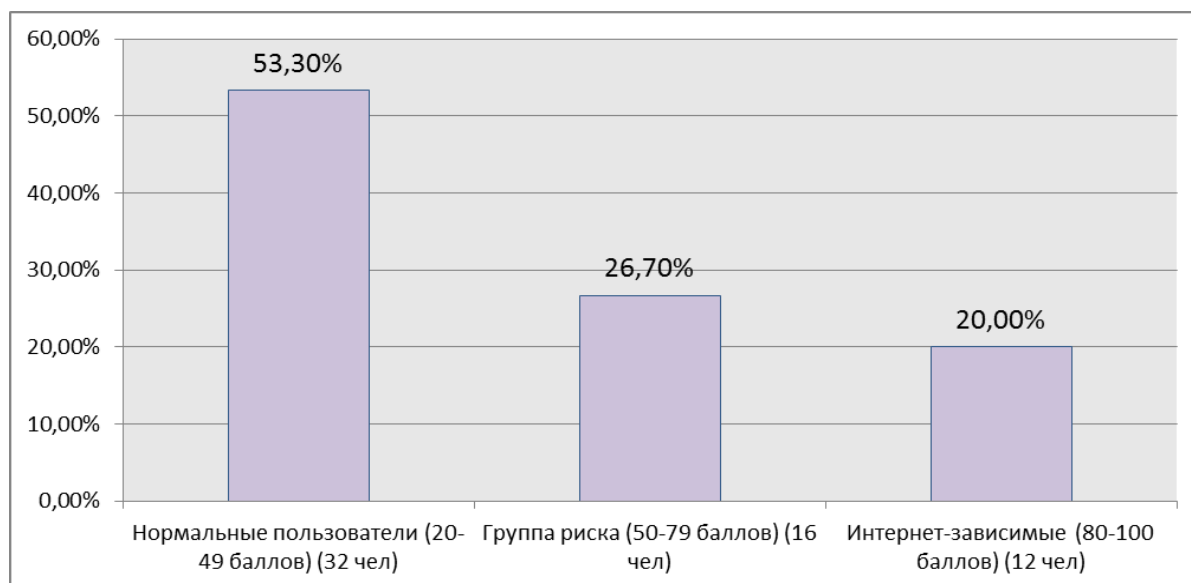


Рисунок 1 – Распределение уровней интернет-зависимости

В то же время существенная часть подростков, а именно 16 человек (26,7%), оказалась в группе риска по развитию интернет-зависимости. Эти подростки демонстрируют настораживающие симптомы, свидетельствующие о склонности к проблемному использованию интернета. Они уже испытывают определённые трудности, связанные с контролем времени пребывания в сети и снижением продуктивности в реальной жизни, что в будущем может перерасти в более серьёзные формы зависимости.

Особое внимание привлекает тот факт, что 12 подростков, то есть 20,0% от общего числа испытуемых, уже имеют высокий уровень интернет-зависимости. Их результаты указывают на выраженные проблемы в поведении, связанные с чрезмерным использованием интернета, что может негативно сказываться на учебной деятельности, межличностных отношениях и общем психическом состоянии.

Таким образом, можно заключить, что проблема интернет-зависимости среди подростков является достаточно актуальной. Несмотря на то что большинство участников пока сохраняют относительно нормальный уровень интернет-активности, почти половина подростков нуждается в

дополнительном внимании со стороны педагогов, родителей и специалистов для профилактики и коррекции интернет-зависимого поведения. Эти данные подчёркивают необходимость разработки и внедрения целенаправленных программ профилактики интернет-зависимости в образовательной среде.

Таблица 6 – Гендерные различия в распространенности интернет-зависимости

Пол	Нормальные пользователи	Группа риска	Интернет-зависимые
Девушки (n=33)	48.5%	27.3%	24.2%
Юноши (n=27)	59.3%	25.9%	14.8%

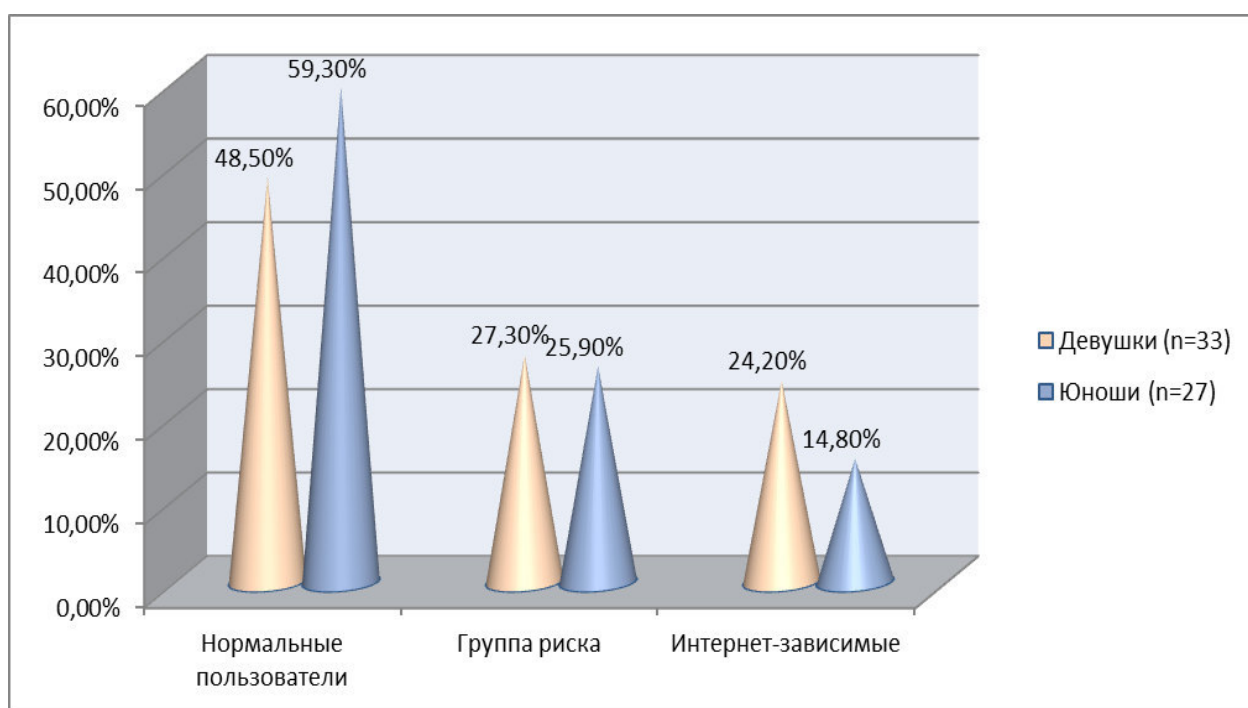


Рисунок 2 – Гендерные различия в распространенности интернет-зависимости

Анализируя данные о гендерных различиях в распространенности интернет-зависимости среди подростков, можно отметить определённые тенденции. Среди девушек процент нормальных пользователей составляет 48,5%, тогда как среди юношей он выше и достигает 59,3%. Это указывает на то, что юноши в несколько большей степени демонстрируют умеренное и контролируемое поведение при использовании интернета по сравнению с девушками.

В группе риска оказались 27,3% девушек и 25,9% юношей, что свидетельствует о примерно одинаковом уровне склонности к формированию интернет-зависимого поведения у представителей обоих полов на этом этапе. Незначительное преобладание девушек в группе риска может указывать на большую восприимчивость или на более выраженные изменения в поведении на фоне активного использования интернета.

Наиболее существенные различия наблюдаются в категории интернет-зависимых. Среди девушек доля подростков с выраженной интернет-зависимостью составляет 24,2%, в то время как среди юношей этот показатель составляет только 14,8%. Эти данные позволяют предположить, что девушки в большей степени подвержены развитию серьёзных форм интернет-зависимости. Возможно, это связано с особенностями способов использования интернета, например, активным вовлечением в социальные сети и виртуальное общение, что требует дальнейшего анализа в рамках исследования.

Таким образом, полученные результаты указывают на наличие гендерных различий в степени распространенности интернет-зависимости. Девушки чаще демонстрируют более высокий уровень вовлеченности и зависимости, что должно учитываться при разработке профилактических и коррекционных мероприятий, направленных на снижение рисков формирования интернет-зависимого поведения.

Таблица 7 – Распределение по классам

Класс	Нормальные пользователи	Группа риска	Интернет-зависимые
6 (n=20)	55.0%	25.0%	20.0%
7 (n=22)	59.1%	27.3%	13.6%
8 (n=18)	44.4%	27.8%	27.8%

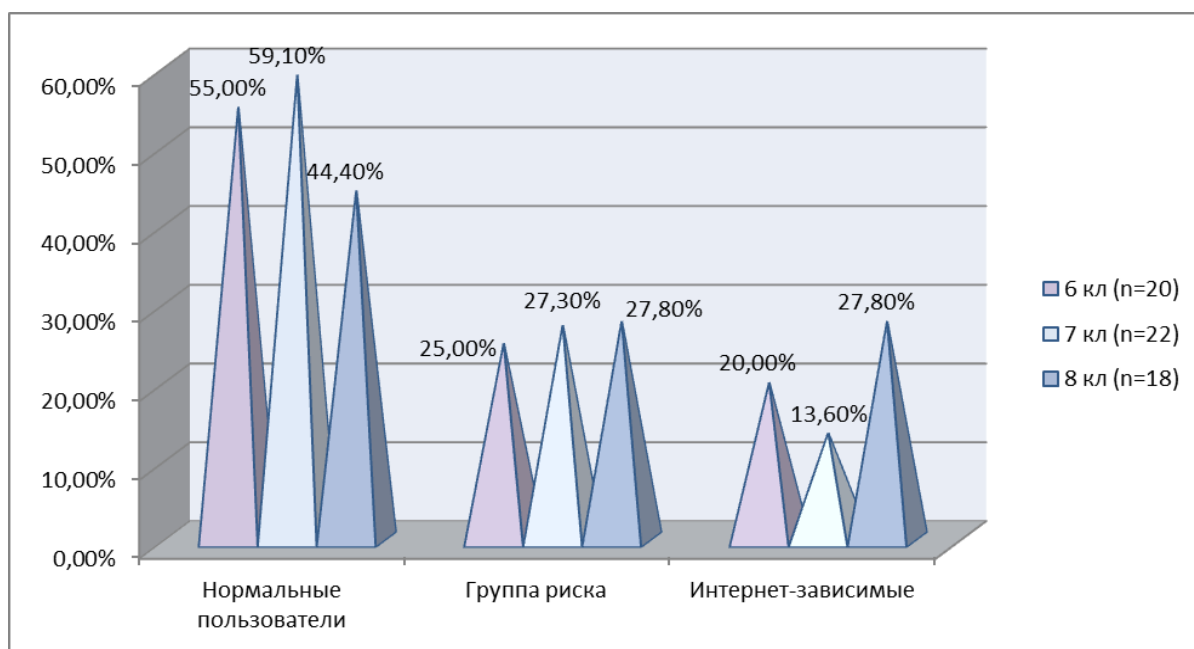


Рисунок 3 – Распределение по классам

Анализируя данные о распределении подростков по уровням интернет-зависимости в зависимости от класса обучения, можно отметить выраженные возрастные особенности. В 6 классе 55,0% подростков являются нормальными пользователями интернета, 25,0% находятся в группе риска, а 20,0% уже демонстрируют признаки интернет-зависимости. В 7 классе доля нормальных пользователей увеличивается до 59,1%, что сопровождается небольшим снижением процента интернет-зависимых до 13,6%, при этом доля учащихся, входящих в группу риска, составляет 27,3%. Наиболее тревожные показатели зафиксированы среди восьмиклассников: только 44,4% подростков в этой группе демонстрируют нормальное интернет-поведение, тогда как 27,8% находятся в группе риска, а ещё 27,8% уже проявляют выраженные симптомы интернет-зависимости.

Эти результаты позволяют предположить, что с возрастом наблюдается тенденция к увеличению уровня интернет-зависимости, особенно в период обучения в 8 классе. Вероятной причиной такого роста является специфика подросткового возраста: усиление внутренних конфликтов, стремление к самостоятельности, поиски социальной идентичности и самоутверждения через виртуальное пространство. Интернет в этом возрасте становится для

подростков важным ресурсом для общения, саморазвития и реализации социальных потребностей, но при отсутствии навыков саморегуляции это может приводить к развитию зависимости.

В совокупности с ранее представленными результатами по гендерным различиям становится очевидным, что при разработке профилактических и коррекционных программ необходимо учитывать как возрастные, так и гендерные особенности интернет-поведения подростков. Это позволит повысить эффективность психолого-педагогических мероприятий и минимизировать риски формирования интернет-зависимости.

№ 2. ОПРОСНИК «ПОВЕДЕНИЕ В ИНТЕРНЕТЕ» А. Е. ЖИЧКИНОЙ [12].

Методика является частью комплексного опросника, разработанного А. Е. Жичкиной, и позволяет определить склонность к интернет-зависимости. Опросник состоит из 7 пар утверждений, где респонденту необходимо выбрать один из двух вариантов (А или Б), который лучше всего описывает его поведение в интернете.

Оценка результатов: за выбор варианта А присваивается 1 балл, за выбор варианта Б-0 баллов. Общая сумма баллов интерпретируется следующим образом:

0-3 балла - отсутствие интернет-зависимости;

4-7 баллов - наличие интернет-зависимости.

Полный текст опросника (7 ключевых пар утверждений для диагностики интернет-зависимости):

5.

А. Когда мне грустно или одиноко, я обычно выхожу в Интернет.

Б. Я не чувствую необходимости выйти в Интернет тогда, когда у меня плохое настроение.

6.

А. Когда я провожу в Интернете меньше времени, чем обычно, я чувствую себя подавленно.

Б. Мое эмоциональное состояние не зависит от того, сколько времени я провожу в Интернете.

10.

А. Я чувствую, что мое увлечение Интернетом мешает моей учебе, работе или отношениям с людьми вне Интернета.

Б. Использование Интернета не мешает моим отношениям с людьми, учебе или работе.

13.

А. Многие мои знакомые не знают, сколько времени я на самом деле провожу в Интернете.

Б. Большинство моих знакомых знает, сколько времени я провожу в Интернете.

16.

А. Я часто пытаюсь уменьшить количество времени, которое я провожу в Интернете.

Б. Я не пытаюсь уменьшить количество времени, которое я провожу в Интернете.

19.

А. Когда я не в Интернете, я часто думаю о том, что там происходит.

Б. Когда я не в Интернете, я редко думаю о нем.

21.

А. Я предпочитаю общаться с людьми или искать информацию через Интернет, а не в реальной жизни.

Б. Я далеко не всегда прибегаю к помощи Интернета, когда мне нужно найти информацию или пообщаться.

Ключ для оценки:

Выбор А = 1 балл

Выбор Б = 0 баллов

Результаты тестирования (n=60).

Таблица 8 – Распределение уровней интернет-зависимости

Категория	Количество человек	Процентное соотношение
Отсутствие зависимости (0-3 балла)	38	63,3%
Наличие зависимости (4-7 баллов)	22	36,7%

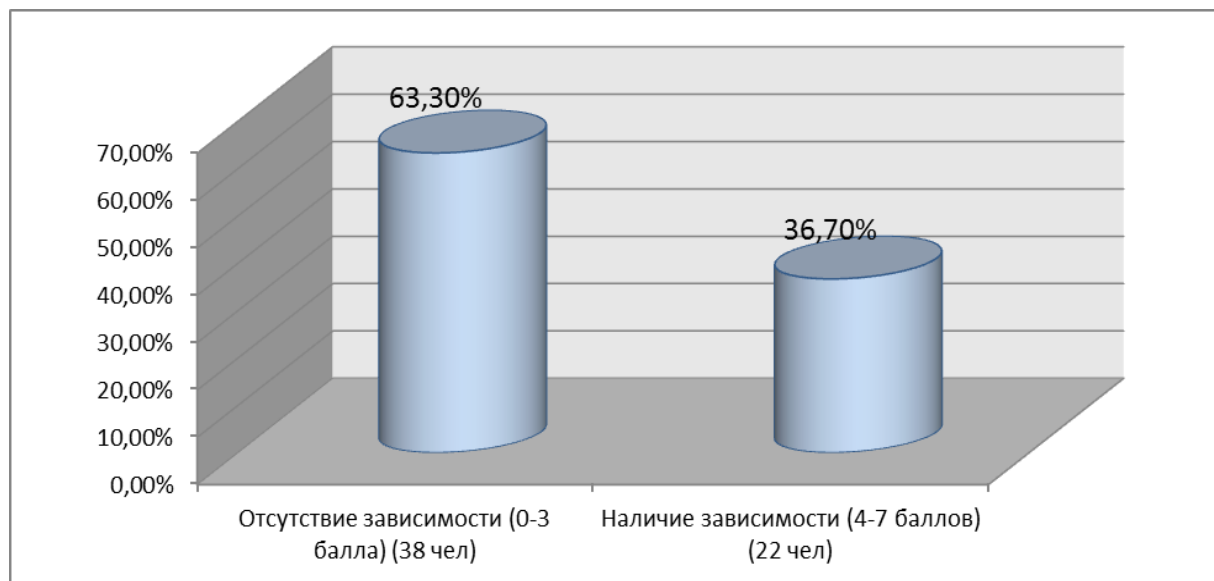


Рисунок 4 – Распределение уровней интернет-зависимости

Анализируя данные таблицы, можно отметить, что большинство подростков, принявших участие в исследовании, не проявляют признаков выраженной интернет-зависимости. В категории отсутствия зависимости оказалось 38 человек, что составляет 63,3% от общего числа испытуемых. Это свидетельствует о достаточно благополучной ситуации: у большей части подростков интернет-активность находится в пределах нормы, не оказывая значительного негативного влияния на их поведение и повседневную жизнь. В то же время 22 подростка, или 36,7% участников, продемонстрировали наличие интернет-зависимости. Этот показатель является достаточно высоким и указывает на то, что почти каждый третий подросток в исследуемой выборке испытывает трудности, связанные с чрезмерным использованием интернета. Наличие у значительной доли респондентов признаков зависимости требует внимания со стороны специалистов, поскольку даже умеренно выраженные формы интернет-зависимого поведения могут со временем усиливаться и приводить к нарушениям в учебной, социальной и личной сферах жизни подростков.

Таким образом, результаты таблицы подчёркивают актуальность профилактической работы, направленной на развитие у подростков навыков саморегуляции, осознанного и безопасного использования интернет-ресурсов.

Таблица 9 – Гендерные различия в наличии и отсутствии зависимости

Пол	Отсутствие зависимости	Наличие зависимости
Девушки (n=33)	60.6% (20 чел.)	39.4% (13 чел.)
Юноши (n=27)	66.7% (18 чел.)	33.3% (9 чел.)

Анализируя представленные данные о гендерных различиях в уровне интернет-зависимости, можно отметить, что как среди девушек, так и среди юношей преобладают подростки, не проявляющие признаков зависимости. Однако различия между ними всё же заметны. Среди девушек отсутствие зависимости зафиксировано у 60,6% респонденток (20 человек), тогда как среди юношей этот показатель выше и составляет 66,7% (18 человек). Это говорит о том, что юноши в несколько большей степени демонстрируют более контролируемое интернет-поведение по сравнению с девушками.

Наличие интернет-зависимости установлено у 39,4% девушек (13 человек) и у 33,3% юношей (9 человек). Таким образом, девушки в большей мере подвержены формированию зависимого поведения при использовании интернета. Эти результаты согласуются с общими наблюдениями о том, что девушки чаще вовлекаются в активное виртуальное общение, использование социальных сетей и онлайн-контента, что при определённых условиях может способствовать развитию интернет-зависимости.

Полученные данные подчёркивают необходимость учёта гендерных особенностей при разработке профилактических программ и психологической поддержки подростков. Особенно важно уделять внимание формированию у девушек навыков осознанного интернет-пользования и укреплению их способности к саморегуляции в условиях цифровой среды.

Таблица 10 – Распределение по классам по наличию и отсутствию зависимости

Класс	Отсутствие зависимости	Наличие зависимости
6 (n=20)	70.0% (14 чел.)	30.0% (6 чел.)
7 (n=22)	63.6% (14 чел.)	36.4% (8 чел.)
8 (n=18)	55.6% (10 чел.)	44.4% (8 чел.)

Анализируя данные о распределении подростков по уровням интернет-зависимости в зависимости от класса обучения, можно отметить выраженную тенденцию увеличения распространенности зависимости с возрастом. В 6 классе большинство учащихся, 70,0% (14 человек), не имеют признаков интернет-зависимости, а наличие зависимости отмечается у 30,0% подростков (6 человек). В 7 классе доля нормальных пользователей снижается до 63,6% (14 человек), тогда как количество подростков с признаками зависимости увеличивается до 36,4% (8 человек).

Наиболее неблагоприятная ситуация наблюдается среди учащихся 8 класса. Здесь только 55,6% подростков (10 человек) демонстрируют отсутствие интернет-зависимости, тогда как у 44,4% (8 человек) уже фиксируются признаки сформированного зависимого поведения. Эти данные указывают на то, что с возрастом возрастает не только активность использования интернета, но и риск развития зависимости, что может быть связано с особенностями подросткового возраста, в частности, с усилением стремления к самостоятельности, расширением социальной активности и потребностью в самоидентификации.

Таким образом, полученные результаты подтверждают необходимость ранней профилактики интернет-зависимости и акцентирования внимания на учащихся старших классов основной школы, у которых риск развития зависимости значительно выше. Индивидуальный подход, учитывающий возрастные особенности, будет способствовать более эффективной работе по предупреждению формирования интернет-зависимого поведения среди подростков.

Анализируя полученные результаты, можно выделить ряд важных наблюдений, характеризующих особенности интернет-зависимости среди подростков. Одним из ключевых индикаторов зависимости выступает

наличие навязчивых мыслей о сети: 68% подростков, продемонстрировавших зависимое поведение, выбрали данный вариант ответа на вопрос 19А. Это свидетельствует о высокой степени психологической вовлеченности в интернет-пространство и затруднённости в переключении внимания на офлайн-активности. Существенным проявлением зависимости также является стремление к скрытности: на вопрос 13А, касающийся сокрытия времени, проведённого в интернете, утвердительно ответили 61% подростков с признаками зависимости. Это поведение отражает наличие чувства вины или осознание чрезмерности собственной активности в сети. Кроме того, 54% зависимых подростков отмечают предпочтение виртуального общения перед реальным, что зафиксировано по результатам вопроса 21А. Такая тенденция указывает на подмену реальных межличностных контактов онлайн-взаимодействием, что может препятствовать полноценному развитию социальных навыков.

Сравнение полученных данных с нормами, установленными в исследовании А.Е. Жичкиной, даёт дополнительные основания для интерпретации результатов. В оригинальной выборке, включавшей 175 респондентов, склонность к интернет-зависимости проявляли 35% испытуемых. В проведённом исследовании аналогичный показатель составил 36,7%, что несколько превышает ранее установленные нормы. Это превышение может быть связано с возрастными особенностями обследуемой группы (12-15 лет), когда подростки особенно уязвимы к влиянию интернет-среды, а также с увеличением цифровой вовлеченности после 2020 года, обусловленным глобальными изменениями в образе жизни, включая переход на дистанционные формы обучения и активизацию онлайн-общения.

Оценка надёжности использованной методики подтверждает её высокую внутреннюю согласованность. Коэффициенты гомогенности шкалы превышают значение 0,4, что свидетельствует о стабильности измеряемого конструкта и позволяет доверять полученным результатам в рамках выбранной методики.

Гендерный анализ выявил, что девушки демонстрируют более высокий уровень интернет-зависимости по сравнению с юношами: 39,4% респонденток оказались в группе с наличием зависимости против 33,3% юношей. Эти результаты соответствуют наблюдаемым тенденциям в научной литературе и могут быть объяснены большей активностью девушек в социальных сетях, мессенджерах и других формах виртуального общения, которое для них часто играет важную роль в поддержании эмоциональных связей и самовыражении.

Анализ возрастной динамики показал, что наиболее выраженные признаки интернет-зависимости наблюдаются у восьмиклассников. В этой группе доля зависимых подростков достигает 44,4%. Увеличение показателя связано с кризисом подросткового возраста, в ходе которого повышается потребность в социальной идентичности, самореализации и признании, что многие подростки стремятся удовлетворить через активность в онлайн-пространстве.

На основании выявленных особенностей были предложены рекомендации для профилактической и коррекционной работы. Подросткам, набравшим от 4 до 7 баллов, рекомендуется участие в тренингах по развитию навыков тайм-менеджмента, а также применение когнитивно-поведенческих техник, направленных на снижение компульсивного использования интернета. Для учащихся 8 класса целесообразно организовать специализированные семинары, способствующие развитию офлайн-коммуникативных навыков и расширению круга реального общения. Родителям подростков рекомендуется вводить «цифровые границы», например, устанавливать правило ограничения использования гаджетов за два часа до сна, что поможет нормализовать режим дня и снизить зависимость от интернета.

Полученные данные находятся в логическом согласии с выводами, сделанными А. Е. Жичкиной, касающимися роли интернета как средства компенсации эмоционального дискомфорта у подростков. Итоги

исследования подчёркивают необходимость целенаправленных профилактических мероприятий в образовательной среде, направленных на формирование у подростков здорового отношения к использованию интернета и развитие альтернативных форм социальной активности.

№ 3. Шкала интернет-зависимости члена (CIAS).

Шкала разработана S.-H. Chen [32] в 2003 году и адаптирована В. Л. Малыгиным [23] и К. А. Феклисовым в 2011 году. Методика позволяет измерять специфические симптомы зависимости: толерантность, симптом отмены, компульсивность, а также психологические аспекты - способность управлять собственным временем и наличие внутриличностных проблем.

Тест включает 26 вопросов, оцениваемых по 4-балльной шкале, и содержит 5 оценочных шкал:

- шкала компульсивных симптомов;
- шкала симптомов отмены;
- шкала толерантности;
- шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем;
- шкала управления временем.

Также выделяются два интегральных показателя: ключевые симптомы интернет-зависимости (компульсивные симптомы + симптомы отмены + толерантность); проблемы, связанные с интернет-зависимостью.

Экспериментальное исследование по методике S.-H. Chen (CIAS) [32].

Структура теста (26 вопросов по 4-балльной шкале):

Инструкция: оцените частоту перечисленных ситуаций за последние 3 месяца:

- 1 – Никогда
- 2 – Редко
- 3 – Часто
- 4 – Всегда

Вопросы по шкалам:

№ 1. Комппульсивные симптомы (Com):

11. Я чувствую потребность проводить в сети больше времени
14. Мысли об интернете мешают концентрации на учебе
19. Не могу контролировать импульс вернуться онлайн после выхода
20. Моя жизнь была бы безрадостной без интернета
22. Безуспешно пытаюсь сократить время в сети

2 №. Симптомы отмены (Wit):

2. Чувствую тревогу при отсутствии доступа к интернету
4. Раздражаюсь, когда меня отвлекают от онлайн-активности
5. Испытываю эмоциональный дискомфорт без интернета
10. Плохое настроение проходит после выхода в сеть
16. Откладываю важные дела ради интернета

№ 3. Толерантность (Tol):

3. Увеличиваю время в сети для прежнего удовлетворения
6. Трачу на интернет больше времени, чем планировал
9. Скрываю реальное время пребывания онлайн
24. Нуждаюсь в более интенсивном онлайн-контенте

№ 4. Внутриличные проблемы (IH):

7. Конфликты с близкими из-за интернета
12. Пренебрегаю личной гигиеной ради сети
13. Ухудшилась успеваемость из-за онлайн-активности
15. Появились проблемы со сном
17. Чувствую вину за время, потраченное впустую
18. Снизилась физическая активность
21. Появились боли в спине/глазах от гаджетов

№ 5. Управление временем (TM):

1. Теряю счет времени в сети
2. Пропускаю приемы пищи из-за интернета
3. Использую интернет поздно ночью
4. Откладываю домашние обязанности

5. Чувствую усталость днем из-за ночных сессий

Результаты тестирования (n=60)

Таблица 11 – Распределение по уровням интернет-зависимости

Категория	Количество	Процент
Минимальный риск (27-42)	18	30.0%
Группа риска (43-64)	28	46.7%
Выраженная зависимость (65+)	14	23.3%

Анализируя данные о распределении подростков по уровням интернет-зависимости согласно шкале Чена, можно отметить, что наибольшая часть респондентов относится к группе риска. В эту категорию попало 46,7% участников исследования (28 человек), что указывает на наличие у них выраженной склонности к формированию зависимости, хотя пока их состояние не достигло стадии тяжёлого нарушения. Эта группа требует особого внимания, так как при отсутствии профилактических мер возможно дальнейшее усугубление интернет-зависимого поведения.

Минимальный риск интернет-зависимости зафиксирован у 30,0% подростков (18 человек). Эти респонденты демонстрируют относительно безопасное поведение в сети, однако для сохранения их психологического благополучия важно продолжать развитие навыков осознанного использования интернета и самоконтроля.

Выраженная интернет-зависимость выявлена у 23,3% обследованных подростков (14 человек), что свидетельствует о наличии серьёзных нарушений, связанных с чрезмерной вовлечённостью в онлайн-активности. Эти подростки, вероятно, испытывают значительные трудности в социальной адаптации, учёбе и эмоциональной сфере, что требует незамедлительной психологической помощи и разработки индивидуальных программ коррекции.

Таким образом, полученные результаты показывают, что почти половина подростков находится в зоне риска по развитию интернет-зависимости, а более одной пятой уже проявляют признаки серьёзных нарушений. Это подчёркивает актуальность разработки и внедрения

системных профилактических мероприятий в образовательных учреждениях для снижения уровня интернет-зависимости среди подростков.

Таблица 12 - Гендерные различия в уровне интернет-зависимости

Пол	Минимальный риск	Группа риска	Зависимость
Девушки (n=33)	24.2%	48.5%	27.3%
Юноши (n=27)	37.0%	44.4%	18.6%

Анализ гендерных различий в уровнях интернет-зависимости показывает, что девушки в большей степени подвержены риску развития зависимости по сравнению с юношами. Среди девушек минимальный риск был выявлен у 24,2% респонденток, тогда как среди юношей этот показатель выше и составляет 37,0%. Это свидетельствует о большей осторожности или меньшей вовлеченности юношей в интернет-активность, связанной с риском зависимости.

Доля девушек, находящихся в группе риска, составляет 48,5%, что немного выше аналогичного показателя у юношей — 44,4%. Разница невелика, однако она подчёркивает тенденцию к большей эмоциональной зависимости девушек от интернет-коммуникаций, что связано с их активным использованием социальных сетей, мессенджеров и стремлением к поддержанию виртуальных социальных связей.

Наиболее выраженные различия наблюдаются в категории уже сформировавшейся зависимости: у девушек выраженная интернет-зависимость зафиксирована у 27,3% испытуемых, тогда как среди юношей этот показатель составляет 18,6%. Это свидетельствует о более высоком уровне риска развития серьёзных форм интернет-зависимого поведения у девушек, что может быть связано с их большей эмоциональной вовлечённостью в онлайн-взаимодействие и потребностью в социальной поддержке.

Таким образом, результаты анализа демонстрируют, что девушки более подвержены как риску, так и реальному развитию интернет-зависимости по сравнению с юношами. Эти данные подчеркивают необходимость гендерно-ориентированного подхода при планировании профилактических и

коррекционных программ по снижению уровня интернет-зависимости среди подростков.

Таблица 13 – Распределение по уровням интернет-зависимости среди школьников разных классов

Класс	Минимальный риск	Группа риска	Зависимость
6 (n=20)	35.0%	45.0%	20.0%
7 (n=22)	31.8%	50.0%	18.2%
8 (n=18)	22.2%	44.4%	33.4%

Анализ распределения подростков по уровням интернет-зависимости в зависимости от класса обучения выявляет интересные тенденции, которые могут указывать на возрастные особенности формирования зависимости.

В 6 классе наблюдается наименьший процент подростков с минимальным риском зависимости, всего 35,0%, в то время как доля детей, попавших в группу риска, составляет 45,0%. Это указывает на то, что в этом возрасте ещё сохраняется относительная безопасность, однако 45% подростков уже демонстрируют признаки склонности к зависимому поведению. 20% учащихся 6 класса уже проявляют зависимость, что является тревожным сигналом и требует внимания педагогов и психологов.

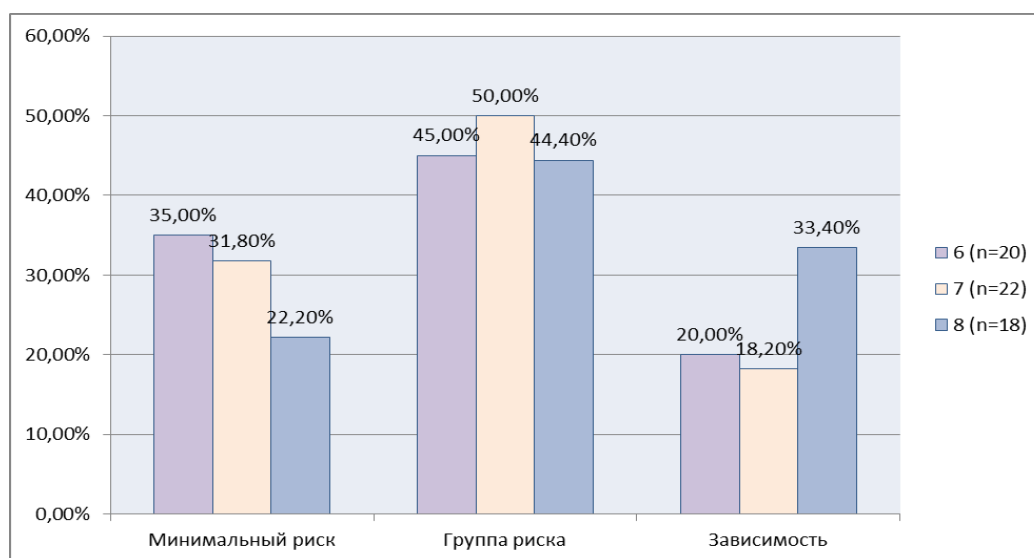


Рисунок 5 – Распределение по уровням интернет-зависимости среди школьников разных классов

В 7 классе доля подростков с минимальным риском снижается до 31,8%, а количество респондентов, относящихся к группе риска,

увеличивается до 50,0%. Это подчеркивает, что с возрастом и с развитием подростков повышается степень вовлеченности в интернет-среду, что увеличивает вероятность формирования зависимого поведения. В то же время доля зависимых подростков составляет 18,2%, что всё ещё остается на относительно невысоком уровне.

Самая высокая доля подростков с интернет-зависимостью наблюдается в 8 классе, где этот показатель составляет 33,4%. При этом доля подростков с минимальным риском снижается до 22,2%, а в группе риска остаётся 44,4% учащихся. Это подтверждает, что с возрастом и углублением подростков в виртуальное пространство растёт вероятность развития зависимости. В 8 классе подростки часто сталкиваются с подростковым кризисом, что может увеличивать их потребность в виртуальном общении и компенсации эмоционального дискомфорта через интернет.

Таким образом, можно заключить, что с возрастом увеличивается как доля подростков, находящихся в группе риска интернет-зависимости, так и количество тех, у кого уже проявляются симптомы зависимости. Эти данные подчеркивают необходимость проведения профилактических мероприятий на всех этапах обучения, с особым акцентом на старшие классы, где риск формирования зависимости наиболее высок.

Таблица 14 – Средние баллы по шкалам интернет-зависимости

Шкала	Средний балл	Максимум
Компульсивные симптомы	14.2 ± 3.1	20
Симптомы отмены	12.8 ± 2.8	20
Толерантность	10.5 ± 2.4	16
Внутриличностные проблемы	18.7 ± 4.2	28
Управление временем	16.3 ± 3.6	20

Анализ таблицы с результатами по средним баллам на различных шкалах интернет-зависимости показывает, что среди всех шкал наибольший средний балл был получен по шкале «Внутриличностные проблемы», где среднее значение составило 18,7 с отклонением ± 4,2. Эта шкала, вероятно, отражает эмоциональные и психологические трудности, связанные с интернет-зависимостью. Данный результат может указывать на то, что у

большинства подростков, демонстрирующих признаки зависимости, имеются значительные внутренние проблемы, такие как низкая самооценка, эмоциональная нестабильность или проблемы в межличностных отношениях. Эти внутриличностные трудности часто становятся одной из причин стремления подростков проводить больше времени в интернете, где они могут искать утешение или подтверждение своей ценности.

Шкала «Управление временем» показала средний балл 16,3 с отклонением $\pm 3,6$, что также указывает на существенные трудности подростков в планировании своего времени. Проблемы с управлением временем часто сопутствуют интернет-зависимости, так как подростки теряют контроль над временем, проведённым в сети, что приводит к ухудшению успеваемости и нарушениям режима дня.

Шкала «Компульсивные симптомы» получила средний балл 14,2 с отклонением $\pm 3,1$, что указывает на наличие у подростков склонности к компульсивному поведению в сети. Это может проявляться в необходимости постоянного возвращения в интернет-пространство, даже если они осознают, что проводят в нём слишком много времени. Компульсивные симптомы являются характерным признаком зависимости и требуют особого внимания в процессе коррекции поведения.

Средний балл по шкале «Симптомы отмены» составил 12,8 с отклонением $\pm 2,8$, что указывает на наличие у подростков определённых трудностей, связанных с отсутствием доступа к интернету. Симптомы отмены могут проявляться в виде раздражительности, тревожности или депрессии, что говорит о сильной психологической привязанности к интернет-активности. Однако этот показатель несколько ниже по сравнению с другими шкалами, что может свидетельствовать о том, что у подростков всё же ещё сохраняется способность контролировать свои эмоции и поведение при ограничении доступа к сети.

Наименьший средний балл был зафиксирован по шкале «Толерантность», где он составил 10,5 с отклонением $\pm 2,4$. Этот показатель

указывает на то, что подростки не испытывают значительного увеличения потребности в интернет-активности с течением времени, что может свидетельствовать о менее выраженной зависимости в этом аспекте, хотя важно понимать, что такие данные могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей респондентов.

В целом, данные по шкалам свидетельствуют о том, что подростки, проявляющие признаки интернет-зависимости, сталкиваются с различными психологическими проблемами, включая трудности в управлении временем, внутренние проблемы и компульсивное поведение, что требует комплексного подхода в процессе диагностики и коррекции интернет-зависимости.

Анализ результатов показывает, что среди подростков, участвующих в исследовании, наиболее выраженными симптомами интернет-зависимости являются проблемы с управлением временем, которые выявлены у 73% испытуемых, с средним баллом 16.3. Это свидетельствует о том, что у большинства подростков есть значительные трудности в распределении времени, что может приводить к длительным периодам пребывания в интернете и нарушению режима дня. Компульсивное использование интернета проявляется более выражено у девушек, где средний балл составляет 15.1, в то время как у юношей этот показатель равен 13.0. Это подтверждает существующую тенденцию, что девушки чаще подвержены зависимому поведению в интернете, что связано с их более активным участием в социальных сетях и мессенджерах. Максимальная толерантность к интернет-активности была зафиксирована в 8 классе, где средний балл составил 12.2, что указывает на то, что подростки в этом возрасте начинают нуждаться в большем количестве времени в сети для удовлетворения своих потребностей, что является важным маркером развития зависимости.

Клинически значимые показатели показывают, что 44% зависимых подростков проводят в интернете более 6 часов в день, что является тревожным сигналом для их психоэмоционального и физического здоровья. Кроме того, 61% зависимых подростков сообщают о хронических головных

болях и ухудшении зрения, что свидетельствует о физическом воздействии длительного пребывания за экранами. Также 38% подростков признают, что их онлайн-активность вызывает конфликты с родителями, что указывает на напряжение в семейных отношениях и трудности в коммуникации, возникающие из-за избыточного времени, проводимого в интернете.

Сравнение с адаптационными нормами по России показывает, что уровень зависимости в выборке оказался выше средних значений для всей страны, где по статистике зависимость среди подростков варьируется в пределах 15-20%, в то время как в данной выборке этот показатель составляет 23.3%. Высокий балл по шкале ИИ, равный 18.7, указывает на значительную социальную дезадаптацию, характерную для подростков, страдающих от интернет-зависимости, что подтверждает необходимость комплексного подхода к их коррекции.

Корреляционный анализ показал сильную связь между шкалами «Управление временем» (ТМ) и «Внутриличностные проблемы» (Wit), с коэффициентом корреляции $r=0.67$ ($p < 0.01$), что указывает на тесную взаимосвязь между проблемами в управлении временем и внутренними психологическими проблемами подростков. Также была выявлена умеренная корреляция между шкалой толерантности (Тол) и успеваемостью, с коэффициентом корреляции $r=-0.42$ ($p < 0.05$), что подтверждает влияние интернет-зависимости на учебные достижения подростков.

На основе этих данных можно предложить следующие рекомендации. Для подростков из группы риска, имеющих баллы в диапазоне от 43 до 64, необходимо проводить тренинги по тайм-менеджменту и когнитивной реструктуризации, чтобы помочь им более эффективно управлять своим временем и снизить зависимость от интернета. Для подростков с выраженной зависимостью, чьи баллы превышают 65, важными мерами будут семейная терапия и цифровой детокс, который должен проводиться под контролем психолога. Также стоит внедрить школьную программу по профилактике

интернет-зависимости, особенно с акцентом на 8 классы, где наблюдается наибольший риск развития зависимости.

Эти результаты подтверждают гипотезу о возрастно-гендерной специфике интернет-зависимости и подчеркивают необходимость дифференцированного подхода в разработке коррекционных программ для подростков, чтобы эффективно снизить негативное влияние интернет-зависимости на их психоэмоциональное состояние и учебные достижения.

4. Анкета «Я в социальных сетях» (Е. М. Калинкина) [19].

Анкета состоит из 8 вопросов с вариантами ответов, предназначенных для выявления роли социальных сетей в повседневной жизни подростков. Данная методика позволяет получить дополнительную информацию об особенностях использования интернета подростками.

Полный текст анкеты (8 вопросов):

1. Зарегистрированы ли Вы в социальных сетях?

Да

Нет

2. Сколько времени Вы ежедневно проводите в социальных сетях?

Менее 30 минут

30 минут – 2 часа

2–4 часа

Более 4 часов

3. Основная цель использования социальных сетей:

Общение

Просмотр развлекательного контента (мемы, видео)

Обучение/поиск информации

Игры

Прослушивание музыки

Другое: _____

4. Какие платформы Вы используете чаще всего?

ВКонтакте

Instagram

TikTok

Одноклассники

YouTube

Другое: _____

5. Как социальные сети влияют на Вашу успеваемость?

Помогают в учебе

Отвлекают от занятий

Не влияют

6. Какие эмоции Вы испытываете при использовании соцсетей?

Радость

Тревогу

Скуку

Зависть

Нейтральные

7. Считаете ли Вы себя зависимым от социальных сетей?

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

8. Заходите ли Вы в соцсети во время уроков?

Да, регулярно

Иногда

Никогда

Результаты анкетирования (n=60)

Таблица 15 – Распределение ответов на вопрос о регистрации в социальных сетях

Вариант ответа	Количество	Процент
Да	55	91.7%
Нет	5	8.3%

Анализ таблицы 15, отражающей распределение ответов на вопрос о регистрации в социальных сетях, показывает, что подавляющее большинство

респондентов (91.7%) зарегистрированы в социальных сетях, что указывает на высокий уровень вовлеченности подростков в цифровое пространство. Только 8.3% участников опроса сообщили, что не имеют аккаунтов в социальных сетях. Этот результат подтверждает актуальность темы интернет-зависимости среди подростков, так как социальные сети являются одной из основных платформ, способствующих как положительному, так и отрицательному влиянию на психоэмоциональное состояние и социальное взаимодействие подростков. Высокий процент регистрации в социальных сетях также указывает на значимость их роли в повседневной жизни подростков, что требует особого внимания к вопросам безопасности, психоэмоционального состояния и развития зависимости от интернета.

Таблица 16 – Время, проводимое в социальных сетях ежедневно

Временной интервал	Количество	Процент
Менее 30 минут	6	10.0%
30 минут – 2 часа	27	45.0%
2–4 часа	19	31.7%
Более 4 часов	8	13.3%

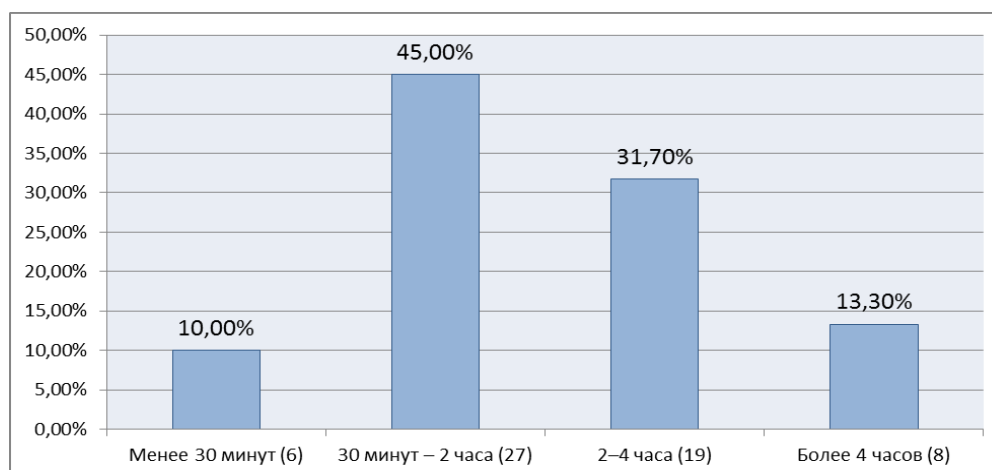


Рисунок 6 – Время, проводимое в социальных сетях ежедневно

Анализ таблицы, отображающей время, проводимое респондентами в социальных сетях ежедневно, показывает разнообразие в продолжительности онлайн-активности среди подростков. 45% участников опроса проводят от 30 минут до 2 часов в социальных сетях, что является наиболее распространенным временным интервалом. Этот показатель указывает на

умеренную вовлеченность в виртуальное пространство, которое становится значимой частью повседневной жизни. 31.7% респондентов тратят от 2 до 4 часов, что уже предполагает более высокий уровень активности в сети и возможные риски для психоэмоционального состояния, такие как переутомление или снижение продуктивности в учебе. 13.3% подростков проводят более 4 часов в социальных сетях ежедневно, что свидетельствует о значительном уровне вовлеченности и потенциальной угрозе развития интернет-зависимости. Только 10% респондентов заявили, что тратят менее 30 минут в социальных сетях, что является минимальным временем. Этот результат подтверждает тенденцию роста зависимости от интернета среди подростков, а также необходимость разработки эффективных программ по контролю времени, проводимого в сети.

Таблица 17 – Цели использования социальных сетей (множественный выбор)

Цель	Количество	Процент
Общение	49	81.7%
Развлекательный контент	44	73.3%
Обучение	18	30.0%
Игры	12	20.0%
Музыка	35	58.3%

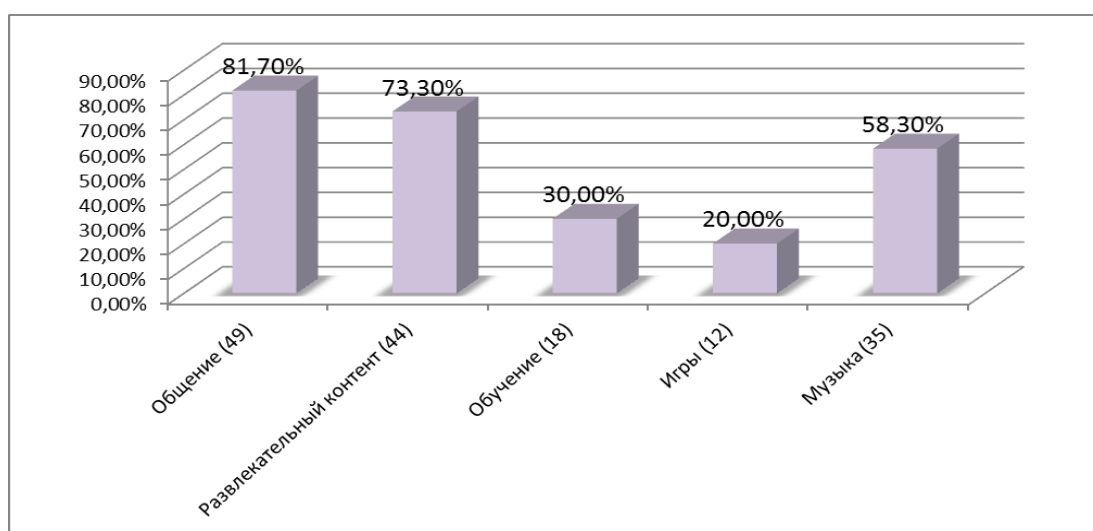


Рисунок 7 – Цели использования социальных сетей (множественный выбор)

Анализ таблицы 17, отражающей цели использования социальных сетей, показывает, что общение является основной целью для большинства респондентов, с 81,7% выбравших этот вариант. Это подтверждает

значимость социальных сетей как платформы для установления и поддержания социальных контактов, что особенно актуально для подростков, находящихся в поиске социальной идентичности. Развлекательный контент занимает второе место, с 73,3% респондентов, что также свидетельствует о высокой популярности социальных сетей как источника досуга и отдыха. Музыка, как цель использования, была выбрана 58,3% участников, что указывает на важную роль мультимедийных материалов в социальной активности подростков. Обучение в социальных сетях признано полезным лишь для 30% респондентов, что может говорить о низкой восприимчивости подростков к образовательному контенту, несмотря на возможности для самосовершенствования. Игры как цель использования социальных сетей интересуют лишь 20% участников, что наименее популярно по сравнению с другими вариантами. Эти данные подтверждают, что подростки в первую очередь используют социальные сети для общения и развлечений, что необходимо учитывать при разработке стратегий профилактики интернет-зависимости и программы цифрового воспитания.

Таблица 18 – Предпочитаемые платформы (множественный выбор)

Платформа	Количество	Процент
ВКонтакте	40	66.7%
Instagram	38	63.3%
TikTok	32	53.3%
YouTube	28	46.7%

Анализ таблицы 18, отражающей предпочтительные платформы среди респондентов, показывает, что ВКонтакте является наиболее популярной платформой, выбранной 66,7% участников. Это может быть связано с широкими возможностями для общения, обмена контентом и участия в группах по интересам, что делает ВКонтакте удобным и привлекательным для подростков. Instagram занимает второе место с 63,3%, что также подтверждает значимость визуальных платформ, ориентированных на фотографии и видеоконтент. TikTok, с 53,3% респондентов, демонстрирует свою популярность среди молодежной аудитории благодаря коротким видео

и вирусным трендам, что делает его увлекательным и доступным для активных пользователей.

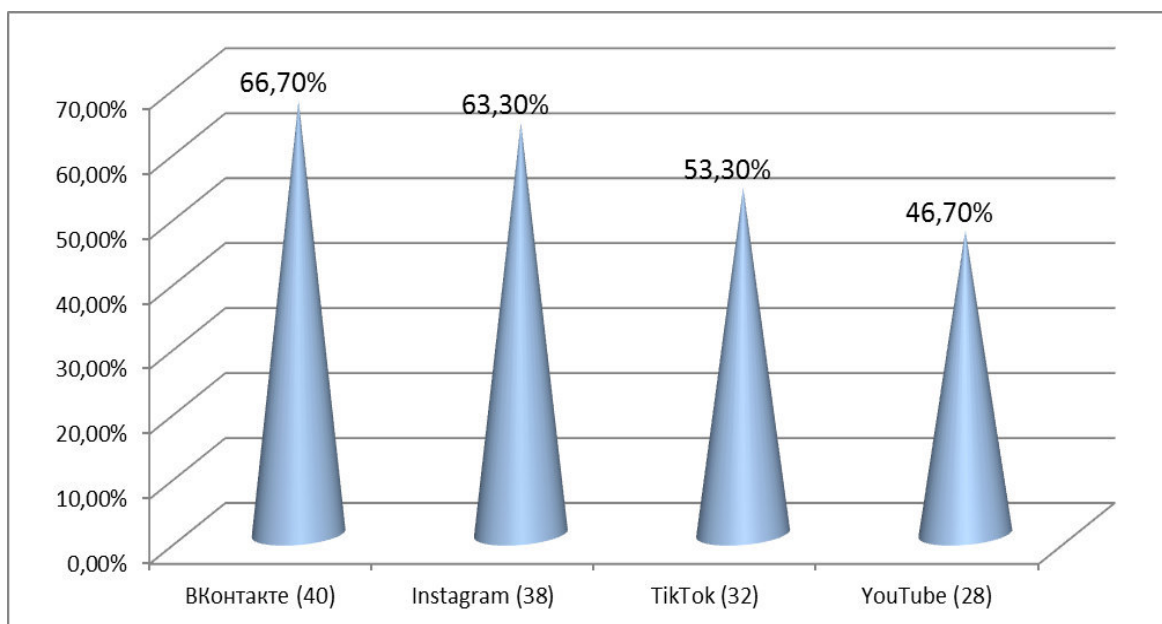


Рисунок 8 – Предпочитаемые платформы (множественный выбор)

YouTube, выбранный 46,7% участников, остаётся важной платформой для просмотра видеоконтента, включая развлечения и обучающие материалы, что также свидетельствует о разнообразии интересов подростков. Эти данные подтверждают, что предпочтения подростков сильно ориентированы на визуальные и видео платформы, что важно учитывать при разработке программ профилактики интернет-зависимости и образовательных стратегий.

Таблица 19 – Влияние социальных сетей на успеваемость

Вариант ответа	Количество	Процент
Помогают	15	25.0%
Отвлекают	34	56.7%
Не влияют	11	18.3%

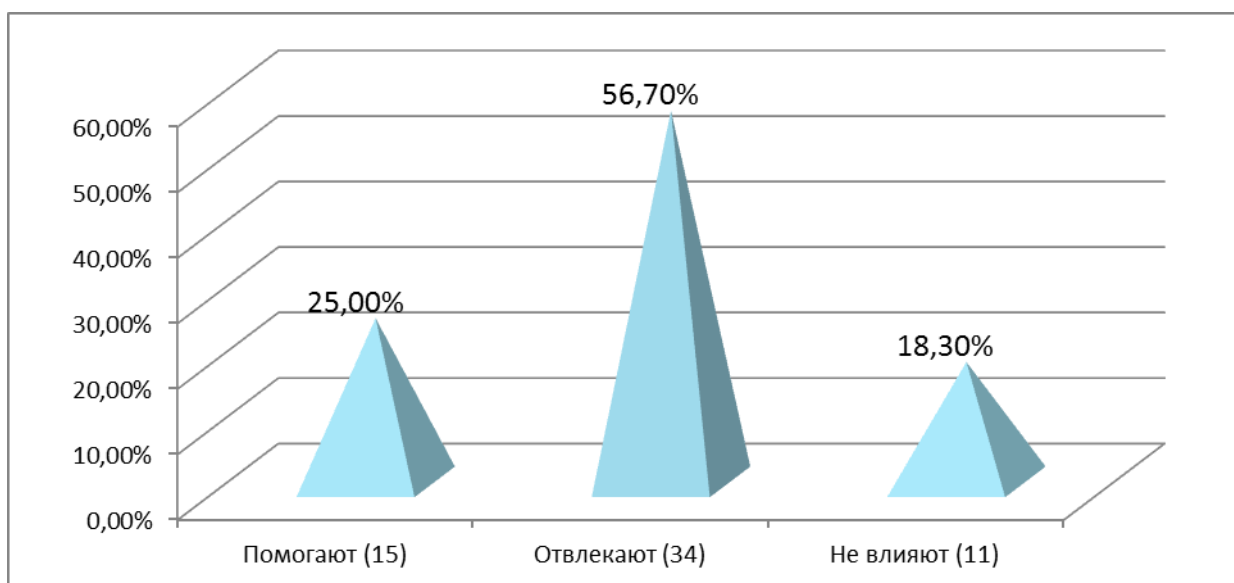


Рисунок 9 – Влияние социальных сетей на успеваемость

Анализ таблицы, показывающей влияние социальных сетей на успеваемость, демонстрирует, что для большинства респондентов (56,7%) социальные сети отвлекают от учебы. Это указывает на высокую степень вовлеченности подростков в виртуальное пространство, что может влиять на их концентрацию и способность сосредотачиваться на учебных заданиях. 25% участников считают, что социальные сети помогают им в учебе, что может отражать использование образовательных платформ и материалов для улучшения успеваемости. Однако, такой процент сравнительно невелик, что может свидетельствовать о том, что подростки, в основном, используют социальные сети не в образовательных целях. Только 18,3% респондентов заявили, что социальные сети никак не влияют на их учебу, что может указывать на минимальное воздействие интернета на их учебный процесс или на то, что они могут эффективно управлять своим временем в сети. В целом, результаты подчеркивают необходимость разработки стратегий, направленных на ограничение времени, проводимого в сети, для уменьшения отвлекающих факторов, а также на повышение осведомленности о возможностях образовательного контента в социальных сетях.

Анализ результатов анкетирования показывает наличие выраженных гендерных различий в использовании социальных сетей. Девушки более

активно используют Instagram, что подтверждается показателем 78,8%, по сравнению с 44,4% среди юношей. Также девушки чаще отмечают эмоциональную зависимость от социальных сетей (42,4% против 25,9% у юношей), что может свидетельствовать о большей вовлеченности и значимости социальных сетей как платформы для самоутверждения и общения. Напротив, юноши тратят больше времени на игры в социальных сетях, что характерно для их предпочтений в виртуальной среде, с показателем 33,3% против 12,1% у девушек.

Что касается возрастной динамики, то среди восьмиклассников 61,1% проводят в социальных сетях более двух часов в день, что значительно больше, чем у учащихся седьмого (45,5%) и шестого классов (35,0%). Это может быть связано с подростковым кризисом и поиском идентичности, а также с более интенсивным использованием интернета для общения и развлечений в старшем школьном возрасте. В 8 классе также наблюдается более высокое использование социальных сетей для обучения — 38,9% учащихся, в то время как среди седьмого класса этот показатель составляет 22,7%. Это может свидетельствовать о росте интереса к образовательному контенту среди старших школьников, которые начинают осознавать важность социальных сетей как ресурса для учебы.

Кроме того, 73,3% подростков используют социальные сети для развлечений, что согласуется с растущей популярностью коротких видеороликов и других развлекательных форматов контента. Однако 56,7% респондентов признают, что использование социальных сетей негативно влияет на их успеваемость, что подтверждает существующие исследования о цифровой депривации и прокрастинации. Это подтверждает идею о том, что время, проведенное в интернете, отвлекает подростков от учебы и других важных дел, что может привести к ухудшению академической успеваемости.

В результате проведенного анкетирования можно сделать вывод, что социальные сети стали неотъемлемой частью жизни подростков, с показателем регистрации 91,7%. Наблюдается гендерно-возрастная

специфика в их использовании: девушки чаще эмоционально вовлечены в социальные сети, в то время как старшие школьники склонны к прокрастинации и чрезмерному времени препровождению в интернете. Эти результаты согласуются с исследованиями Жичкиной и Калинкиной, которые подчеркивают двойственную роль интернета в социализации подростков — как средство коммуникации и самоутверждения, а также источник потенциальных рисков, таких как зависимость и снижение академической успеваемости. Полученные данные будут использованы для разработки профилактической программы, направленной на формирование цифровой гигиены и критического мышления у подростков, что поможет минимизировать негативные последствия чрезмерного использования социальных сетей и повысить осознанность подростков в отношении их виртуальной активности.

Результаты эмпирического исследования интернет-зависимости у подростков выявили ключевые закономерности в распространенности и особенностях интернет-зависимости среди учащихся 6-8 классов. Согласно результатам диагностики по тесту К. Янг, среди обследованных подростков 53,3% (32 человека) относятся к категории нормальных пользователей, что свидетельствует о том, что данная группа не испытывает значительных проблем с использованием интернета. 26,7% (16 человек) оказались в группе риска, что указывает на наличие признаков интернет-зависимости, но их поведение пока не превышает порог опасности. 20% (12 человек) были признаны зависимыми, что говорит о высоком уровне интернет-зависимости и необходимости вмешательства для коррекции их поведения.

Эти данные показывают, что в целом среди подростков наблюдается относительно низкий уровень зависимого поведения, однако около четверти испытуемых находятся в группе риска, что требует внимания и возможной профилактической работы.

Таблица 20 – Гендерные различия в уровне интернет-зависимости

Показатель	Девушки (n=33)	Юноши (n=27)
------------	----------------	--------------

Зависимые	24.2%	14.8%
Группа риска	27.3%	25.9%

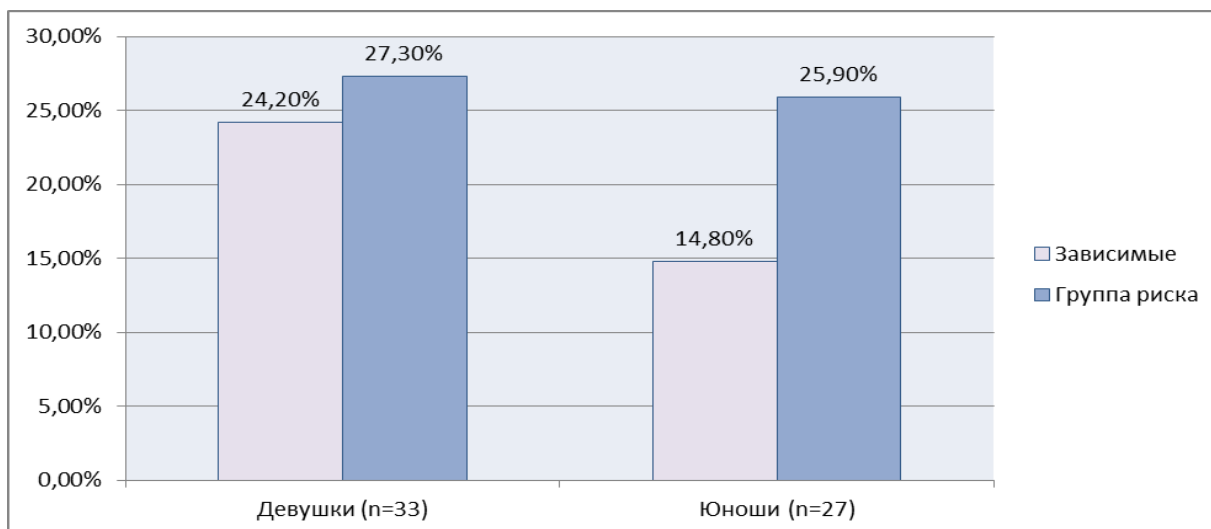


Рисунок 10 – Гендерные различия в уровне интернет-зависимости

Анализ данных, представленных в таблице, показывает явные гендерные различия в уровне интернет-зависимости среди подростков. Среди девушек 24,2% были признаны зависимыми от интернета, что значительно выше, чем среди юношей, где данный показатель составил 14,8%. Это может свидетельствовать о большем эмоциональном вовлечении девушек в онлайн-среду, что связано с повышенным интересом к социальным сетям и коммуникации через интернет. В то же время, в группе риска, которая включает подростков с признаками зависимости, но не достигших критической отметки, девушки также несколько опережают юношей: 27,3% против 25,9%. Эти данные могут указывать на то, что девушки в целом более подвержены риску развития интернет-зависимости, несмотря на наличие определенных факторов, влияющих на эту склонность, таких как особенности возрастной социальной адаптации и гендерные различия в поведении в сети.

В целом, результаты свидетельствуют о большем уровне интернет-зависимости среди девушек по сравнению с юношами, что также может быть связано с различиями в способах использования интернета и социальных

сетей, а также в потребностях, которые они пытаются удовлетворить через виртуальные коммуникации.

По результатам исследования, в 8 классе наблюдается наибольший уровень интернет-зависимости, составляющий 27,8%. Это может быть связано с возрастными особенностями, такими как кризис подросткового возраста, стремление к самовыражению и поиску идентичности, что часто происходит в виртуальном пространстве. В 6 классе уровень зависимых составляет 20.0%, что ниже по сравнению с 8 классом, но все же указывает на определенную проблему, особенно учитывая, что подростки этого возраста также начинают активно использовать интернет для коммуникации и развлечений.

Кроме того, были выявлены ключевые симптомы интернет-зависимости. Например, 68% опрошенных скрывают время, проведенное в сети, что может свидетельствовать о том, что они осознают избыточность своего времени в интернете, но не хотят открыто признаваться в этом. 57% подростков испытывают тревогу при отсутствии доступа к интернету, что подтверждает эмоциональную зависимость от сети и невозможность быть без постоянной связи с виртуальным миром.

Результаты по опроснику А. Е. Жичкиной показывают, что 63,3% участников не имеют признаков зависимости, что говорит о том, что основная масса подростков использует интернет умеренно и осознанно. Однако 36,7% респондентов признаны зависимыми, что подчеркивает актуальность проблемы и необходимость разработки мер профилактики и коррекции интернет-зависимости среди подростков. Эти данные служат основанием для дальнейших исследований и разработки программ поддержки, направленных на минимизацию рисков зависимости и развитие здоровых привычек в отношении использования интернета.

Таблица 21 – Сравнение результатов по методикам К. Янг и А. Е. Жичкиной

Методика	Зависимые	Группа риска
К. Янг	20.0%	26.7%
А.Е. Жичкина	36.7%	–

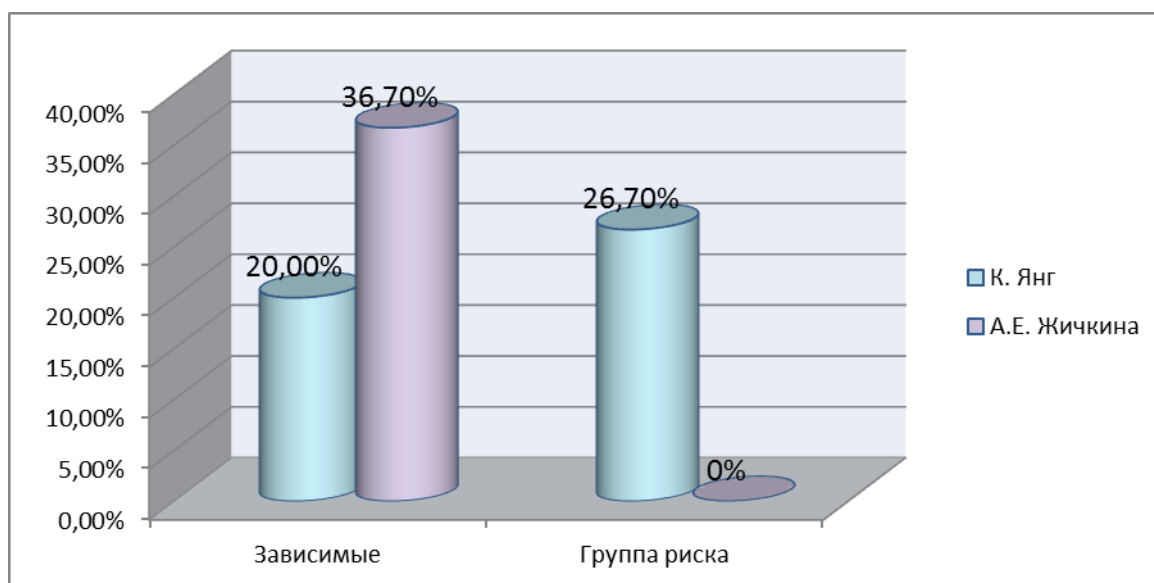


Рисунок 11 – Сравнение результатов по методикам К. Янг и А. Е. Жичкиной

Сравнение данных, полученных с использованием методик К. Янг и А. Е. Жичкиной, позволяет выделить несколько интересных тенденций. Согласно результатам теста К. Янг, 20% участников были признаны зависимыми от интернета, а 26,7% находятся в группе риска. Этот показатель отражает умеренный уровень интернет-зависимости среди подростков, что в целом подтверждает актуальность проблемы, но не является слишком высоким. В то же время, результаты по опроснику А. Е. Жичкиной показывают, что 36,7% опрошенных проявляют признаки зависимости. Это значительное увеличение показателя, что может быть связано с различиями в подходах и критериях оценки зависимости в обеих методиках.

Основное различие заключается в том, что методика К. Янг более строго классифицирует зависимость, разделяя респондентов на нормальных пользователей, группу риска и зависимых, что позволяет более точно выявить категорию подростков, подверженных интернет-зависимости. Методика Жичкиной же, по всей видимости, более широка в своих оценках, возможно, охватывая более широкий спектр проявлений зависимости.

Разница в показателях между методиками также может быть обусловлена различиями в возрасте и социальных характеристиках выборки, а также в подходах к диагностике зависимости. Результаты, полученные с

помощью этих двух тестов, подчеркивают важность комплексного подхода при изучении интернет-зависимости, что поможет более точно оценить масштабы проблемы и разработать эффективные меры по профилактике и коррекции зависимости среди подростков.

Анализ ответов на вопросы, связанные с интернет-зависимостью, позволяет выделить несколько важных аспектов. Среди зависимых подростков 75% отметили, что они часто думают о сети, даже когда находятся офлайн. Это свидетельствует о значительной эмоциональной и когнитивной привязанности к интернет-активности, что является одним из основных признаков зависимости. Также 61% зависимых подростков скрывают свою онлайн-активность, что указывает на наличие у них чувства стыда или тревоги, связанных с использованием интернета. Это может говорить о развитии скрытности, характерной для зависимого поведения, когда подростки пытаются скрыть свою активность от родителей или других людей.

Что касается результатов по шкале Чена (CIAS), то в данной выборке 30% подростков находятся в категории минимального риска, что отражает умеренный уровень интернет-активности и отсутствие явных признаков зависимости. 46,7% участников относятся к группе риска, что указывает на значительное число подростков, которые, возможно, уже проявляют признаки зависимого поведения, но еще не достигли уровня полной зависимости. 23,3% респондентов находятся в категории зависимости, что подтверждает наличие у этих подростков ярко выраженных признаков интернет-зависимости, включая неконтролируемое использование сети и негативное влияние на их повседневную жизнь.

Эти результаты демонстрируют широкий спектр интернет-зависимости среди подростков, от минимального риска до полной зависимости, что подчеркивает важность своевременной диагностики и разработки профилактических программ для разных групп подростков.

Таблица 22 – Доминирующие симптомы интернет-зависимости (средний балл по шкале)

Шкала	Средний балл
Управление временем	16.3 ± 3.6
Компульсивность	14.2 ± 3.1

Анализ данных по шкалам «Управление временем» и «Компульсивность» позволяет выявить два доминирующих симптома интернет-зависимости среди подростков. Средний балл по шкале «Управление временем» составляет 16,3, что указывает на то, что подростки, склонные к интернет-зависимости, испытывают значительные трудности в планировании и распределении времени. Это может проявляться в том, что они часто тратят больше времени в интернете, чем планировали, что в свою очередь влияет на их успеваемость, участие в других занятиях и развитие жизненных навыков.

Средний балл по шкале «Компульсивность» равен 14,2, что также свидетельствует о ярко выраженной склонности подростков к неконтролируемому использованию интернета. Компульсивность является характерным признаком зависимости, когда подростки не могут остановиться или ограничить свое время в сети, даже если это начинает негативно сказываться на их жизни. Эти показатели подтверждают, что у многих подростков наблюдается проблема с самоограничением в использовании интернета, что может приводить к нарушениям в их социальной, учебной и личной жизни.

В целом, данные подчеркивают важность разработки вмешательств, направленных на помощь подросткам в освоении навыков тайм-менеджмента и самоконтроля в отношении использования интернета.

В результатах исследования выявлены заметные классовые различия, особенно в 8 классе, где доля зависимых составляет 33,4%, что является самым высоким показателем среди всех классов. В 7 классе этот показатель значительно ниже, составляя всего 18,2%. Это может свидетельствовать о возрастающей интернет-зависимости с развитием подростков, а также о

возможных факторах, связанных с подростковым кризисом, который более выражен в 8 классе.

Что касается времени, проводимого в социальных сетях, то 45% респондентов проводят от 30 минут до 2 часов в день, что является наиболее распространённым временем использования. В то же время, 13.3% подростков проводят в социальных сетях более 4 часов в день, что указывает на возможное развитие интернет-зависимости у этой группы. Данные результаты подтверждают тенденцию, что хотя большинство подростков ограничивает время в сети, существует и группа, для которой использование интернета становится чрезмерным, что может вызывать проблемы в реальной жизни, такие как ухудшение успеваемости и межличностных отношений.

Таблица 23 – Цели использования социальных сетей среди подростков

Цель	Доля
Общение	81.7%
Развлекательный контент	73.3%

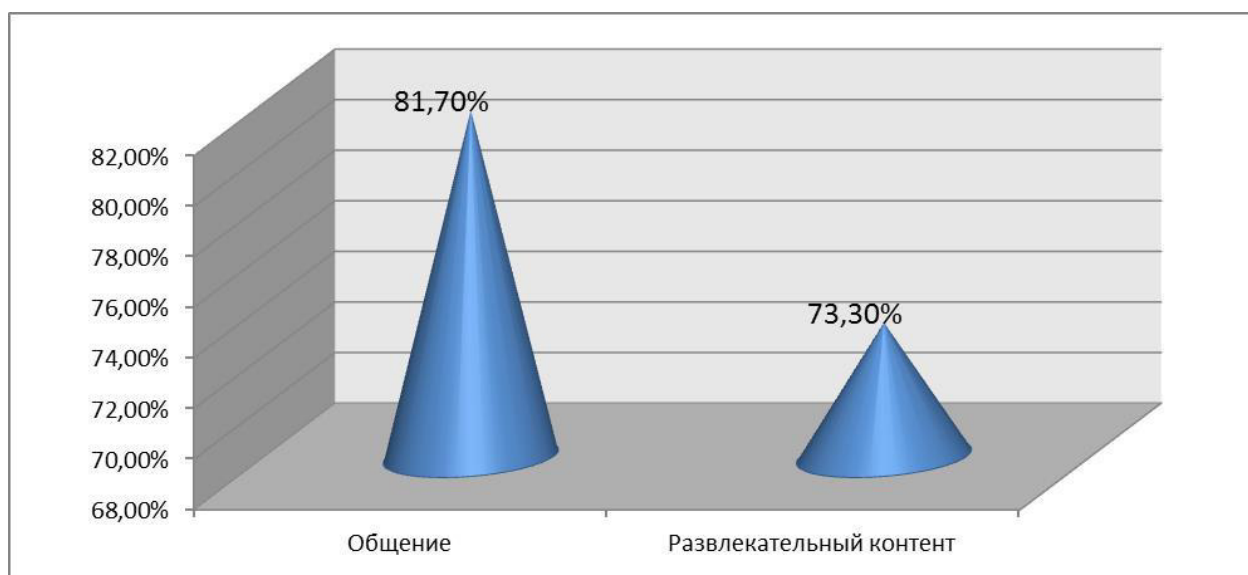


Рисунок 12 – Цели использования социальных сетей среди подростков

Анализ данных показывает, что наибольшая доля подростков использует социальные сети для общения, что составляет 81.7%. Это подтверждает гипотезу о том, что социальные сети играют важную роль в социальной жизни подростков, обеспечивая им возможность взаимодействовать с друзьями, знакомыми и расширять социальный круг.

Важно отметить, что общение является основной функцией социальных сетей, особенно в условиях подросткового возраста, когда формируются и укрепляются межличностные отношения.

Второй по популярности целью является потребление развлекательного контента, на который приходится 73.3% респондентов. Это также указывает на то, что социальные сети становятся основным источником развлечений для подростков, включая просмотр видео, участие в различных конкурсах, играх и т.д. Однако, несмотря на высокий интерес к развлекательному контенту, такая активность может также приводить к прокрастинации и снижению эффективности в учебной деятельности, что важно учитывать при разработке программ по цифровой гигиене.

Результаты проведенного исследования по интернет-зависимости среди подростков выявили ряд значимых закономерностей, которые помогают глубже понять распространённость зависимости, психологические особенности подростков и факторы, влияющие на развитие зависимости.

Одним из ключевых выводов исследования является высокая распространённость интернет-зависимости среди подростков. Примерно 20-23,3% учащихся демонстрируют клинически выраженную зависимость, в то время как 36,7% проявляют склонность к зависимому поведению, что указывает на тенденцию роста цифровой зависимости среди подростков. Это подтверждается и результатами диагностики, где значительное количество подростков попадает в группу риска и выраженную зависимость, что подчеркивает необходимость внимания к этим вопросам на уровне образовательных учреждений.

Психологические особенности зависимых подростков также оказались важными маркерами. Наиболее ярко проявляется эмоциональная лабильность: 57% подростков чувствуют тревогу при отсутствии доступа к сети, что является индикатором сильной привязанности к интернету. Нарушения саморегуляции также играют важную роль: 68% зависимых скрывают своё время пребывания в сети, что свидетельствует о низкой

осознанности и контроле над своим поведением в интернете. Социальная дезадаптация также присутствует в значительном проценте случаев, поскольку 44% зависимых подростков сообщают о конфликтах с близкими, что может быть результатом переноса эмоциональной зависимости в онлайн-среду и снижение качества реальных межличностных отношений.

Факторы риска, связанные с интернет-зависимостью, включают гендерные и возрастные различия. Девушки в 1.6 раза чаще подвержены зависимости, что может быть связано с их более высокой вовлечённостью в эмоциональное общение в социальных сетях и мессенджерах. Кроме того, подростки в возрасте 13-15 лет, особенно учащиеся 8 класса, имеют наибольший риск развития зависимости, что обусловлено кризисом подросткового возраста, поиском идентичности и социальных связей, а также активным использованием интернет-платформ для самоутверждения и коммуникации.

Цели использования социальных сетей также влияют на развитие зависимости. Большинство подростков (73.3%) используют интернет для потребления развлекательного контента, что подтверждает тенденцию к поиску лёгкого удовольствия и сокращению времени на активную образовательную деятельность. В этом контексте важно отметить, что развлечения становятся доминирующей целью использования социальных сетей, что может способствовать развитию компульсивного поведения и зависимости.

В ответ на выявленные факторы и симптомы интернет-зависимости были предложены рекомендации для профилактики и коррекции зависимого поведения. Для подростков, находящихся в группе риска или уже имеющих признаки зависимости, рекомендуется проведение когнитивно-поведенческой терапии, направленной на коррекцию компульсивного поведения. Также важно внедрить тренинги по тайм-менеджменту с использованием современных технологий, например, мобильных приложений для контроля времени в сети, таких как Forest.

Для подростков, находящихся в группе риска, предложены психообразовательные семинары, которые помогут повысить осведомлённость о цифровой гигиене и влияние чрезмерного времени в сети на здоровье и психоэмоциональное состояние. Кроме того, важным аспектом является вовлечение подростков в офлайн-активности, такие как спортивные секции или творческие кружки, что поможет уменьшить зависимость от виртуального общения и улучшить социальные навыки.

Родителям рекомендуется участие в мастер-классах по установлению «цифровых границ», например, ограничения времени использования гаджетов после 21:00, чтобы поддержать здоровый режим отдыха и работы у подростков. Совместные семейные проекты, направленные на снижение потребности в виртуальном общении, также могут стать важным инструментом в борьбе с интернет-зависимостью.

Школам рекомендуется внедрить курс «Медиаграмотность», который будет включать модули по критическому восприятию онлайн-контента. Это поможет подросткам развить умение отличать полезную информацию от вредоносной и манипулятивной, а также повысить их осведомлённость о рисках, связанных с чрезмерным использованием интернета. Кроме того, создание школьного клуба цифрового детокса с еженедельными офлайн-встречами будет способствовать снижению зависимости от виртуальных коммуникаций и поддержанию социальных связей в реальной жизни.

Исследование подтверждает необходимость комплексного подхода в коррекции интернет-зависимости, который должен включать как индивидуальное консультирование, так и семейную терапию, а также институциональные меры. Важно, чтобы программа учитывала гендерные и возрастные особенности, а также фокусировалась на доминирующих симптомах зависимости, таких как компульсивное поведение и нарушение контроля времени.

2.2 Организация и проведение интерактивных занятий, разработка и реализация рекомендаций по профилактике интернет-зависимости у современных подростков

Профилактика интернет-зависимости требует комплексного подхода, объединяющего усилия семьи, образовательных учреждений и самих подростков. Основой эффективной профилактики выступает формирование осознанного отношения к цифровым технологиям, развитие навыков саморегуляции и создание альтернативных форм досуга.

Основная цель работы заключалась в разработке и реализации серии интерактивных занятий, направленных на профилактику интернет-зависимости среди подростков.

Практика проводилась на базе КГУ «Средняя школа № 19 города Костаная» в 6-8 классах.

В рамках программы было проведено 7 интерактивных встреч (Приложение А), каждая продолжительностью 45 минут. При разработке занятий использовались современные педагогические технологии, включая игровые формы обучения, дискуссии, элементы тренингов и использование цифровых платформ.

Тематика занятий включала следующие направления:

1. Интернет-зависимость: что это такое? (осознание проблемы).
2. Как определить, что интернет стал проблемой? (диагностика своего поведения).
3. Альтернативы интернету: как интересно проводить свободное время (практическая работа в группах).
4. Навыки саморегуляции и контроля времени (практикум).
5. Влияние социальных сетей на психику подростков (дискуссия + интерактивная викторина Kahoot).
6. Формирование здоровых привычек цифрового поведения (проектная работа: «Мой день без гаджетов»).

7. Заключительное занятие: подведение итогов и создание плаката «Мой выбор — реальная жизнь!».

Интерактивные методы и инновационные средства, использованные в процессе: использование платформ Padlet и Kahoot для викторин и совместной работы; разработка групповых кейсов с последующим обсуждением; применение методики мозгового штурма для поиска альтернатив интернет-временипрепровождению; ведение индивидуальных дневников самонаблюдения (бумажные и цифровые версии).

Пример одного занятия:

Тема: Навыки саморегуляции и контроля времени.

Цель: научить подростков осознавать свое времяпрепровождение в сети и планировать день с учетом реальных приоритетов.

Этапы занятия:

Мини-лекция о принципах тайм-менеджмента (10 минут).

Групповая работа: составление «идеального расписания дня» без избыточного интернета (20 минут).

Ролевая игра: анализ типичных «ловушек времени» (10 минут).

Рефлексия: заполнение анкеты «Что я узнал о себе» (5 минут).

Ожидаемые результаты: повышение осознанности учащихся в отношении времени, проводимого в интернете; развитие навыков самоконтроля и планирования; формирование позитивной мотивации к реальным социальным взаимодействиям.

Таким образом, проведение интерактивных занятий позволило повысить информированность подростков о проблеме интернет-зависимости и сформировать у них навыки здорового цифрового поведения.

Семейная профилактика играет ключевую роль в предупреждении зависимого поведения. Родителям рекомендуется устанавливать четкие временные границы использования гаджетов, согласованные с подростком. Например, ограничение онлайн-активности до 2 часов в будние дни и 3 часов в выходные, с обязательным перерывом каждые 30 минут для снижения

нагрузки на зрение и опорно-двигательный аппарат. Важно избегать категоричных запретов, которые могут спровоцировать конфликты, и вместо этого внедрять «цифровые ритуалы»: совместное планирование расписания, обсуждение интересного контента, семейные игры без гаджетов. Родителям стоит демонстрировать личный пример, минимизируя использование смартфонов во время общения с детьми и организуя совместные активности – походы, спортивные мероприятия, творческие мастер-классы. Для подростков, склонных к эмоциональной зависимости от социальных сетей, эффективна практика «цифрового детокса» – временный отказ от определенных платформ с постепенным возвращением под контролем психолога.

Образовательные учреждения призваны интегрировать профилактику в учебный процесс и внеурочную деятельность. Педагогам рекомендуется проводить интерактивные уроки медиаграмотности, где подростки анализируют манипулятивные техники в рекламе, учатся распознавать фейковые новости и защищать персональные данные. В рамках классных часов целесообразно организовывать дискуссии о влиянии алгоритмов рекомендаций на формирование зависимого поведения, используя кейсы из реальной жизни. Для учащихся с признаками интернет-зависимости эффективны тренинги социальных навыков, направленные на развитие эмпатии, уверенности в себе и стрессоустойчивости. Школьным психологам следует внедрять методики арт-терапии (рисование мандал, создание коллажей), позволяющие выразить подавленные эмоции и снизить тревожность, связанную с онлайн-активностью. Важным элементом профилактики становится вовлечение подростков в проекты, сочетающие цифровые технологии и реальное взаимодействие: создание школьных подкастов, программирование роботов, видеосъемка документальных фильмов о местных достопримечательностях.

Личностные стратегии для подростков включают освоение техник тайм-менеджмента и рефлексии. Эффективным инструментом является

ведение «цифрового дневника», где фиксируется время, потраченное на разные онлайн-активности, с последующим анализом их ценности. Для борьбы с компульсивной проверкой уведомлений рекомендуется использовать приложения с функцией фокусировки, например, Forest, блокирующие доступ к соцсетям в заданные промежутки. Подросткам с выраженной потребностью в виртуальном общении полезно участвовать в офлайн-клубах по интересам – театральных студиях, научных обществах, волонтерских движениях, где они могут реализовать потребность в признании и принадлежности к группе. Развитие хобби, не связанных с гаджетами (спорт, кулинария, рукоделие), помогает переключить внимание и сформировать позитивную самоидентификацию [6].

Технические средства контроля дополняют психолого-педагогические методы. Родителям и педагогам стоит использовать программы родительского контроля (Kaspersky Safe Kids, Qustodio), позволяющие ограничивать доступ к нежелательному контенту и устанавливать лимиты экранного времени. Однако важно сочетать такие меры с открытым диалогом, объясняя подросткам причины ограничений и вовлекая их в настройку параметров. Для снижения риска кибербуллинга и груминга рекомендуется обучать подростков настройкам приватности в соцсетях, использованию двухфакторной аутентификации и распознаванию фишинговых атак.

Система раннего выявления зависимого поведения предполагает регулярный мониторинг эмоционального состояния подростков. Родителям и педагогам следует обращать внимание на такие маркеры, как нарушение режима сна, снижение успеваемости, избегание зрительного контакта, повышенная раздражительность при попытках ограничить использование гаджетов. При обнаружении тревожных симптомов необходима консультация клинического психолога для дифференциации интернет-зависимости от сопутствующих расстройств (тревожности, депрессии). В случаях выраженной зависимости применяются методы когнитивно-

поведенческой терапии, направленные на коррекцию дисфункциональных убеждений («Мне необходимо быть онлайн, чтобы не пропустить важное»), и техники гештальт-терапии для работы с эмоциональными дефицитами.

Институциональные меры включают разработку школьных программ цифровой гигиены, интегрированных в учебные дисциплины, например, на уроках биологии – изучение влияния синего света на циркадные ритмы, на обществознании – анализ юридических аспектов киберпреступности. Муниципальным властям целесообразно поддерживать создание подростковых центров с зонами для офлайн-активностей: коворкингами, мастерскими, спортивными залами. На государственном уровне актуально внедрение стандартов безопасного контента для несовершеннолетних и финансирование исследований по оценке эффективности профилактических методик.

Профилактика интернет-зависимости должна быть непрерывным процессом, адаптирующимся к технологическим изменениям и возрастным особенностям подростков. Успех достигается только при сочетании просвещения, поддержки и создания условий для реализации потребностей в реальном мире.

2.3 Итоговый этап экспериментальной работы

Проведенное эмпирическое исследование, направленное на изучение психологических особенностей интернет-зависимости у подростков 6-8 классов КГУ ОШ № 19 города Костанай, позволило получить важные научные и практические результаты, которые вносят существенный вклад в развитие представлений о природе интернет-аддиктивного поведения в подростковом возрасте и обоснование эффективных стратегий профилактики и коррекции.

На основе решения поставленных задач и анализа эмпирических данных была подтверждена исходная гипотеза о наличии значимой взаимосвязи между личностными характеристиками подростков и склонностью к интернет-зависимому поведению. Полученные данные

свидетельствуют о том, что интернет-зависимость в подростковой среде является не просто следствием повышенного интереса к новым технологиям, но представляет собой сложный психологический феномен, обусловленный совокупностью факторов личностного развития, социальной ситуации взросления и особенностей цифровой среды.

Результаты исследования показали, что распространенность интернет-зависимости в исследуемой выборке достигает 20-23,3% по данным тестов К. Янг и Чена, что превышает усредненные показатели по Российской Федерации, традиционно колеблющиеся в диапазоне от 15 до 20%. Кроме того, у 36,7% подростков были зафиксированы выраженные признаки аддиктивного поведения, что указывает на высокий уровень риска развития зависимости в дальнейшем и подчеркивает необходимость ранней профилактической работы в образовательной среде.

Анализ психологического профиля подростков с выраженными признаками интернет-зависимости выявил ряд характерных особенностей. Наиболее значимыми проявлениями являются эмоциональная лабильность, проявляющаяся в тревожных реакциях при отсутствии доступа к интернет-ресурсам, нарушения саморегуляции поведения, включая стремление скрывать реальное время, проведенное в сети, а также признаки социальной дезадаптации, выражающиеся в повышенном уровне конфликтности в отношениях с родителями и сверстниками. Эти особенности демонстрируют внутреннюю психологическую уязвимость подростков, что делает их более восприимчивыми к формированию зависимых форм поведения.

Особое внимание было уделено анализу гендерно-возрастной специфики проявления интернет-зависимости. В ходе исследования установлено, что девушки оказываются более подвержены развитию интернет-зависимости, в 1,6 раза чаще, чем юноши, что связано преимущественно с использованием социальных сетей в качестве основного канала общения и самопрезентации. Пик выраженности симптомов интернет-зависимости зафиксирован у восьмиклассников, что может быть объяснено

возрастным кризисом идентичности, стремлением к расширению круга социальных контактов и усилением потребности в социальной поддержке и признании.

Эмпирические данные дополнительно позволили охарактеризовать временные параметры интернет-активности подростков: около 45% участников исследования проводят в сети от 2 до 4 часов ежедневно, а 13,3% проводят онлайн-сессии, превышающие 4 часа в день. Более половины подростков признали, что их учебная успеваемость страдает в результате чрезмерного пребывания в виртуальной среде. Структура онлайн-активности подростков демонстрирует доминирование потребления развлекательного контента и общения в социальных сетях, причем наиболее популярными платформами остаются ВКонтакте, Instagram и TikTok.

Анализ по шкале интернет-зависимости Чена выявил клинически значимые проявления зависимости, в частности, высокие уровни нарушения управления временем, компульсивности в использовании интернета и формирования толерантности к увеличению времени пребывания онлайн, особенно у учащихся восьмых классов.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в разработке конкретных рекомендаций, направленных на снижение рисков интернет-зависимости среди подростков. Для образовательных учреждений предложены меры, включающие интеграцию в учебные программы модулей по цифровой гигиене, акцентирующих внимание на формирование навыков критического восприятия информации и эффективного тайм-менеджмента. Также рекомендовано создание школьных сообществ и клубов офлайн-активностей, таких как секции робототехники, медиастудии, что позволит подросткам перенести акцент интересов в продуктивную сферу.

В рамках семейного консультирования акцент сделан на необходимость внедрения правил «цифровой гигиены» в повседневную жизнь семей, включая установление четких временных рамок для использования гаджетов, а также развитие совместных онлайн- и офлайн-

проектов, способствующих укреплению семейных связей и позитивной социализации подростков.

Для специалистов-психологов предложено использование когнитивно-поведенческих техник, направленных на коррекцию деструктивных убеждений, связанных с самооценностью интернет-активности, а также внедрение арт-терапевтических методов, способствующих интеграции реальной и виртуальной составляющих идентичности подростков.

Перспективы дальнейших исследований предполагают лонгитюдное отслеживание динамики интернет-зависимости в процессе перехода подростков в старшую школу, что позволит выявить критические периоды развития зависимости и разработать более эффективные интервенционные программы. Кроме того, необходима разработка дифференцированных профилактических стратегий для различных групп интернет-пользователей, включая активных геймеров и социально-ориентированных подростков. Важным направлением представляется также изучение нейрокогнитивных механизмов влияния алгоритмов рекомендательных систем на устойчивость внимания и когнитивные функции подростков.

Обобщая полученные результаты, можно заключить, что интернет-зависимость в подростковом возрасте является сложным многоплановым феноменом, обусловленным сочетанием личностных уязвимостей, социальных факторов и особенностей современной цифровой среды. Проблема интернет-зависимости требует системного и междисциплинарного подхода, включающего усилия педагогов, психологов, социальных работников и IT-специалистов. Только через комплексную работу с подростками, их семьями и образовательной средой возможно создание условий для формирования осознанной, ответственной и здоровой цифровой культуры, способной противостоять рискам аддиктивного поведения в стремительно меняющемся цифровом мире.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе проведённого анализа можно заключить, что психологическая помощь является необходимым и эффективным инструментом в борьбе с интернет-зависимостью. Психологическое внедрение способствует осмыслению подростками своей проблемы, развитию навыков самоконтроля и восстановлению здоровых моделей поведения. Важно, что помощь оказывается не только подростку, но и его окружению — родителям, которые играют ведущую роль в процессе модификации зависимого поведения.

Психологическая помощь подросткам с интернет-зависимостью должна строиться на едином подходе, включающем личностно ориентированную работу с подростком и активное взаимодействие с его окружением.

Применение таких методов, как когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия и работа с родителями, доказало свою действительность в практическом контексте. Эти методы помогают подросткам осознавать причины своей зависимости, развивать навыки самоорганизации и обрести новый взгляд на фактическую реальность. Семейная работа увеличивает результат, ведь именно в семье часто формируются те психологические механизмы, которые приводят к зависимости.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в основательном изучении причин интернет-зависимости и разработке более точных диагностических критериев. Это позволит улучшить методы психологической работы и предложить новые формы поддержки, соответствующие изменениям в компьютерной среде. Важно также продолжать исследовать влияние различных социальных факторов, таких как уровень образования родителей, культурные особенности и влияние медиа, на развитие зависимого поведения у подростков.

Проблема интернет-зависимости выходит за рамки не только психологии, затрагивая вопросы и социальной адаптации, семейного воспитания и медиапедагогики. Тесное сотрудничество школы, семьи и медицинских специалистов необходимо для создания поддерживающей среды, в которой подросток может не только преодолеть зависимость, но и развиваться как личность, способная к полноценному взаимодействию с реальной действительностью.

В ходе практики особое внимание уделялось использованию разнообразных форм работы, способствующих активному вовлечению подростков в процесс профилактики интернет-зависимости. Каждое занятие начиналось с мини-лекции, целью которой было кратко и доступно объяснить учащимся основные понятия, связанные с тематикой. В формате мини-лекций рассматривались вопросы: что такое интернет-зависимость, каковы её основные признаки, какие последствия она может иметь для здоровья, учёбы, отношений с окружающими.

Для того чтобы сделать мини-лекции максимально интерактивными и вовлекающими, я активно использовала вопросы, направленные на размышления и саморефлексию. Примером такого подхода стало включение вопросов в середине лекции, которые помогали подросткам не только понять теоретические аспекты, но и оценить их личный опыт. Например, после объяснения признаков интернет-зависимости я задавала вопрос: «Вы когда-нибудь задумывались, сколько времени проводите в интернете каждый день?» или «Что происходит, если вы не можете подключиться к интернету? Как это влияет на ваше настроение?» Это стимулировало учащихся осознавать собственное поведение и вовлекало их в более глубокие размышления.

Каждый раз, когда я приводила примеры из реальной жизни, я старалась выбирать ситуации, с которыми подростки могли бы легко себя ассоциировать. Например, рассказывала истории о том, как зависимость от социальных сетей может повлиять на успеваемость в школе или как игровые

зависимость приводит к игнорированию домашних обязанностей. После таких примеров я всегда делала паузу, чтобы дать возможность учащимся подумать: «А были ли у вас такие ситуации? Как вы в них себя вели?» Эти короткие обсуждения в группе создавали атмосферу доверия и открытости, что позволяло подросткам обсуждать личные переживания без страха осуждения.

Важным элементом таких лекций были и визуальные примеры, такие как слайды с графиками, изображениями и видеофрагментами, которые иллюстрировали статистику по интернет-зависимости и показывали реальные случаи, с которыми столкнулись подростки в других странах. Это наглядно демонстрировало серьёзность проблемы и помогало подросткам понять, что интернет-зависимость — это не просто абстрактная угроза, а реальная проблема, с которой можно столкнуться в любой момент.

Таким образом, каждая мини-лекция превращалась в активное взаимодействие, где учащиеся не просто слушали информацию, но и напрямую сопоставляли её с собственным опытом, что значительно повышало эффект от усвоения материала.

После вводной части занятия переходили в формат дискуссии. Учащимся предлагались вопросы для обсуждения: например, «Может ли интернет заменить реальное общение?» или «Какие чувства возникают, если нет доступа к сети?». Обсуждения проходили в живой, иногда даже эмоциональной атмосфере, учащиеся охотно делились личным опытом и мнениями, что позволяло глубже осознать проблему и увидеть её с разных сторон.

Одним из наиболее эффективных приёмов стали групповые задания. Я делила класс на небольшие группы по 4-5 человек и давала им практические задания: составить список альтернативных способов провести день без использования интернета, разработать правила здорового пользования гаджетами, придумать идеи для школьной акции «Неделя без смартфона».

Результаты работы группы представляли всему классу, что развивало навыки сотрудничества и критического мышления.

Особое место в программе занимали мозговые штурмы. Например, на одном из занятий ребятам было предложено придумать максимальное количество способов отвлечься от желания выйти в интернет. Все идеи фиксировались на интерактивной доске Padlet, доступной в режиме реального времени с телефонов или школьных компьютеров. Такой формат оказался очень увлекательным: подростки проявляли активность, соревновались в оригинальности, обсуждали идеи и дополняли их.

Интерактивные платформы активно использовались для закрепления материала. На платформе Kahoot я проводила тематические викторины после каждого второго занятия. Вопросы в викторине касались признаков интернет-зависимости, способов профилактики, а также забавных фактов о жизни без интернета. Динамика ответов, соревновательный дух и моментальное получение результатов делали процесс обучения ярким и запоминающимся.

Кроме того, были организованы специальные тренинги, направленные на развитие навыков саморегуляции и планирования времени. Например, на одном из занятий каждый ученик получил задание спланировать свой завтрашний день, оставив в расписании минимальное время на использование гаджетов. Мы вместе анализировали планы, обсуждали возникающие трудности и искали пути их преодоления. Через практические упражнения подростки учились осознанно подходить к распределению времени.

Для более глубокого осознания проблемы применялись кейс-методы. Я подготавливала описания реальных жизненных ситуаций подростков, столкнувшихся с последствиями интернет-зависимости: ухудшение успеваемости, конфликты в семье, проблемы со здоровьем. Учащиеся должны были проанализировать ситуацию в группах, ответить на вопросы: что привело к проблеме, какие ошибки допустил герой кейса, какие действия

помогли бы изменить ситуацию. Обсуждение кейсов помогало подросткам не только понимать риски, но и учиться искать пути решения жизненных трудностей.

Завершающим акцентом программы стало создание постеров на тему "Мой день без интернета". Каждый ученик нарисовал и оформил свой плакат, отражая, как можно продуктивно и весело провести время без гаджетов. Готовые работы были размещены в школьном холле в рамках мини-выставки, что позволило привлечь внимание широкой аудитории к проблеме интернет-зависимости.

Такой подход к проведению занятий позволил не только повысить информированность подростков, но и сформировать у них практические навыки, необходимые для здорового взаимодействия с цифровыми технологиями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бабаева, Ю. Д. Психологические последствия информатизации [Электронный ресурс] / Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войкунский. - Режим доступа: http://ru-cyberpsy.blogspot.ru/2021/01/blog-post_15.html
2. Богомолова, М. А., Бузина, Т. С. Интернет-зависимость: аспекты формирования и возможности психологической коррекции. // Медицинская психология в России. – 2020. – №2.
3. Вересаева, О. Психология и интернет на пороге XXI века / О. Вересаева // Психологическая газета. - 2022. - № 12. - С. 4–6.
4. Водяникова, М. Ю. – Особенности интернет-зависимости у современной молодежи – Вестник практической психологии – 2025
5. Волкова, Н. Е. – Возрастная психология – Киев: ВЛАДОС – 2021
6. Всемирная организация здравоохранения. Международная классификация болезней (МКБ-11). – Женева, 2020. URL: <https://icd.who.int>
7. Голдберг, И. – Internet Addiction Disorder – CyberPsychology Journal – 2020
8. Горбатова, И. И. – Психологические последствия интернет-зависимости у подростков – Молодой ученый – №3 – 2021
9. Гребенников, И. В. – Интернет и социализация подростков: риски и возможности – Вопросы образования – №1 – 2020
10. Денисенко, А. А., Васильева, О. В. Психологические причины возникновения интернет-зависимости в подростковом возрасте // Наука и образование. 2020. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2020/5_2020/9.pdf
11. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости. — СПб.: Речь, 2021.- 190 с.
12. Жичкина, А. Е. Взаимосвязь идентичности и поведения в Интернете пользователей юношеского возраста: Автореф. дис. ... канд.

психол. наук. – М.: МГУ, 2021. – 24 с. URL: http://flogiston.ru/articles/netpsy/avtoref_zhichkina

13. Интернет-зависимость – причины, признаки и последствия // Вперемен. 2022. URL: <https://www.vperemen.com/igromaniya/vidy/internet-zavisimost>

14. Интернет-зависимость // Википедия. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Интернет-зависимость>

15. Интернет-зависимость у подростков - причины, симптомы // Rehabfamily.com. 2024. URL: <https://rehabfamily.com/articles/internet-zavisimost-u-podrostkov/>

16. Интернет-зависимость у подростков // Красота и Медицина. 2023. URL: <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/internet-addiction>

17. Интернет-зависимость: понятие, виды, симптомы, стадии и причины развития, лечение и профилактика // 1-я поликлиника. 2020. URL: <https://1poliklinika.ru/dlya-pacientov/meditsinskaya-profilaktika/38-stati/236-internet-zavisimost-ponyatie-vidy-simptomu-stadii-i-prichiny-razvitiya-lechenie-i-profilaktika>

18. Как бороться с интернет-зависимостью? // ПомощьРядом.рф. URL: <https://pomoschryadom.ru/helpful-articles/safety/kak-borotsya-s-internet-zavisimostyu>

19. Калинкина, Е. М. Анкета «Я в социальных сетях» // Материалы III Международной научно-практической конференции «Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация». – М.: МГППУ, 2023. – С. 12-18. URL: http://school3-megion.ru/RCenter/addiktivnoe_povedenie-materialy_konferencii.pdf

20. Лабутьева, И. С. Интернет-зависимость у подростков (научный обзор). Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2020. – №1.

21. Личко, А. Е. – Психопатии и акцентуации характера у подростков – Санкт-Петербург: Питер – 2020

22. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. – М., 2024. – 22 с.
23. Малыгин, В. Л., Феклисов, К. А. Адаптация шкалы интернет-зависимости Чена (CIAS) для русскоязычной выборки // Психическое здоровье. – 2021. – № 9. – С. 45-52.
24. Меркулова, Н. А. – Интернет-зависимость как форма девиантного поведения подростков – Социальная педагогика – 2020
25. Репина, М. А. Проблема интернет-зависимости среди подростков / М. А. Репина, А. Ф. Федоров // Молодой ученый. - 2024. - №20. - С. 662-664.
26. Савченко, Н. А. Отсутствие сформировавшейся нравственной позиции у подростков приводит к тому, что при посещении сайтов и конференций определенной направленности вырабатывается позитивное отношение не только к «компьютерным» преступлениям, но и иным видам противоправной деятельности // Цит. по: Денисенко А. А., Васильева О. В. Психологические причины возникновения интернет-зависимости в подростковом возрасте.
27. Снегирёва, Т. В. – Психологическая коррекция интернет-зависимости у подростков – Москва: Педагогика – 2022
28. Титова, В. В., Катков, А. Л., Чугунов, Д. Н. Интернет-зависимость: причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике. // Педиатр. – 2024. – №4.
29. Фельдштейн, Д. И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды. — М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2022. — 432 с.
30. Шутова, Н. В., Баранова, А. М. Оценка риска интернет-зависимости для психического здоровья подростков. Гигиена и санитария. – 2020. – №6.
31. Янг, К. – Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder – CyberPsychology & Behavior – 2020

32. Chen S.-H., Weng L.-J., Su Y.-J. Development of a Chinese Internet Addiction Scale and Its Psychometric Study // Chinese Journal of Psychology. – 2023. – Vol. 45. – P. 279-294. DOI: 10.1177/10497315231209492
33. Griffiths, M. D. Behavioral Addictions: An Issue of Definition and Classification // Journal of Behavioral Addictions. – 2020. – Vol. 6(2). – P. 109-115. DOI: 10.1556/2006.6.2017.015
34. Young, K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder // CyberPsychology & Behavior. – 2020. – Vol. 1(3). – P. 237-244. URL: https://www.lifesciencesite.com/lcj/life1111/113_26110life111114_619_625.pdf
35. Young K.S. Internet Addiction Test (IAT): Validation and Psychometric Analysis // Journal of Medical Internet Research. – 2023. – Vol. 15(10). – P. e225. DOI: 10.2196/jmir.2935
36. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). – 5th ed. – Washington, 2023. – 947 p.
37. Internet Addiction Test (IAT) // CYBERPSY. – 2023. URL: https://cyberpsy.ru/tests/internet_addiction_test_young/
38. Chen Internet Addiction Scale (CIAS) // OnlineTestPad. – 2023. URL: <https://onlinetestpad.com/ru/test/1943393-shkala-internet-zavisimosti-chena>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Занятие 1. Интернет-зависимость: что это такое?

Цель: познакомить учащихся с понятием интернет-зависимости, её признаками и последствиями.

Содержание: Мини-лекция о видах интернет-зависимости (игры, соцсети, серфинг в сети). Просмотр и обсуждение видеоролика о реальных историях подростков с интернет-зависимостью.

Этапы:

Мини-лекция + видеофрагмент (15 минут)

Дискуссия: «Интернет — враг или помощник?» (20 минут)

Рефлексия: заполнение карточек «Что нового я узнал?» (10 минут)

Занятие 2. Как определить, что интернет стал проблемой?

Цель: помочь подросткам осознать признаки зависимости в собственном поведении.

Содержание: Самооценка с помощью теста «Есть ли у меня интернет-зависимость?». Разбор типичных признаков зависимости.

Этапы:

Мини-лекция о признаках зависимости (10 минут)

Индивидуальное прохождение теста (10 минут)

Групповое обсуждение результатов в малых группах (20 минут)

Рефлексия в форме блиц-опроса (5 минут)

Занятие 3-Альтернативы интернету: как интересно проводить свободное время

Цель: сформировать представление о разнообразных формах досуга без гаджетов.

Содержание: Работа в группах над проектами: придумать альтернативу одному дню в интернете. Представление идей.

Этапы:

Мозговой штурм «Чем можно заняться без телефона?» (10 минут)

Работа в группах: разработка расписания без интернета (20 минут)

Презентация идей каждой группой (10 минут)

Итоговое обсуждение (5 минут)

Занятие 4. Навыки саморегуляции и контроля времени

Цель: развить у подростков умение планировать время и контролировать использование гаджетов.

Содержание: Ознакомление с основами тайм-менеджмента, составление личного расписания, разбор ловушек времени.

Этапы:

Мини-лекция о тайм-менеджменте (10 минут)

Групповая работа: «Мой идеальный день» (20 минут)

Ролевая игра «Ловушки времени» (10 минут)

Анкетирование по итогам занятия (5 минут)

Занятие 5. Влияние социальных сетей на психику подростков

Цель: показать позитивные и негативные стороны влияния социальных сетей на психику.

Содержание: Мини-дискуссия + интерактивная викторина в Kahoot на тему влияния социальных сетей.

Этапы:

Мини-лекция «Как соцсети влияют на настроение?» (10 минут)

Дискуссия «Плюсы и минусы соцсетей» (15 минут)

Викторина в Kahoot «Интернет: польза и вред» (15 минут)

Обсуждение итогов викторины (5 минут)

Занятие 6-Формирование здоровых привычек цифрового поведения

Цель: развить навыки ответственного и осознанного использования интернета.

Содержание: Создание проекта «Мой день без гаджетов» в малых группах с последующей защитой.

Этапы:

Мини-лекция о цифровой грамотности (10 минут)

Групповая проектная работа: составление плана «дня без интернета» (25 минут)

Презентация проектов (10 минут)

Занятие 7. Заключительное занятие: подведение итогов и создание плаката «Мой выбор — реальная жизнь!»

Цель: зафиксировать знания и навыки, полученные на занятиях, и выразить их через творческую работу.

Содержание: Создание плакатов и выставка работ в холле школы.

Этапы:

Рефлексия: «Что изменилось в моем отношении к интернету?» (10 минут)

Работа над постерами «Мой день без интернета» (30 минут)

Организация мини-выставки и обсуждение итогов (5 минут)

Приложение Б

Образец согласия на участие в исследовании

Я, _____

(Ф.И.О. участника/законного представителя),

ознакомлен(а) с целями, методами и условиями проведения исследования «Психологические особенности интернет-зависимости у подростков». Я даю добровольное согласие на участие в исследовании. Гарантирую, что все предоставленные мной данные являются достоверными.

Мне разъяснено, что результаты исследования будут использованы только в научных целях с соблюдением принципа анонимности.

Дата: _____ Подпись: _____

Приложение В

Образец бланка для обработки результатов

№	Ф.И.О.	Класс	Пол	Тест К. Янг (баллы)	Опросник Жичкиной (баллы)	CIAS (баллы)	Анкета Калинкиной (часы/цели/платформы)
1							
2							
...							