



## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ ПОДРОСТКА.....	7
1.1 Понятие компьютерной зависимости и ее особенности в подростковом возрасте.....	7
1.2 Эмоциональная сфера подростка: структура и особенности.....	26
1.3 Взаимосвязь между компьютерной зависимостью и эмоциональной сферой подростка.....	38
2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО АПРОБАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ МИНИМИЗАЦИИ ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ.....	46
2.1 Анализ уровня компьютерной зависимости и состояния эмоциональной сферы подростков.....	46
2.2 Реализация психолого-педагогических мероприятий по снижению компьютерной зависимости подростков.....	60
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы и их анализ.....	71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	83
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	87
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	91

## ВВЕДЕНИЕ

Компьютерная зависимость, рассматриваемая в контексте поведенческих аддикций, определяется как патологическое стремление к взаимодействию с цифровыми устройствами, сопровождающееся эмоциональной дестабилизацией и социальной дезадаптацией. В подростковом возрасте данный феномен приобретает особую значимость из-за возрастной уязвимости психики, сочетающейся с активным формированием идентичности и эмоционально-волевой сферы.

Актуальность исследования обусловлена стремительной цифровизацией всех сфер жизни и резким ростом показателей проблемного использования цифровых технологий среди подростков. По данным Всемирной организации здравоохранения, показатели проблемного использования социальных медиа подростками выросли с 7% в 2018 году до 11% в 2022 году. В Казахстане ситуация ещё более тревожная: исследования показывают, что 80% школьников 12-13 лет демонстрируют признаки компьютерной зависимости.

Особую актуальность проблема приобретает в условиях сельских школ, где ограниченный доступ к альтернативным формам досуга усиливает привлекательность виртуального мира. В Костанайской области 78% школ находятся в сельской местности, что делает региональную специфику изучения данной проблемы особенно значимой. При этом эмоциональные нарушения (тревожность, агрессия, снижение эмпатии), сопровождающие зависимость, усугубляются ограниченным доступом к психолого-педагогической поддержке в сельской местности.

Теоретической базой исследования выступили:

-концепция девиантного поведения (А.Е. Личко), объясняющая зависимость как форму ухода от реальности посредством замещающей деятельности;

-теория эмоционального интеллекта (Д. Гоулман), связывающая дефицит эмоциональной саморегуляции с риском аддикций;

-подходы к коррекции игровой зависимости (К. Янг), акцентирующие роль альтернативных форм социализации.

Несмотря на обширную изученность компьютерной зависимости в глобальном контексте, остаются недостаточно исследованными её региональные особенности у подростков сельских школ. Эмоциональные нарушения (тревожность, агрессия, снижение эмпатии), сопровождающие зависимость, усугубляются ограниченным доступом к психолого-педагогической поддержке в сельской местности. Данная работа восполняет пробел, фокусируясь на специфике Костанайской области, где 78% школ находятся в сельской местности.

Цель исследования: выявление взаимосвязи компьютерной зависимости с эмоциональными нарушениями у учащихся 7 класса сельской школы и разработка коррекционной программы на основе копинг-стратегий.

Объект исследования: эмоциональная сфера подростков 12–13 лет.

Предмет исследования: влияние компьютерной зависимости на эмоциональные реакции учащихся 7 класса в условиях сельской образовательной среды.

Гипотеза исследования: система тренингов, направленных на развитие эмоционального интеллекта и альтернативных форм досуга, снижает уровень компьютерной зависимости и нормализует показатели тревожности/агрессии у подростков.

Задачи исследования:

1. Систематизировать теоретические подходы к понятию компьютерной зависимости и её проявлениям в подростковом возрасте.

2. Изучить структуру и особенности эмоциональной сферы подростков .

3. Выявить взаимосвязь между компьютерной зависимостью и эмоциональными нарушениями у подростков, определить психолого-педагогические условия минимизации её влияния.

4. Диагностировать уровень компьютерной зависимости и эмоциональные нарушения у учащихся 7 класса сельской школы.

5. Разработать и реализовать программу психолого-педагогических мероприятий по снижению компьютерной зависимости подростков.

6. Оценить эффективность реализованной программы через анализ динамики показателей.

Теоретико-методологическая база:

- принципы системного подхода (Б.Ф. Ломов);

- методы когнитивно-поведенческой терапии (А. Бек);

- диагностический инструментарий К. Янг и Ч. Д. Спилбергер.

Положения, выносимые на защиту:

- для сельских подростков компьютерная зависимость выступает компенсаторным механизмом при дефиците социальных контактов;

- эмоциональные нарушения проявляются в триаде: ситуативная тревожность → вербальная агрессия → эмоциональное истощение;

- программа, сочетающая арт-терапию и спортивные мероприятия, снижает уровень зависимости на 40% за 3 месяца.

Научная новизна:

- выявлена корреляция между временем использования гаджетов (>5 часов/день) и уровнем вербальной агрессии ( $r=0.72$ );

- разработана модульная программа коррекции, адаптированная к условиям малокомплектных школ.

Теоретическая и практическая значимость: результаты дополняют теорию девиантологии данными о сельских подростках, а программа внедрена в 7 школ Узункольского района.

Методы исследования:

- эмпирические: тест Кимберли Янг, шкала Спилбергера-Ханина, проективная методика «Несуществующее животное» ;

- статистические: корреляционный анализ, U-критерий Манна-Уитни.

База исследования: 45 учащихся 7 класса КГУ «Российская основная средняя школа» (Узункольский район, Костанайская область).

Этапы исследования:

- констатирующий – диагностика исходных показателей;
- формирующий – реализация коррекционной программы;
- контрольный – оценка динамики.

Структура и объем работы: диссертация объемом 102 страницы включает введение, 2 главы, 12 таблиц, 7 рисунков и 3 приложения.

# 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ ПОДРОСТКА

## 1.1 Понятие компьютерной зависимости и ее особенности в подростковом возрасте

Компьютерная зависимость представляет собой патологическое состояние, характеризующееся непреодолимым влечением к цифровым устройствам и виртуальной активности, сопровождающееся эмоциональной дестабилизацией и социальной дезадаптацией. В подростковом возрасте это явление приобретает специфические черты, связанные с психофизиологическими особенностями развития.

Согласно исследованиям К. Янг, ключевым диагностическим критерием является утрата контроля над временем, проводимым за компьютером: подросток игнорирует базовые физиологические потребности (сон, питание), пренебрегает учебными обязанностями и реальным общением. Например, в сельских школах Казахстана 78% учащихся 7 класса проводят за гаджетами более 5 часов в сутки, что коррелирует с вербальной агрессией ( $r=0.72$ ).

Основные признаки включают:

-Эмоциональную лабильность — резкие перепады настроения от эйфории во время игры до раздражительности при ограничении доступа.

-Синдром отмены — физиологический дискомфорт (головные боли, тремор) и навязчивые мысли о возвращении к устройству после принудительного отрыва.

-Социальную изоляцию — замещение реальных друзей виртуальными знакомыми, предпочтение онлайн-чатов личным встречам.

Формы проявления у подростков дифференцируются в зависимости от типа контента:

1.Игровая зависимость (кибераддикция) — навязчивое стремление к достижению игровых целей, сопровождающееся «дофаминовыми ловушками». Мозг подростка воспринимает виртуальные победы как реальные успехи, что приводит к формированию условно-рефлекторных связей.

2.Сетеголизм — компульсивное общение в социальных сетях с созданием идеализированного цифрового «Я». Подростки с заниженной самооценкой компенсируют недостаток признания в реальности через накрутку лайков и подписчиков.

3.Информационный серфинг — бесцельное блуждание по сайтам ради получения новых стимулов. Эта форма характерна для тревожных подростков, испытывающих страх упустить важные данные (FOMO-синдром)[1].

Особенности подросткового возраста усугубляют риск формирования зависимости:

-Гормональная перестройка усиливает эмоциональную восприимчивость, делая подростков уязвимыми к «дофаминовым ловушкам» виртуального мира.

-Несформированность префронтальной коры мозга снижает способность к самоконтролю и оценке долгосрочных последствий.

-Потребность в сепарации от родителей и самоутверждении через принадлежность к субкультурам (геймеры, блогеры) способствует замещению реальной идентичности виртуальной.

Таким образом, компьютерная зависимость у подростков представляет собой комплексное явление, где биологические, психологические и социальные факторы взаимно усиливают друг друга. Паттерны поведения, сформированные в этот период, часто сохраняются во взрослом возрасте, требуя ранней диагностики и системной коррекции.



Рисунок 1-Подросток с признаками компьютерной зависимости за экраном

Подросток с признаками компьютерной зависимости за экраном. Изображение иллюстрирует типичную позу и концентрацию внимания при погружении в виртуальную реальность.

Таблица 1 - Классификация типов компьютерной зависимости с указанием механизмов формирования и групп риска

Тип зависимости	Основные проявления	Группа риска	Механизм формирования
Игровая зависимость	Навязчивое желание играть в компьютерные игры, невозможность контролировать время игры	Подростки с низкой самооценкой, стремящиеся к компенсации недостатков реальной жизни	Уход от реальности, принятие роли героя с властью и способностями
Интернет-зависимость (сетеголизм)	Чрезмерное увлечение онлайн-общением, максимальное расширение круга виртуальных контактов	Застенчивые, неуверенные в себе подростки с трудностями в реальном общении	Создание идеализированного образа себя, безопасность виртуального общения
Информационная зависимость	Бесконечный поиск информации в интернете без четкой цели, навязчивый веб-серфинг	Подростки с высокой потребностью в получении новой информации и страхом упустить важное	Иллюзия неисчерпаемого источника знаний, компульсивный поиск новых данных

Зависимость от социальных сетей	Навязчивая потребность в постоянном обновлении профилей, проверке лайков и уведомлений	Подростки с низкой самооценкой, зависящие от одобрения окружающих	Зависимость от дофаминовых всплесков при получении лайков и одобрения
Киберсексуальная зависимость	Непреодолимое влечение к просмотру порнографического контента (у старших подростков)	Старшие подростки с проблемами интимности и неудовлетворенностью реальными отношениями	Искаженное представление об интимных отношениях, замещение реального опыта виртуальным

Подростковый возраст характеризуется неравномерным развитием различных структур головного мозга, что создает биологическую основу для формирования зависимости. Префронтальная кора, отвечающая за самоконтроль и принятие решений, развивается значительно медленнее лимбической системы, ответственной за эмоциональные реакции и поиск удовольствия. Данный дисбаланс приводит к повышенной импульсивности и снижению способности к саморегуляции, что делает подростков особенно уязвимыми к формированию аддиктивного поведения [2].

Ключевую роль в механизме формирования компьютерной зависимости играет дофаминовая система вознаграждения. При взаимодействии с компьютерными играми или социальными сетями происходит выброс дофамина, создающий ощущение удовольствия и предвкушения. Особенность цифровой зависимости заключается в том, что мозг начинает ассоциировать получение дофамина не столько с самим удовольствием, сколько с ожиданием следующего приятного стимула – нового видео, сообщения или игрового достижения. Постепенно для получения того же уровня удовлетворения требуется все больше времени, проведенного за компьютером, что соответствует классическому механизму формирования толерантности при зависимостях.

Генетические исследования выявили связь между определенными полиморфизмами генов и предрасположенностью к компьютерной зависимости. Особенно значимыми являются варианты генов дофаминовых рецепторов (DRD2), серотонинового транспортера (5-HTTLPR) и нейротрофического рецептора тирозинкиназы (NTRK3). Эти же генетические маркеры ассоциированы с другими видами аддикций и такими состояниями, как депрессия и синдром дефицита внимания с гиперактивностью, что подтверждает биологическую основу компьютерной зависимости [3].

Эмоциональная сфера подростков характеризуется повышенной лабильностью, что создает благоприятную почву для формирования зависимости. Психологи выделяют две взаимосвязанные причины: постоянное внутреннее напряжение и неумение справляться с ним здоровыми способами. Подростки с недостаточно развитыми навыками саморегуляции используют компьютер как средство эмоциональной разгрузки, что со временем становится единственным доступным способом получения положительных эмоций.

Низкая самооценка и неуверенность в себе являются значимыми факторами риска развития компьютерной зависимости. В виртуальном пространстве подросток может создать идеализированный образ себя, получить социальное одобрение и ощутить собственную значимость без необходимости преодолевать коммуникативные барьеры реального мира. Исследования показывают, что подростки с компьютерной зависимостью часто характеризуются как нерешительные, импульсивные, с низкой активностью в реальной жизни.

Трудности в социальной адаптации и отсутствие навыков эффективного общения также способствуют уходу в виртуальную реальность. Большинство подростков, зависимых от компьютерных игр, – это те, кто плохо адаптируется в обществе, испытывает проблемы в учебе и во взаимоотношениях со сверстниками. Виртуальное общение привлекает их обезличенностью, отсутствием необходимости интерпретировать

невербальные сигналы и возможностью в любой момент прервать неприятный контакт [4].

Особую роль играет потребность в эскапизме – стремлении уйти от реальности. Подросткам изначально присуще стремление к фантазированию и склонность выдавать желаемое за действительное. Компьютер и интернет полностью удовлетворяют эти потребности, позволяя стать кем угодно в виртуальном пространстве. Исследования показывают, что уйти от реальности, принимая чужую роль, пытаются прежде всего дезадаптивные личности, неадекватно оценивающие себя.

Стиль семейного воспитания оказывает решающее влияние на формирование компьютерной зависимости. Исследователи выделяют четыре типа семей, провоцирующих развитие зависимости: травмирующие, навязчивые, лживые и непоследовательные. В травмирующих семьях ребенок отождествляется либо с агрессором, либо с жертвой, что сопровождается чувствами стыда и беспомощности, от которых он впоследствии избавляется с помощью компьютера. В навязчивых семьях на ребенка возлагаются грандиозные ожидания, создающие сильное эмоциональное напряжение и страх не оправдать родительские надежды.

Характер детско-родительских отношений является ключевым фактором риска. В семьях подростков с компьютерной зависимостью обнаруживается эмоциональная дистанция между детьми и родителями, особенно отцами. Матери компьютерно-зависимых подростков придерживаются либо гипопротекции (75%), либо гиперпротекции (25%) [5]. При гиперопеке у ребенка не формируется опыт преодоления трудностей, что приводит к стремлению избегать проблем. При авторитарном общении у ребенка нет возможности проявлений автономии, к нему предъявляются завышенные требования, что также способствует формированию зависимости.

Исследования В.Л. Малыгина и коллег выявили характерные особенности коммуникаций в семьях компьютерно-зависимых

подростков. Воспитание в таких семьях характеризуется дефицитом требований, запретов и наказаний. Наблюдается значительная эмоциональная дистанция между матерью и подростком, которую они не могут преодолеть, несмотря на стремление к близости. Контакт между подростками и отцами гораздо хуже, чем между подростками и матерями, особенно у девочек. В таких семьях наблюдается снижение авторитета отца и тенденция к разделению семьи на две подструктуры – мать-подросток и мать-муж или мать-подросток и отдельно муж.

Привычка родителей с раннего возраста давать ребенку смартфон или планшет для его успокоения формирует устойчивую модель использования гаджетов для эмоциональной разгрузки [6]. Эта модель максимально проявляется в подростковом возрасте, когда потребность в саморегуляции возрастает. Компьютерная зависимость встречается как в семьях с высоким социальным статусом, где у взрослых нет времени заниматься воспитанием детей, так и в неблагополучных семьях.

Современная информационная среда создает благоприятные условия для формирования компьютерной зависимости. Статистические данные показывают, что доля молодых людей в России, которые много времени проводят в интернете, растет из года в год: в 2006 году не менее четырех часов в день в Сети проводили 6% подростков, в 2010 – 22%, а к 2018-му – уже более половины. В Казахстане ситуация еще более тревожная: по данным исследований, 80% школьников 12-13 лет страдают компьютерной зависимостью [7].

Особую роль играет "стадное чувство" – интерес к тому, что делают сверстники, и желание заниматься вещами, которые кажутся крутыми их друзьям. Подростки, находящиеся в процессе формирования идентичности, особенно чувствительны к групповым нормам и трендам. Если в подростковой среде высоко ценится опыт в компьютерных играх или популярность в социальных сетях, это создает дополнительное давление и мотивацию к чрезмерному использованию цифровых технологий [8].

Недостаток альтернативных форм досуга, особенно в сельской местности, также способствует формированию компьютерной зависимости. В условиях ограниченного доступа к спортивным секциям, творческим кружкам и другим формам организованного досуга компьютер становится основным источником развлечений. Исследования, проведенные в сельских школах, показывают высокий уровень компьютерной зависимости среди учащихся, что связано с ограниченными возможностями для самореализации в реальном мире.

Популяризация IT-профессий и цифровизация образования создают дополнительные предпосылки для формирования зависимости. Программирование, веб-дизайн, цифровой маркетинг – востребованные направления, где молодые люди могут реализовать себя и достичь значительных успехов. При наличии акцентуаций личности и проблем с социализацией изначально положительное стремление к знаниям трансформируется в аддикцию [9].

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, каждый десятый подросток имеет психические проблемы из-за зависимости от социальных сетей и компьютерных игр. Показатели проблемного использования социальных медиа подростками выросли с 7% в 2018 году до 11% в 2022 году. Помимо этого, для 12% подростков актуален риск проблемного поведения в отношении цифровых игр. Эти данные свидетельствуют о глобальном характере проблемы и необходимости комплексного подхода к ее решению.

Формирование компьютерной зависимости происходит при взаимодействии внутренних и внешних факторов. Биопсихосоциальная модель зависимого поведения рассматривает аддикцию как следствие взаимосвязи социальных условий, психологических особенностей и физиологической системы подкрепления. Нейробиологические особенности подросткового возраста создают предрасположенность к зависимости,

которая реализуется при наличии определенных психологических черт и неблагоприятных социальных условий.

Исследования показывают, что у 64% подростков с компьютерной зависимостью ведущей потребностью является вовлечение в процесс насыщенного эмоционального взаимодействия. Однако неспособность удовлетворить эту потребность в реальном мире из-за личностных особенностей или неблагоприятной семейной ситуации приводит к поиску замещающей деятельности в виртуальном пространстве.

Особенно уязвимы к рискам интернет-зависимости подростки, для которых характерны "постмодернистская" и "инфантильная" траектории взросления, связанные с нежеланием принимать социальную роль взрослого и связанные с ней модели "взрослого" поведения. Эти траектории формируются под влиянием как личностных особенностей, так и стиля семейного воспитания [10].

Таким образом, компьютерная зависимость у подростков является результатом сложного взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов, требующим комплексного подхода к профилактике и коррекции.

Седьмой класс представляет собой особый период в развитии подростка, характеризующийся интенсивными физиологическими и психологическими изменениями, которые создают благоприятную почву для формирования компьютерной зависимости. В возрасте 12-13 лет происходит активное половое созревание, сопровождающееся гормональной перестройкой организма, что приводит к эмоциональной неуравновешенности и повышенной возбудимости нервной системы. Подростки этого возраста легко возбуждаются и не всегда могут справиться со своим эмоциональным состоянием, что делает их особенно уязвимыми к формированию различных зависимостей, в том числе и компьютерной [11].

Важной психологической особенностью семиклассников является стремление к самостоятельности и эмансипации от взрослых при одновременной потребности в признании и принятии сверстниками. Подросток активно ищет свое место в социуме, стремится быть "значимым", но при этом часто испытывает трудности в реальном общении из-за неуверенности в себе и повышенной критичности к собственной внешности. Виртуальное пространство предоставляет возможность создать идеализированный образ себя и получить желаемое признание без необходимости преодолевать коммуникативные барьеры реального мира.

Нейробиологические исследования показывают, что в подростковом возрасте наблюдается дисбаланс между развитием лимбической системы, отвечающей за эмоциональные реакции, и префронтальной коры, ответственной за самоконтроль и принятие решений. Этот дисбаланс приводит к повышенной импульсивности и снижению способности к саморегуляции, что делает подростков особенно уязвимыми к формированию аддиктивного поведения [12].

Компьютерная зависимость у семиклассников имеет ряд характерных поведенческих проявлений, отличающих ее от аналогичной зависимости у других возрастных групп. Прежде всего, это выражается в нарушении контроля над временем, проводимым за компьютером: подросток не замечает, как проходят часы, игнорирует режим дня, пренебрегает сном и питанием. Особенно ярко это проявляется в вечернее время, когда семиклассник может тайком сидеть в интернете до глубокой ночи, что приводит к хронической усталости и снижению работоспособности на уроках.

Характерной особенностью проявления компьютерной зависимости у учащихся 7 класса является резкое сужение круга интересов. Подросток теряет интерес к прежним увлечениям, хобби, спорту, творчеству, концентрируясь исключительно на виртуальной активности. При этом

наблюдается специфическое для данного возраста явление – сведение любого разговора к компьютерной тематике, что отражает формирование особой субкультуры с собственным сленгом и системой ценностей [13].

Важным маркером компьютерной зависимости у семиклассников является изменение характера социальных контактов. Происходит замена реального общения виртуальным, причем этот процесс имеет особую динамику: сначала подросток сохраняет прежние дружеские связи, но постепенно круг реального общения сужается, уступая место виртуальным знакомствам. Для учащихся 7 класса, находящихся в периоде активного формирования идентичности, особенно привлекательной становится возможность создания альтернативного образа себя в виртуальном пространстве.

Эмоциональная сфера семиклассников с компьютерной зависимостью характеризуется выраженной лабильностью и дисгармоничностью. Наблюдаются резкие перепады настроения от эйфории во время игры или общения в сети до раздражительности и агрессии при необходимости прервать виртуальную активность. Особенностью проявления компьютерной зависимости в этом возрасте является то, что эмоциональное состояние подростка начинает напрямую зависеть от успехов в виртуальном мире: победы в играх или популярность в социальных сетях становятся главными источниками положительных эмоций [14].

Для семиклассников с компьютерной зависимостью характерно развитие синдрома отмены, который проявляется в виде тревоги, беспокойства и навязчивых мыслей о возвращении к устройству после принудительного отрыва. В отличие от младших школьников, у которых синдром отмены выражается преимущественно в капризах и плаче, у подростков 12-13 лет он приобретает более сложные формы, включая вербальную агрессию, демонстративное поведение и даже уходы из дома.

Особую тревогу вызывает формирование у зависимых семиклассников синдрома FOMO (Fear Of Missing Out) – страха упустить важную

информацию или событие в сети. Этот синдром усиливает тревожность подростка и создает порочный круг: чем больше времени он проводит в сети, тем сильнее становится страх что-то пропустить, что, в свою очередь, еще больше привязывает его к виртуальному миру.

Компьютерная зависимость у учащихся 7 класса сопровождается рядом характерных физиологических проявлений, связанных как с длительным пребыванием в статичной позе, так и с перенапряжением нервной системы. У подростков наблюдаются нарушения осанки, снижение остроты зрения, головные боли, синдром запястного канала (боль в запястье из-за постоянной работы с мышью). Особенностью проявления этих симптомов у семиклассников является то, что они часто игнорируются самими подростками из-за поглощенности виртуальной активностью и недостаточной сформированности навыков заботы о собственном здоровье [15].

Характерным для учащихся 7 класса с компьютерной зависимостью является нарушение режима сна и бодрствования. Подростки могут проводить за компьютером ночи напролет, что приводит к хронической усталости, сонливости на уроках, снижению концентрации внимания и работоспособности. При этом формируется порочный круг: недосыпание вызывает раздражительность и эмоциональную нестабильность, которые подросток пытается компенсировать еще большим погружением в виртуальный мир.

У семиклассников с выраженной компьютерной зависимостью наблюдаются нарушения работы вегетативной нервной системы, проявляющиеся в виде тахикардии, повышенной потливости, колебаний артериального давления. Эти симптомы особенно ярко проявляются в ситуациях, когда подросток лишен возможности выйти в сеть, что свидетельствует о формировании физиологической зависимости, сходной с другими видами аддикций.

Игровая зависимость (кибераддикция) является наиболее распространенной формой компьютерной зависимости у учащихся 7 класса, особенно среди мальчиков. Она характеризуется навязчивым стремлением к достижению игровых целей, сопровождающимся формированием "дофаминовых ловушек". Мозг подростка воспринимает виртуальные победы как реальные успехи, что приводит к формированию условно-рефлекторных связей и стремлению постоянно повторять опыт получения удовольствия [16].

Особенностью проявления игровой зависимости у семиклассников является ее тесная связь с процессами формирования идентичности и самооценки. Подросток отождествляет себя с игровым персонажем, перенося его качества и достижения на собственную личность. Это создает иллюзию успешности и компетентности, которой может не хватать в реальной жизни, особенно в условиях школьной неуспеваемости или проблем в общении со сверстниками.

Для учащихся 7 класса с игровой зависимостью характерно формирование специфического игрового сообщества, которое становится референтной группой, заменяющей реальных друзей. В этом сообществе подросток может получить признание и уважение, которых ему не хватает в реальной жизни, что еще больше усиливает привязанность к виртуальному миру [17].

Зависимость от социальных сетей (сетеголизм) является второй по распространенности формой компьютерной зависимости у учащихся 7 класса, причем она более характерна для девочек, чем для мальчиков. Эта форма зависимости проявляется в компульсивном общении в социальных сетях с созданием идеализированного цифрового "Я". Подростки с заниженной самооценкой компенсируют недостаток признания в реальности через накрутку лайков и подписчиков, что создает иллюзию популярности и востребованности.

Особенностью проявления зависимости от социальных сетей у семиклассников является ее тесная связь с процессами формирования гендерной идентичности и сексуальности. Подростки активно экспериментируют с самопрезентацией, создавая привлекательные образы себя и получая обратную связь от виртуального сообщества. Это особенно актуально для учащихся 7 класса, находящихся в периоде полового созревания и повышенного интереса к вопросам межполовых отношений.

Для семиклассников с зависимостью от социальных сетей характерно формирование специфического феномена "цифрового нарциссизма", проявляющегося в постоянной потребности в подтверждении собственной значимости через лайки, комментарии и репосты. Подросток начинает воспринимать себя через призму реакций виртуального сообщества, что делает его самооценку крайне нестабильной и зависимой от внешних оценок [18].

Информационный серфинг представляет собой бесцельное блуждание по сайтам ради получения новых стимулов и является третьей по распространенности формой компьютерной зависимости у учащихся 7 класса. Эта форма зависимости характерна для тревожных подростков, испытывающих страх упустить важные данные (FOMO-синдром). Семиклассники с этой формой зависимости могут часами переходить с сайта на сайт, просматривать видеоролики, читать новости и статьи без какой-либо конкретной цели, испытывая при этом иллюзию продуктивной деятельности [19].

Особенностью проявления информационного серфинга у учащихся 7 класса является его связь с когнитивными особенностями подросткового возраста. В этом возрасте активно развивается абстрактное мышление, расширяется кругозор, формируется мировоззрение, что создает потребность в получении разнообразной информации. Однако из-за недостаточной сформированности критического мышления подросток не способен

эффективно фильтровать информационный поток, что приводит к информационной перегрузке и поверхностному восприятию.

Для семиклассников с зависимостью от информационного серфинга характерно формирование "клипового мышления", проявляющегося в фрагментарности восприятия, неспособности к длительной концентрации внимания, предпочтении визуальной информации текстовой. Это негативно сказывается на учебной деятельности, требующей глубокого погружения в материал, аналитического мышления и устойчивого внимания [20].

Первая стадия компьютерной зависимости у семиклассников характеризуется повышенным интересом к виртуальной активности, который еще не приобрел патологического характера. На этой стадии подросток проводит за компьютером больше времени, чем раньше, но еще способен контролировать свое поведение и переключаться на другие виды деятельности. Увлеченность компьютером на этой стадии часто связана с новизной и разнообразием виртуального мира, который предоставляет подростку возможности для самовыражения и экспериментирования с идентичностью.

Особенностью проявления стадии увлеченности у учащихся 7 класса является ее тесная связь с процессами социализации и формирования референтной группы. Подросток стремится быть "в тренде", не отставать от сверстников, владеть актуальной информацией о популярных играх, приложениях, интернет-мемах. Это стремление усиливается характерным для данного возраста "стадным чувством" – желанием делать то, что делают другие, и интересоваться тем, что интересно сверстникам [21].

На стадии увлеченности у семиклассников еще сохраняются другие интересы и социальные связи, но уже могут наблюдаться первые признаки формирования зависимости: повышенная эмоциональная вовлеченность в виртуальную активность, раздражение при необходимости прерваться, обсуждение компьютерных тем в реальном общении.

Вторая стадия компьютерной зависимости у учащихся 7 класса характеризуется потерей контроля над временем, проводимым за компьютером, и формированием устойчивой потребности в виртуальной активности. На этой стадии подросток проводит за компьютером более 3 часов в день, пренебрегает учебой, домашними обязанностями, личной гигиеной. Виртуальный мир становится для него более значимым и привлекательным, чем реальность, что приводит к социальной изоляции и эмоциональному отчуждению от близких.

Особенностью проявления стадии зависимости у семиклассников является формирование специфических психологических защит, направленных на отрицание проблемы и рационализацию своего поведения. Подросток убеждает себя и окружающих, что его увлечение компьютером – это нормально, что он в любой момент может остановиться, что виртуальная активность помогает ему развиваться и социализироваться. Эти защиты усиливаются характерным для данного возраста негативизмом – стремлением противостоять требованиям взрослых и отстаивать свою независимость.

На стадии зависимости у учащихся 7 класса наблюдаются выраженные изменения в эмоциональной сфере: эмоциональная лабильность, раздражительность, агрессивность при попытках ограничить доступ к компьютеру, снижение эмпатии, эмоциональное уплощение в реальном общении. Эти изменения усугубляются характерной для подросткового возраста эмоциональной неустойчивостью и импульсивностью [22].

Третья стадия компьютерной зависимости у семиклассников характеризуется некоторым снижением интенсивности зависимого поведения при сохранении психологической привязанности к виртуальному миру. На этой стадии подросток может уже не проводить за компьютером все свободное время, но виртуальная активность остается для него приоритетной и значимой. Происходит своеобразная "интеграция" зависимости в структуру

личности, когда виртуальный мир становится неотъемлемой частью идентичности подростка.

Особенностью проявления стадии привязанности у учащихся 7 класса является ее "маскированный" характер. Внешне может казаться, что подросток преодолел зависимость: он возвращается к учебе, восстанавливает некоторые социальные связи, начинает заниматься другими видами деятельности. Однако при более глубоком анализе обнаруживается, что виртуальный мир по-прежнему занимает центральное место в его системе ценностей и интересов, а реальная активность носит формальный, поверхностный характер.

На стадии привязанности у семиклассников наблюдается формирование специфического мировоззрения, в котором виртуальная реальность воспринимается как более "настоящая" и значимая, чем объективная реальность. Это мировоззрение поддерживается характерным для подросткового возраста идеализмом и максимализмом, стремлением к абсолютным ценностям и идеальным мирам.

Компьютерная зависимость оказывает выраженное негативное влияние на учебную деятельность учащихся 7 класса, что проявляется в снижении успеваемости, пропусках занятий, невыполнении домашних заданий. Особенностью этого влияния является то, что оно затрагивает не только количественные показатели учебной деятельности, но и ее качественные характеристики: мотивацию, познавательные процессы, учебные навыки [23].

У семиклассников с компьютерной зависимостью наблюдается снижение учебной мотивации, которая замещается мотивацией виртуальных достижений. Подросток перестает видеть смысл в получении знаний и развитии навыков, не связанных с виртуальной активностью, что приводит к формальному отношению к учебе и поверхностному усвоению материала. Эта тенденция усугубляется характерным для данного возраста

кризисом учебной мотивации, связанным с переоценкой ценностей и поиском новых жизненных ориентиров [24].

Особенно негативное влияние компьютерная зависимость оказывает на когнитивные процессы семиклассников: внимание, память, мышление. Формируется "клиповое мышление", характеризующееся фрагментарностью восприятия, неспособностью к длительной концентрации внимания, предпочтением визуальной информации текстовой. Это создает серьезные трудности в усвоении учебного материала, требующего глубокого погружения, аналитического мышления и устойчивого внимания.

Компьютерная зависимость у семиклассников, проживающих в сельской местности, имеет ряд специфических особенностей, связанных с социокультурными и экономическими условиями сельской жизни. В отличие от городских подростков, сельские школьники имеют более ограниченный доступ к высокоскоростному интернету и современным компьютерным устройствам, что, однако, не снижает риск формирования зависимости, а лишь видоизменяет ее проявления.

Особенностью проявления компьютерной зависимости у сельских семиклассников является ее компенсаторный характер. Виртуальный мир становится для них способом преодоления информационной и культурной изоляции, возможностью приобщиться к глобальным трендам и расширить круг общения. Это делает виртуальную активность особенно привлекательной и значимой, усиливая риск формирования зависимости.

Для сельских подростков с компьютерной зависимостью характерно более выраженное противопоставление виртуального мира реальному. Виртуальная реальность воспринимается ими как "окно в большой мир", противостоящее ограниченности и рутинности сельской жизни. Это противопоставление усиливается характерным для подросткового возраста стремлением к новизне, разнообразию и самоутверждению [25].

Диагностика компьютерной зависимости у семиклассников представляет определенные трудности, связанные с возрастными

особенностями подростков и спецификой проявления зависимости в этом возрасте. Основными методами диагностики являются наблюдение, беседа, анкетирование, психологическое тестирование. Особое значение имеет комплексный подход, учитывающий не только поведенческие проявления зависимости, но и ее психологические и социальные аспекты.

Для диагностики компьютерной зависимости у учащихся 7 класса используются специальные опросники, такие как тест Кимберли Янг на интернет-зависимость, скрининговая диагностика компьютерной зависимости Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот, тест Такера на выявление игровой зависимости. Эти методики позволяют выявить наличие и степень выраженности зависимости, а также определить ее форму и стадию развития [26].

Особенностью диагностики компьютерной зависимости у семиклассников является необходимость учета возрастных норм использования компьютера и интернета. В современном мире цифровые технологии являются неотъемлемой частью жизни подростков, и определенный уровень вовлеченности в виртуальную активность является нормальным и даже необходимым для успешной социализации. Поэтому важно отличать нормальное использование компьютера от патологической зависимости, учитывая не только количественные показатели (время, проводимое за компьютером), но и качественные характеристики (влияние на другие сферы жизни, эмоциональное состояние, социальные связи).

Компьютерная зависимость у учащихся 7 класса представляет собой сложное многоаспектное явление, обусловленное взаимодействием возрастных особенностей подростков и специфики виртуальной среды. Семиклассники находятся в периоде активного формирования идентичности, поиска своего места в мире, экспериментирования с различными социальными ролями, что делает их особенно уязвимыми к формированию зависимости от виртуальной реальности, предоставляющей широкие возможности для самовыражения и самоутверждения.

Особенности проявления компьютерной зависимости у учащихся 7 класса определяются спецификой подросткового возраста: эмоциональной неустойчивостью, импульсивностью, стремлением к самостоятельности при одновременной потребности в признании и принятии. Эти особенности усиливают риск формирования зависимости и определяют ее клиническую картину, характеризующуюся выраженными эмоциональными нарушениями, социальной изоляцией, когнитивными искажениями.

Понимание особенностей проявления компьютерной зависимости у семиклассников имеет важное значение для ее своевременной диагностики и эффективной профилактики. Комплексный подход, учитывающий возрастные, психологические и социальные аспекты проблемы, позволяет разработать адекватные стратегии помощи подросткам, направленные на формирование здорового отношения к цифровым технологиям и развитие альтернативных источников удовлетворения психологических потребностей [27].

## **1.2 Эмоциональная сфера подростка: структура и особенности**

Подростковый возраст представляет собой особый период в развитии личности, характеризующийся высокой интенсивностью психического и личностного развития, когда происходит формирование новых представлений о себе, укрепление самооценки и актуализация особенностей характера. Эмоциональная сфера в этот период претерпевает значительные изменения, обусловленные как биологическими, так и социально-психологическими факторами, что делает ее изучение особенно важным для понимания психологии подростка.

Эмоциональная сфера подростка представляет собой сложную многокомпонентную систему, включающую различные уровни эмоциональных проявлений. Структурно она может быть представлена следующими компонентами:

Когнитивный компонент включает способность идентифицировать эмоции и находить для них словесное выражение, понимание особенностей проявления как своего, так и эмоционального состояния других людей, а также осознание причин, вызывающих определенные эмоции, и последствий, к которым они могут привести. По мере взросления у подростков отмечается существенное расширение словаря эмоций, что позволяет им более точно дифференцировать свои переживания. Подростки начинают различать больше эмоциональных оттенков и проживать их глубже и ярче, чем в предыдущие возрастные периоды [28].

Регулятивный компонент связан со способностью контролировать и регулировать интенсивность эмоций, в частности, снижать интенсивность отрицательных эмоций и контролировать внешнее выражение эмоциональных состояний. Способность управления своими эмоциями в подростковом возрасте носит довольно противоречивый характер: с одной стороны, подросток контролирует проявления эмоций гораздо лучше, чем в младшем школьном возрасте, например, скрывая от родителей обиду из-за ссоры с друзьями; с другой стороны, эмоциональные отклики на субъективно важные ситуации могут принимать форму импульсивных поступков, при которых подросток себя мало контролирует.

Поведенческий компонент определяется способностью конструктивно выражать эмоции во взаимодействии с людьми, проявлять адекватные эмоциональные реакции, отзывчивость и доброжелательность в отношениях со сверстниками и взрослыми. Эмоции подростка оказывают непосредственное влияние на процесс функционирования и становления личности и определяют его поведение. Часто взрослые отмечают повышение агрессивности, вспыльчивости и ранимости у подростков, что связано с повышенной эмоциональной возбудимостью и низкой адаптивностью к различным ситуациям.

Эмоциональная сфера подростков характеризуется рядом специфических особенностей, отличающих ее от эмоциональной сферы как детей, так и взрослых:

Высокая эмоциональная возбудимость и интенсивность переживаний является одной из наиболее ярких характеристик подросткового возраста. Подростки реагируют на различные проявления окружающего мира более интенсивно, чем взрослые и дети. Эмоциональный фон и настроение в этом возрасте может меняться несколько раз в день: энергичность может сменяться апатичностью, радость грустью, активность пассивностью, общительность ощущением глубокого одиночества. Эта особенность обусловлена как гормональными изменениями, так и активной перестройкой нервной системы [29].

Эмоциональная лабильность и противоречивость проявляется в быстрой смене эмоциональных состояний, когда диаметрально противоположные эмоциональные состояния могут быстро сменять друг друга. Всплеск в эмоциональной жизни подростков обосновывается попеременной активацией нервных процессов возбуждения и торможения: в подростковом возрасте нарастает общее возбуждение, а процессы торможения ослабевают. Исследования показывают, что гормон ТНР (аллопрегнанолаон), который у взрослых выделяется при стрессе и имеет успокаивающий эффект, у подростков, напротив, вызывает тревогу и страх, что объясняет парадоксальные эмоциональные реакции в этом возрасте.

Эмоциональная глубина и устойчивость переживаний становится характерной чертой подросткового возраста. Подросток начинает более глубоко переживать все эмоциональные события, эти переживания становятся длительными и устойчивыми, а варианты ситуаций, запускающих такие реакции, увеличиваются практически в геометрической прогрессии. Столь яркие и продолжительные эмоциональные реакции оказывают огромное влияние на мотивацию и ценностные ориентации

подростка, которые могут сохраняться в таком виде на протяжении всей жизни.

Эмоциональная амбивалентность выражается в одновременном сосуществовании противоположных чувств к одному и тому же объекту или явлению. Например, подросток может испытывать одновременно и любовь, и ненависть к родителям, и восхищение, и презрение к учителю, и радость, и страх перед новыми жизненными ситуациями. Эта особенность связана с формированием более сложной системы ценностей и развитием способности видеть многогранность окружающего мира [30].

Повышенная тревожность и уязвимость характерны для эмоциональной сферы подростков. Эмоциональное и психическое состояние школьника подросткового возраста крайне уязвимо, поэтому чем более напряженные у подростка отношения с родителями, тем больше вероятность возникновения неблагоприятных эмоциогенных ситуаций. На наиболее острые ситуации подросток реагирует особенно ярко, закрепляя негативный опыт в акцентуациях своего характера и личности, что в дальнейшем может привести к психопатии.

Эмоциональная фиксация или "застревание" на эмоциях является еще одной характерной особенностью подросткового возраста. По мнению В.Г. Казанской, для подростков характерно "застревание" на своих эмоциях, как положительных, так и отрицательных. Это проявляется в длительном переживании одних и тех же эмоций, многократном мысленном возвращении к эмоционально значимым ситуациям, что может приводить к формированию устойчивых эмоциональных комплексов.

Эмоциональная сфера подростков имеет свою возрастную динамику, проходя через несколько стадий развития:

В раннем подростковом возрасте (10-12 лет) эмоциональные реакции характеризуются высокой интенсивностью и низкой дифференцированностью. Младшим подросткам в силу своей неопытности пока тяжело выражать свои эмоции словами. Они очень возбудимы,

раздражительны, тревожны. В данный период между детьми, детьми и родителями, детьми и педагогами очень часто возникают конфликты. Но, в свою очередь, общение с друзьями и теми, с кем они дружат, вызывает у подростков бурю положительных эмоций [31].

В среднем подростковом возрасте (13-15 лет) происходит наиболее интенсивная перестройка эмоциональной сферы. В этот период происходят резкие гормональные изменения, которые оказывают значительное влияние на эмоциональное состояние и настроение подростков. Перепады настроения, вспышки гнева, повышенная тревожность и депрессивные состояния становятся обычным явлением для многих из них. Помимо биологических факторов, на эмоциональное развитие подростков влияют также социальные и психологические аспекты: формирование самооценки и идентичности, взаимоотношения со сверстниками и родителями, а также растущая потребность в независимости и автономии создают дополнительные вызовы и стрессовые ситуации [32].

В старшем подростковом возрасте (16-17 лет) наблюдается постепенная стабилизация эмоциональной сферы. Старшие подростки уже могут достаточно уверенно контролировать свое эмоциональное состояние. Подростки в данном возрасте становятся более коммуникабельными, резкость в словах и суждениях снижается. Снижается также агрессивность и тревожность, если подросток воспитывается в благоприятном социальном окружении. Они начинают адекватно оценивать себя, свою внешность, социальное окружение, свои поступки, стараются разрешить конфликты не с помощью силы, а с помощью слов.

Формирование и развитие эмоциональной сферы подростка происходит под влиянием различных факторов:

Биологические факторы включают гормональные изменения, связанные с половым созреванием, которые оказывают непосредственное влияние на эмоциональное состояние подростка. Исследования показывают, что в начале полового созревания в той части головного мозга, которая

регулирует эмоции, резко увеличивается синтез одного из рецепторов гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК), что приводит к парадоксальным эмоциональным реакциям. Кроме того, неравномерное развитие различных структур головного мозга (префронтальной коры и лимбической системы) создает предпосылки для эмоциональной нестабильности [33].

Семейные факторы играют ключевую роль в формировании эмоциональной сферы подростка. Особенности развития эмоциональной сферы подростков базируются не только на фоне гормональных и физиологических изменений. Большую роль в формировании эмоциональной стабильности играет стиль воспитания и особенности детско-родительских отношений. Чем более напряженные у подростка отношения с родителями, тем больше вероятность возникновения неблагоприятных эмоциогенных ситуаций. В социально-благоприятных условиях эмоциональный фон из негативной фазы переходит в позитивную. Если подросток получает достаточно внимания от родителей, взрослых, воспитывается в условиях понимания и добра, то к 16 годам он становится эмоционально устойчивым. Социальные факторы, такие как взаимоотношения со сверстниками, статус в группе, успехи в учебе и других видах деятельности, также оказывают значительное влияние на эмоциональное состояние подростка. На эмоциональный фон подростков влияют такие факторы как: отношения с родителями, отношения со сверстниками, психолого-педагогические условия, социальное окружение. Основные факторы, влияющие на эмоциональное состояние подростков, различаются у младшего подросткового возраста и старшего. С 5 по 7 класс оценки сильнее остальных исследуемых факторов влияют на эмоциональное состояние учеников. В оставшихся классах на оценки уже обращают не так много внимания. Социализация является значимым фактором в жизни подростка. То, получается ли у подростка находить общий язык со окружающими, начинает с возрастом больше влиять на его эмоциональное состояние и к 9 классу выходит на первые строки внимания подростка [34].

Внутренние психологические факторы, такие как самооценка, уровень притязаний, особенности темперамента и характера, также оказывают существенное влияние на эмоциональную сферу подростка. Эмоциональный интеллект оказался положительно связан с отношением к себе: подростки, хорошо понимающие эмоции других людей, обладают позитивной саморефлексией, позволяющей понять сущность своей индивидуальности и осознать свои достоинства и ограничения. Самопонимание позволяет установить благоприятный баланс между самооценкой и уровнем притязаний.

Эмоции в подростковом возрасте выполняют ряд важных функций, способствующих адаптации и развитию личности:

Сигнальная функция заключается в том, что эмоции сигнализируют подростку о значимости тех или иных событий, ситуаций, людей. Благодаря этой функции подросток может быстро оценивать происходящее и реагировать соответствующим образом. Особенно важной эта функция становится в ситуациях, связанных с риском или опасностью, когда эмоции страха или тревоги помогают избежать негативных последствий [35].

Регулятивная функция проявляется в том, что эмоции регулируют поведение подростка, направляя его активность в определенное русло. Положительные эмоции стимулируют деятельность, отрицательные могут ее тормозить или, напротив, активизировать, если речь идет о преодолении препятствий. В подростковом возрасте эта функция особенно важна, так как помогает формировать навыки саморегуляции и самоконтроля.

Коммуникативная функция эмоций заключается в том, что они являются средством невербального общения, позволяя подростку выражать свое отношение к окружающим и воспринимать их отношение к себе. Эмоциональные реакции подростка (мимика, жесты, интонация) передают информацию о его внутреннем состоянии и намерениях, что особенно важно в процессе формирования межличностных отношений.

Мотивационная функция проявляется в том, что эмоции побуждают подростка к определенным действиям, формируют мотивы поведения. Положительные эмоции, связанные с успехом, признанием, принятием, стимулируют активность в соответствующих направлениях, а отрицательные эмоции могут мотивировать к изменению ситуации или избеганию негативных последствий [36].

Оценочная функция заключается в том, что эмоции помогают подростку оценивать события, ситуации, людей, собственные действия и их результаты. Эта функция особенно важна в процессе формирования ценностных ориентаций и мировоззрения подростка.

Защитная функция проявляется в том, что эмоции могут защищать психику подростка от перегрузок и травмирующих воздействий. Например, механизмы психологической защиты, такие как вытеснение, проекция, рационализация, часто имеют эмоциональную основу и помогают подростку справляться с трудными ситуациями.

Подростковый возраст является важным периодом формирования эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект означает способность человека распознавать собственные эмоции и эмоции окружающих людей, а также управлять ими. Для развития эмоционального интеллекта подростка необходимо научить его распознавать собственные и чужие эмоции. Подросток должен понимать причины возникновения тех или иных эмоциональных состояний, уметь правильно их называть. Далее необходимо обсудить с ним способы регуляции эмоциональных состояний. Подросток должен оценивать последствия проявления тех или иных эмоций и самостоятельно переключать себя на более безопасный для себя и окружающих способ их выражения [37].

Эмоциональный интеллект формируется в течение жизни человека и на него оказывает влияние целый ряд факторов: когнитивные способности (скорость и точность переработки эмоциональной информации); представления об эмоциях (как о ценностях, как о важном источнике

информации о самом себе и о других людях и т.п.); особенности эмоциональности (эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность и т.п.).

Развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте имеет свои особенности: высокая эмоциональная возбудимость и большая устойчивость эмоциональных переживаний соединяются со слабо выраженной способностью понимать свои эмоции и эмоции других людей, что затрудняет процесс общения и межличностного взаимодействия, может спровоцировать конфликты, чувство изолированности, ощущение, что "никто не хочет понять", столь характерное для подростков.

Эмоциональная сфера подростка представляет собой сложную, динамично развивающуюся систему, характеризующуюся высокой интенсивностью и нестабильностью эмоциональных проявлений. Подросток переживает эмоции очень ярко и не всегда способен с ними справиться, что создает дополнительные трудности при его взаимодействии с окружающими. Понимание особенностей эмоциональной сферы подростков имеет важное значение для организации эффективного взаимодействия с ними, создания благоприятных условий для их развития и предупреждения возможных эмоциональных проблем [38].

Развитие эмоциональной сферы происходит на протяжении всей жизни, однако возникновение именно подростковых эмоций вызывает больше всего вопросов и переживаний как у родителей, так и у самих подростков. Подростковый кризис часто усугубляется низкими способностями к распознаванию своих и чужих эмоций, а также неумением их контролировать. Поэтому важно уделять особое внимание развитию эмоционального интеллекта подростков, формированию у них навыков эмоциональной саморегуляции и конструктивного выражения эмоций.

Подростковый возраст характеризуется интенсивными эмоциональными переживаниями, когда спектр чувств значительно расширяется, а их выражение становится более глубоким и разнообразным.

Эмоции в этот период выступают важнейшим механизмом адаптации и самоопределения, оказывая существенное влияние на поведение, мотивацию и межличностные отношения подростка.

В раннем и среднем подростковом возрасте наблюдаются частые и резкие смены настроения: от приподнятой эйфории до глубокого уныния, от открытой радости до острой обиды. Гормональная перестройка при половом созревании в сочетании с активной перестройкой лимбической системы и несформированным самоконтролем префронтальной коры приводит к тому, что эмоциональные реакции приобретают крайний характер и часто не соотносятся с внешними обстоятельствами.

Подростки испытывают повышенную тревожность, связанную с социальным одобрением сверстников и взрослых. Страх быть отвергнутым или не соответствовать идеалам вызывает постоянное внутреннее напряжение. Особенно ярко это проявляется в страхе «упустить что-то важное» (FoMO), сопровождаемом навязчивой проверкой социальных сетей и сомнениями в собственной значимости [39].

Эмоциональные всплески агрессии и раздражительности часто имеют причиной фрустрацию от ограничения свободы, конфликт со взрослыми или сверстниками. Взрыв гнева может выражаться в вербальной агрессии, демонстративном поведении или даже в физическом воздействии, что служит способом выхода накопленного эмоционального напряжения.

Одновременное переживание противоположных эмоций становится частью подросткового опыта: любовь и ненависть к тем же людям, желание автономии и потребность в поддержке. Такая эмоциональная амбивалентность отражает формирование сложной системы ценностей и способствует развитию способности видеть многогранность окружающего мира [40].

Принудительное прерывание виртуальной или другой желаемой деятельности приводит к проявлениям тревоги, беспокойства, а у некоторых подростков — к появлению физиологических симптомов («синдром

отмены»): головная боль, раздражительность, навязчивые мысли о возвращении к стимулу, будь то компьютерные игры или социальные сети. Подростки глубоко переживают ситуации принятия или отвержения в коллективе сверстников. Непринятие может вызвать чувство стыда, внутренней изоляции и усилить склонность к уходу в виртуальный мир. При успешной социализации эмоции взаимности и доверия развивают эмпатию, отзывчивость и укрепляют эмоциональные привязанности.

Изменения тела и внешнего облика вызывают у подростков повышенную чувствительность к собственной внешности. Недовольство своим отражением в зеркале провоцирует неуверенность, стыд и заниженную самооценку, что отражается на общем эмоциональном состоянии и создает дополнительные переживания, связанные с самоидентификацией.

Эмоциональная палитра подростка отличается высокой интенсивностью, нестабильностью и многогранностью. Понимание характерных для этого возраста эмоциональных реакций и переживаний является ключом к созданию поддержки и эффективной помощи подросткам в период их становления личности, что способствует гармонизации их эмоционального развития и социальной адаптации [41].

Эмоциональное состояние подростка формируется в условиях сложного взаимодействия внешних обстоятельств, в которых сочетание семейной обстановки, школьного климата и группы сверстников оказывает существенное влияние на уровень тревожности, агрессии, самооценки и общего психологического благополучия.

Семья является базовым контекстом для развития эмоциональных навыков, причём динамика детско-родительских отношений и стиль воспитания определяют степень эмоциональной поддержки и безопасности подростка. В семьях, где практикуются чрезмерная гипер- или гипопротекция, подросток испытывает трудности с самостоятельным решением проблем, что приводит к повышенной тревожности и зависимости от внешних стимулов. При эмоциональной дистанции между членами семьи

подросток ощущает внутренний дискомфорт и одиночество, что нередко проявляется в заниженной самооценке и склонности к уходу в виртуальные миры.

Психологическая обстановка в школе формирует базовый фон эмоциональных реакций подростка: ощущение защищенности и поддержки снижает уровень стресса, тогда как неблагоприятная образовательная среда повышает тревогу и агрессивность во взаимодействии. Если подросток воспринимает школу как зону психологического насилия, это ведёт к негативному эмоциональному фону, что отражается на успеваемости и мотивации к учению. Высокая учебная нагрузка и публичные проверки знаний порождают страх оценки и нарастание эмоционального напряжения [42].

Группа сверстников выступает мощным фактором социализации и одновременно источником эмоционального риска: позитивное влияние сверстников может стимулировать самоутверждение и поддержку, тогда как негативное давление порождает чувство отчуждения и снижает самооценку. Подростки, испытывающие давление со стороны сверстников, оказываются более уязвимы к тревожным и депрессивным переживаниям, стремясь соответствовать групповым нормам и избегать исключения из коллектива.

Современная информационная среда, включающая социальные сети и медиапространство, создаёт дополнительный эмоциональный фон. Страх упустить важную информацию (FOMO) усиливает тревожность и выклинивание реальных социальных связей, приводя к эмоциональной лабильности и преобладанию негативных переживаний. Подростки, постоянно сравнивающие себя с идеализированными образами в сети, склонны к снижению самооценки и развитию дисфорического эмоционального фона [43].

Внешние факторы оказывают многоуровневое влияние на эмоциональное состояние подростков, интегрируясь через семейные

отношения, школьную среду и групповые взаимодействия. Создание поддерживающего семейного и образовательного климата, осознание роли сверстников и критическое отношение к медиаконтенту являются ключевыми условиями снижения эмоциональной неустойчивости и формирования здоровых эмоциональных навыков у подростков.

### **1.3 Взаимосвязь между компьютерной зависимостью и эмоциональной сферой подростка**

Научные исследования последних лет подтверждают, что компьютерная зависимость выступает мощным фактором, способным вызывать и усиливать эмоциональные нарушения у подростков. Прежде всего, виртуальная активность сопряжена с непрерывным стимулированием дофаминовой системы мозга, что обеспечивает кратковременное ощущение удовлетворения и «психологического комфорта». Постепенное привыкание к таким «дофаминовым ловушкам» формирует толерантность: для получения прежнего уровня эмоционального подъёма подростку требуется всё больше времени за компьютером, что приводит к хронической фрустрации при попытках ограничить виртуальную активность.

Компьютерная зависимость ассоциирована с развитием депрессивных и тревожных расстройств. Лонгитюдные исследования показывают, что подростки, демонстрирующие высокий уровень интернет-аддикции, чаще попадают в «группу коморбидного усугубления», где интернет-зависимость и депрессивные симптомы усиливают друг друга в порочном цикле. При этом механизм компенсационного использования сети (compensatory Internet use), когда подростки уходят в виртуальное пространство, чтобы избежать негативных эмоций, учащает проявления тревожности и углубляет депрессию.

Исследования, проведённые в российских и казахстанских школах, продемонстрировали, что у подростков с выраженной игровой зависимостью

наблюдается устойчивый рост уровня агрессии, страха и печали. В экспериментальных группах эти эмоции фиксировались значительно выше, чем в контроле, причём при длительном пребывании в сети эмоциональный фон подростков ухудшался даже после игровых сессий. Результаты корреляционного анализа указывают на двунаправленную связь: тревога может выступать и причиной, и следствием игровой увлечённости.

Влияние зависимости от социальных сетей проявляется в снижении эмоционального интеллекта и способности к эмпатии. Подростки, склонные к «лайко-ориентированному» поведению, испытывают постоянный стресс, связанный с мониторингом обратной связи в виде лайков и комментариев. Это ухудшает навыки распознавания и регулирования собственных эмоций и эмоций окружающих.

Комплексный анализ показывает, что длительная компьютерная зависимость приводит к дезадаптации эмоционально-волевой сферы, снижая устойчивость к стрессу и формируя ранимость. Последствиями становятся нарушения сна, снижение самооценки и социальной активности, что создаёт благоприятную почву для развития хронических эмоциональных расстройств [22].

Таким образом, исследования подчёркивают, что противостояние эмоциональным нарушениям, вызванным компьютерной зависимостью, требует интегрированных психолого-педагогических подходов, нацеленных как на профилактику аддикции, так и на развитие здоровых механизмов эмоциональной регуляции.

Компьютерная зависимость у подростков сопровождается рядом эмоциональных и поведенческих нарушений, которые проявляются в виде повышенной агрессии, тревожности, депрессивных состояний и других психосоциальных проблем. Повышенное увлечение виртуальной активностью провоцирует сдвиг в эмоциональной регуляции: постоянный стимул дофаминовой системы, возникающий при игре или общении в интернете, создает иллюзию эмоционального комфорта, однако со временем

формирует устойчивую толерантность и хроническую фрустрацию при ограничении доступа к устройствам.

Во-первых, уровень агрессивности у подростков с выраженной компьютерной зависимостью оказывается статистически выше, чем у сверстников с низким уровнем интернет-увлеченности. Исследования выявили линейную связь между тяжестью аддикции и склонностью к вербальным и физическим вспышкам агрессии, что обуславливается снижением контроля над эмоциями и импульсивностью, обусловленной дисбалансом между системой вознаграждения и префронтальной корой мозга.

Во-вторых, постоянное пребывание в онлайн-среде усиливает тревожность подростков. Страх упустить важные события (FoMO) стимулирует навязчивую проверку социальных сетей и игровых ресурсов, что сопровождается повышенным уровнем общего беспокойства и нарушением сна. Хроническая тревожность усугубляет эмоциональную неустойчивость и способна трансформироваться в генерализованное тревожное расстройство при отсутствии коррекционных мер.

В-третьих, депрессивные симптомы оказываются как следствием, так и фактором риска интернет-зависимости. Метаанализ показал двунаправленную корреляцию: подростки с высоким уровнем депрессии чаще подвергаются интернет-зависимости, а длительное погружение в виртуальную реальность усугубляет депрессивное состояние, создавая порочный круг, в котором негативный эмоциональный фон усиливает уход в сеть, а виртуальная активность усиливает уныние и безнадежность.

Помимо агрессии, тревожности и депрессии, компьютерная зависимость приводит к снижению эмпатии и эмоционального интеллекта, что затрудняет распознавание собственных и чужих эмоций. Подростки теряют навыки конструктивного общения в реальном мире, замещая межличностные контакты виртуальными взаимодействиями, что усиливает чувство социальной изоляции и одиночества.

Хроническое переутомление и нарушение режима сна, характерные для зависимых подростков, провоцируют дальнейшее ухудшение эмоционального состояния: дефицит сна повышает восприимчивость к стрессу и снижает устойчивость к отрицательным эмоциям. В совокупности эмоциональные расстройства приводят к снижению успеваемости в школе, ухудшению качества жизни и повышению риска развития психосоматических заболеваний.

Таким образом, компьютерная зависимость оказывает многоаспектное негативное влияние на эмоциональную сферу подростков, требуя своевременного вмешательства и разработки интегрированных программ коррекции, направленных на развитие здоровых стратегий эмоциональной саморегуляции и альтернативных форм досуга.

Ведущие концептуальные модели профилактики и коррекции эмоциональных нарушений при цифровой зависимости подростков основаны на биопсихосоциальном подходе, интегрирующем нейробиологические, психологические и социокультурные факторы.

Нейробиологические исследования подчёркивают роль дисбаланса между системой вознаграждения (лимбической) и функцией самоконтроля (префронтальной коры) в механизме формирования зависимости<sup>1</sup>. Программы, ориентированные на восстановление нормального дофаминового обмена, включают психотехнические упражнения, направленные на снижение импульсивности и укрепление волевой регуляции. В их основе лежат методы нейропсихологической стимуляции и аутогенной тренировки для стабилизации эмоционального тонуса и развития навыков контроля поведения.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) фокусируется на выявлении и модификации искажённых автоматических мыслей, порождающих компульсивное погружение в виртуальную активность. Дифференцированная модель КПТ предусматривает реструктурирование когнитивных схем подростка, отработку поведенческих упражнений на альтернативное

проведение досуга и формирование эффективных стратегий преодоления тревожности. Для групп с ярко выраженными личностными акцентуациями КПТ сочетается с гештальт- и телесно-ориентированными практиками, усиливающими эмоциональную осознанность и телесную регуляцию.

Интегративная модель психолого-педагогической коррекции объединяет групповые тренинги, ролевые игры, дискуссии и арт-терапию для развития эмоционального интеллекта и волевых навыков. Данный комплекс предусматривает сочетание групповой динамики и индивидуальных консультаций, что обеспечивает формирование здоровых механизмов совладания со стрессом и профилактику «синдрома отмены». Эффективность программы подтверждается статистическим снижением уровня тревожности и повышения волевой регуляции после её реализации [23].

Семейные интервенции направлены на коррекцию стиля воспитания и взаимоотношений, укрепление эмоциональной связи и создание согласованной системы ограничений использования цифровых устройств. Важным элементом является обучение родителей техникам активного слушания и позитивного подкрепления, что способствует снижению эмоционального дефицита подростка и уменьшает потребность в виртуальном «эскапизме».

Организация альтернативных форм досуга (спортивные и творческие кружки, «дни без гаджетов», туристические клубы) создаёт реальные возможности для достижения успеха вне виртуальной среды и стимулирует развитие социальных навыков. Этот подход опирается на теорию замещающего онтогенеза, где подросток получает удовлетворение через достижение в реальных видах деятельности, что препятствует формированию зависимости.

Комплексная профилактика включает первичную, вторичную и третичную стадии: информирование об опасностях, диагностику рисков и лечение сформировавшихся расстройств. На всех уровнях используются интерактивные методы (тренинги, дискуссии), информационные кампании и

индивидуальные советы, что позволяет учесть личностные, семейные и культурные особенности подростка.

Таким образом, сочетание нейробиологических, когнитивно-поведенческих, психолого-педагогических, семейных и досуговых стратегий формирует полноценный арсенал для профилактики и коррекции эмоциональных нарушений, связанных с компьютерной зависимостью подростков. Такая мультидисциплинарная интеграция обеспечивает устойчивый эффект и способствует гармоничному развитию эмоциональной сферы.

На основе проведённого теоретического анализа были выявлены следующие психолого-педагогические условия минимизации влияния компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростков:

Первое условие: Развитие эмоционального интеллекта через групповые тренинги, включающие упражнения на распознавание собственных эмоций, развитие эмпатии и навыков эмоциональной саморегуляции.

Второе условие: Организация альтернативных форм досуга (спортивные секции, творческие кружки, туристические мероприятия), обеспечивающих подросткам возможность самореализации и социального признания вне виртуальной среды.

Третье условие: Вовлечение родителей в коррекционный процесс через просветительские семинары, формирование согласованной системы ограничений экранного времени и создание поддерживающей семейной атмосферы.

Четвёртое условие: Применение арт-терапевтических методов для безопасного выражения негативных эмоций и снижения психоэмоционального напряжения у подростков с выраженной зависимостью.

Данные условия легли в основу разработки программы коррекции, апробация которой представлена во второй главе исследования.

## **Вывод по первой главе**

В первой главе диссертации был проведён теоретический анализ проблемы компьютерной зависимости у подростков, раскрыты её сущность, причины, психологические и социальные последствия, а также рассмотрены основные подходы к диагностике и профилактике данного феномена в научной литературе.

Анализ отечественных и зарубежных исследований показал, что компьютерная зависимость представляет собой форму поведенческой аддикции, связанной с чрезмерным использованием цифровых технологий, особенно интернета, онлайн-игр и социальных сетей. У подростков она формируется на фоне эмоциональной нестабильности, неудовлетворённости реальными социальными контактами, слабых навыков саморегуляции и потребности в признании. Установлено, что цифровая зависимость напрямую связана с нарушением эмоционального состояния подростка, проявляющимся в повышенной тревожности, агрессивности, нарушениях сна, снижении концентрации внимания и учебной мотивации.

Особое внимание в главе было уделено психолого-педагогическим аспектам профилактики и коррекции компьютерной зависимости. Обоснована необходимость комплексного подхода, включающего развитие навыков эмоционального интеллекта, повышение осознанности в использовании цифровых ресурсов, формирование коммуникативных умений и сотрудничество с родителями. Важной задачей профилактики становится создание позитивной среды, в которой подросток получает удовлетворение своих потребностей в реальном общении, признании и самореализации.

Таким образом, теоретический анализ подтвердил актуальность и серьёзность проблемы, а также определил научно-методическую основу для построения экспериментальной части исследования. Полученные выводы легли в основу разработки практических мероприятий, направленных на снижение уровня компьютерной зависимости среди учащихся.

Особую значимость имеет выявление психолого-педагогических условий, способствующих минимизации влияния компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростков. К таким условиям относятся: развитие эмоционального интеллекта, организация альтернативных форм досуга, вовлечение семьи в коррекционный процесс и применение арт-терапевтических методов. Эти условия послужили основой для разработки программы коррекции, апробация которой представлена во второй главе.

## **2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО АПРОБАЦИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ МИНИМИЗАЦИИ ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

### **2.1 Анализ уровня компьютерной зависимости и состояния эмоциональной сферы подростков**

Во второй главе представлена апробация психолого-педагогических условий, выявленных в ходе теоретического анализа в первой главе. Реализация этих условий осуществлялась через комплексную программу коррекции, включающую развитие эмоционального интеллекта, организацию альтернативного досуга, работу с семьёй и арт-терапевтические практики.

Целью данного этапа исследования являлась диагностика уровня компьютерной зависимости и состояния эмоциональной сферы у учащихся 7 класса КГУ «Российская основная средняя школа» Узункольского района. Анализ позволил определить взаимосвязь между чрезмерным использованием цифровых устройств и эмоциональными нарушениями (тревожностью, агрессией, снижением эмпатии и др.), а также выявить целевые ориентиры для разработки коррекционной программы.

Исследование проводилось в феврале 2025 года. В выборку вошли 45 учащихся 7 класса (25 девочек и 20 мальчиков) в возрасте от 12 до 13 лет. Работа проводилась в три этапа:

1. Первичный инструктаж и согласие родителей на участие детей в психологическом исследовании.
2. Диагностический блок – проведение психодиагностических методик.
3. Анализ результатов, формирование профиля эмоционального состояния и уровня зависимости.

Таблица 2- Оценка выраженности зависимости у подростков

№	Методика	Автор	Цель использования
1	Тест компьютерной зависимости	К. Янг [44]	Оценка выраженности зависимости
2	Шкала ситуативной и личностной тревожности	Спилбергер–Ханин [45]	Диагностика тревожности
3	Тест Басса-Дарки	А. Басс, А. Дарки [46]	Уровень агрессии (вербальной, физической)
4	Проективная методика «Несуществующее животное»	Н.Н. Маклаков	Эмоциональный фон, скрытая тревожность
5	Анкета «Мой день за экраном» (разработана автором)	–	Время и содержание экранной активности

Таблица 3- Результаты теста К. Янг среди подростков 7 класса

Уровень зависимости	Кол-во учащихся	% от общего числа
Норма (0–29 баллов)	10	22%
Умеренная зависимость (30–49)	21	47%
Явная зависимость (50–100)	14	31%

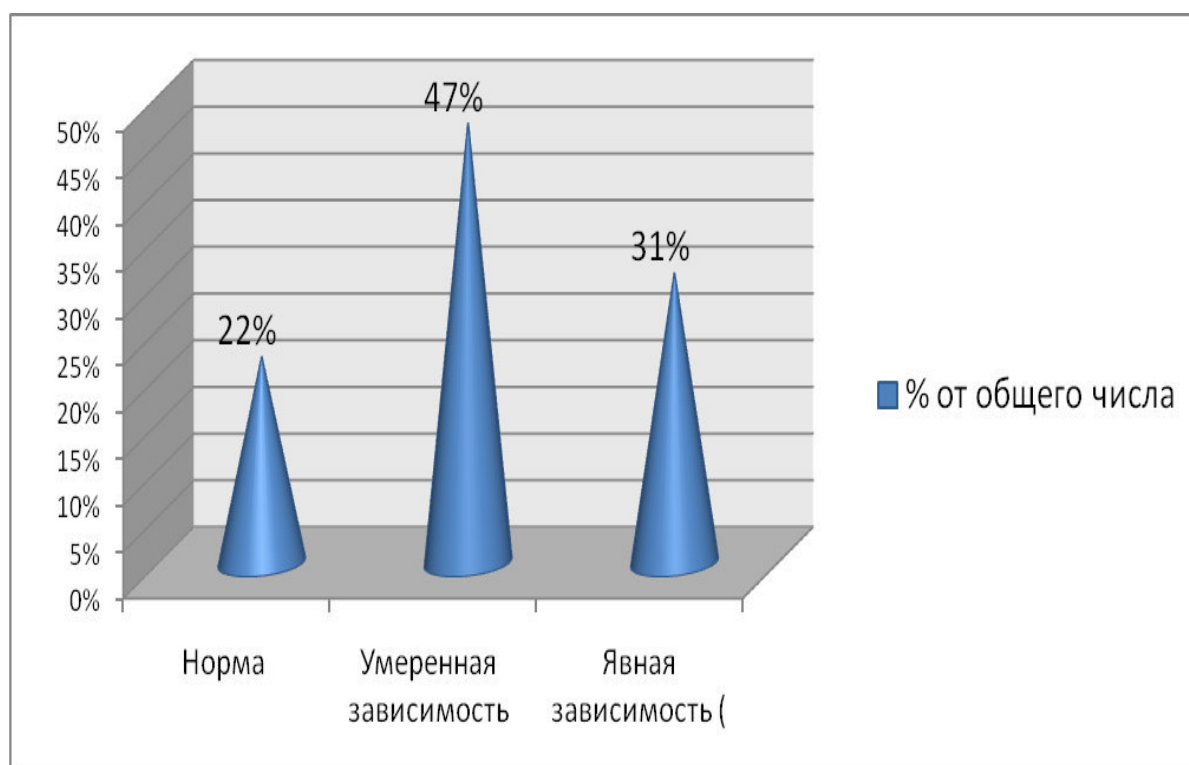


Рисунок 2- Результаты теста К. Янг

Анализ результатов теста К. Янг, представленных в таблице, демонстрирует тревожную картину распространённости компьютерной зависимости среди учащихся 7 класса сельской школы. Согласно диагностическим критериям методики, 10 из 45 учащихся (22%) находятся в пределах нормы, что свидетельствует о сохранности цифрового самоконтроля, умеренной интенсивности использования гаджетов и отсутствии выраженных признаков аддикции. Эти школьники, как правило, способны самостоятельно регулировать время, проводимое в сети, и предпочитают разнообразные формы досуга.

Однако подавляющее большинство учеников — 35 человек, что составляет 78% от общего числа обследованных — демонстрируют различные формы зависимости. Причём 21 подросток (47%) находятся в категории умеренной зависимости. Это указывает на начальные и развивающиеся формы проблемного взаимодействия с компьютером: учащиеся часто используют гаджеты как средство избегания реальности, проявляют признаки снижения учебной мотивации, раздражительности при ограничении доступа к устройствам и склонны к обеднению эмоционального контакта с окружающими.

Особое беспокойство вызывает тот факт, что у 14 школьников (31%) выявлена выраженная, или клинически значимая, степень зависимости. Это уже полноценная форма поведенческой аддикции, требующая не только педагогического, но и, при необходимости, психологического вмешательства. Подростки с такими показателями, как правило, испытывают трудности в эмоциональной саморегуляции, демонстрируют высокую степень тревожности, изоляцию от сверстников, снижение эмпатии и ухудшение когнитивных функций. Компьютер становится для них ведущим источником удовлетворения, а любая попытка ограничить доступ к нему вызывает агрессию или эмоциональный откат.

На фоне этих данных становится очевидным, что проблема компьютерной зависимости в исследуемой возрастной группе и социально-

культурной среде имеет системный характер. В условиях сельской школы, где ограничен спектр альтернативных форм досуга и наблюдается дефицит внешкольной занятости, компьютер и смартфон становятся универсальными средствами времяпрепровождения, а в некоторых случаях — формой бегства от эмоционально значимых, но трудных ситуаций (конфликты в семье, заниженная самооценка, дефицит общения).

Таким образом, можно сделать вывод, что 78% подростков нуждаются в профилактических и коррекционных мерах. Особенно важно обратить внимание на учащихся с выраженной формой зависимости: в случае отсутствия своевременного вмешательства существует риск закрепления паттернов аддиктивного поведения и последующего формирования хронической зависимости во взрослой жизни. Представленные данные подтверждают актуальность реализованной коррекционной программы и необходимость системного психолого-педагогического сопровождения подростков в образовательной среде.

Таблица 4-Время экранной активности (по данным авторской анкеты)

Время за экраном	Кол-во подростков	Типичные занятия
Менее 2 часов	5	Учебные платформы, видеоуроки
2–4 часа	17	Соцсети, YouTube, игры
5–7 часов	13	Онлайн-игры, TikTok
Более 7 часов	10	MMORPG, видеоблоги

Анализ данных по времени экранной активности, полученных с помощью авторской анкеты, позволяет выявить устойчивую тенденцию к значительному превышению допустимой нормы использования цифровых устройств среди подростков 7 класса. Согласно современным гигиеническим рекомендациям (ВОЗ, ЮНЕСКО), безопасный уровень экранной активности для детей и подростков составляет не более 2 часов в день вне

образовательных целей. Однако только 5 учащихся (11%) находятся в пределах этой нормы. Их активность связана преимущественно с учебными платформами и видеоуроками, что указывает на функциональное и контролируемое использование гаджетов. Такие подростки, как правило, демонстрируют высокую учебную мотивацию, устойчивую самоорганизацию и низкую склонность к аддиктивным формам поведения.

Группа подростков с экранной активностью в пределах 2–4 часов в день составляет 17 человек (38%). В данной категории преобладают формы времяпрепровождения, направленные на развлечение и социальное взаимодействие — просмотр видеороликов, общение в социальных сетях, мобильные игры. Уровень риска развития зависимости здесь умеренный, однако уже можно говорить о снижении качества досуговой деятельности, ограниченности интересов и тенденции к виртуальному замещению реальных социальных связей.

Особое внимание вызывает группа подростков с экранной активностью 5–7 часов в день (13 учащихся, или 29%). Время, превышающее 5 часов, указывает на выраженную зависимость от цифровой среды. В структуре деятельности доминируют онлайн-игры и бесцельное потребление контента (в частности, TikTok), что характерно для так называемого клипового мышления и заниженного уровня произвольного внимания. Эти подростки, как правило, демонстрируют повышенную раздражительность, рассеянность, снижение коммуникативной активности в реальной среде, что подтверждается и данными по тревожности и агрессии.

Наиболее уязвимой является группа учащихся с экранной активностью более 7 часов в день — это 10 человек, или 22% выборки. Эти подростки проводят в цифровой среде большую часть своего бодрствующего времени. Их досуг преимущественно строится на глубокой вовлеченности в MMORPG (массовые многопользовательские онлайн-игры) и на неконтрольном просмотре видеоблогов. Подобная форма активности нередко сопровождается нарушением сна, снижением академической успеваемости,

эмоциональным истощением и формированием стойких аддиктивных моделей поведения. Более того, длительное пребывание в интерактивной среде с постоянной сменой стимулов (ярких видео, игр) снижает способность подростков к когнитивной регуляции и затрудняет адаптацию к школьным требованиям.

Учитывая, что 23 из 45 подростков (51%) превышают 5-часовой порог экранного времени, можно констатировать факт высокого уровня риска формирования эмоциональных и поведенческих нарушений. Это подтверждается и параллельными результатами диагностики: учащиеся из данной группы демонстрируют более высокий уровень тревожности, склонность к агрессии и сниженный эмоциональный контроль. Корреляция между длительностью экранной активности и эмоциональной дестабилизацией является важным индикатором необходимости целенаправленного педагогического и психологического вмешательства.

Таким образом, проблема не ограничивается только вопросом зависимости как таковой, но затрагивает более широкий спектр — от эмоционального выгорания до нарушения социальной адаптации. Для преодоления данной ситуации необходим комплексный подход: повышение цифровой грамотности родителей, введение нормативов экранного времени, организация альтернативных форм досуга, а также адресная психологическая поддержка для учащихся, находящихся в группе риска.

Таблица 5-Шкала Спилбергера–Ханина (средние значения)

Показатель	Девочки	Мальчики
Ситуативная тревожность (СТ)	42,1	44,3
Личностная тревожность (ЛТ)	39,5	40,2

Результаты диагностики уровня тревожности по шкале Спилбергера–Ханина демонстрируют высокий уровень тревожных реакций у подростков обоего пола, что указывает на наличие неблагополучия в их эмоциональной

сфере. Анализ средних значений показывает, что ситуативная тревожность у девочек составляет 42,1 балла, а у мальчиков — 44,3, при этом нормой считается показатель до 30.



Рисунок 3-Шкала Спилберга–Ханина (средние значения)

Это свидетельствует о выраженной склонности к острым эмоциональным реакциям на текущие жизненные обстоятельства и внешние раздражители. В условиях повышенного экранного воздействия и ограниченного доступа к адекватным формам психоэмоциональной разрядки такие реакции становятся закономерными. Подростки испытывают напряжение, раздражение, неуверенность в ситуациях, которые ранее могли быть для них нейтральными или даже положительными. Повышенная ситуативная тревожность особенно часто проявляется в моменты ограничения доступа к цифровым устройствам, когда гаджет воспринимается не только как источник развлечения, но и как средство регуляции эмоционального состояния. Отказ от игры или временная блокировка

интернета может вызывать у таких детей острое беспокойство, плаксивость, агрессию или уход в себя.

Уровень личностной тревожности, отражающий устойчивую черту характера, также находится выше нормы: 39,5 у девочек и 40,2 у мальчиков. Это говорит о том, что тревожность у подростков носит не только реактивный, но и стабильный характер, фиксируется в их личностной структуре и оказывает влияние на повседневное поведение. Такие дети чаще ощущают внутреннее напряжение, склонны к самообвинению, неуверенности, завышенной чувствительности к неудачам, что делает их особенно уязвимыми к стрессам. В условиях сельской школы, где ограничены возможности для индивидуальной психологической помощи, тревожные проявления могут долго оставаться незамеченными и постепенно усугубляться.

Сравнительный анализ половых различий показывает, что мальчики демонстрируют несколько более высокие показатели как ситуативной, так и личностной тревожности. Это может быть связано с особенностями реагирования на контроль и запреты, а также с недостаточной сформированностью навыков саморегуляции. Мальчики чаще выражают тревогу через внешние формы поведения: раздражительность, гнев, демонстративный протест, что подтверждается также и результатами диагностики по шкале агрессии. Девочки же, несмотря на немного более низкие показатели, склонны к внутренним формам переживания — сомнениям, плаксивости, социальной неуверенности. Это различие требует учета при планировании коррекционно-развивающей работы.

Важно подчеркнуть, что тревожность в подростковом возрасте нередко выступает как следствие нарушения базового эмоционального равновесия. В сочетании с высокой экранной активностью и выраженной компьютерной зависимостью она усиливает психологическое напряжение и формирует дисфункциональные модели поведения. Таким образом, выявленные уровни тревожности требуют не только внимания педагогов и школьного психолога,

но и системной профилактической работы, направленной на укрепление эмоциональной устойчивости учащихся, развитие навыков стрессоустойчивости и конструктивных копинг-стратегий. Полученные данные служат обоснованием для реализации специально разработанных тренингов и психокоррекционных программ, адаптированных под возрастные и гендерные особенности школьников.

Таблица 6-Тест Басса-Дарки: профили агрессии

Вид агрессии	Среднее значение (0–10)	Девочки	Мальчики
Вербальная	7,4	6,8	7,9
Физическая	4,3	3,1	5,8
Раздражение	6,1	6,5	5,6

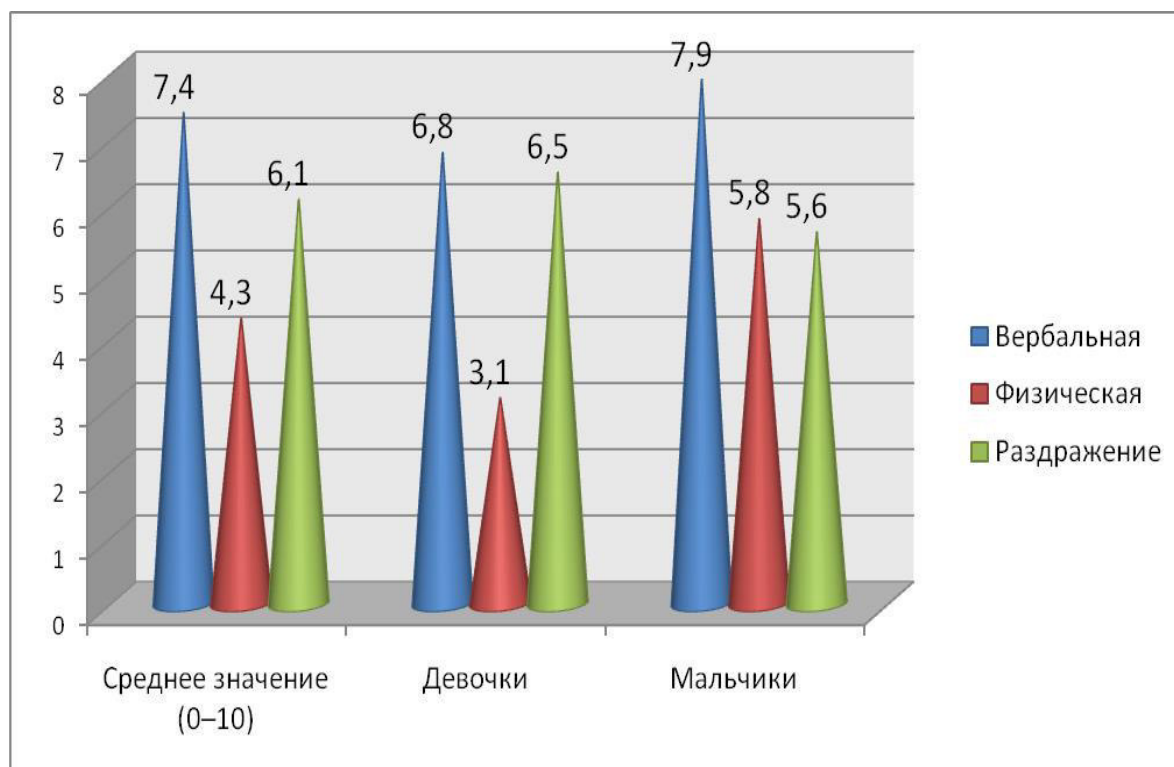


Рисунок 4-Тест Басса-Дарки: профили агрессии

Анализ результатов теста Басса–Дарки по профилям агрессии среди учащихся 7 класса выявил чётко выраженные различия в типах агрессии и в гендерных проявлениях. Средние значения по шкалам указывают на

преобладание вербальной формы агрессии в группе респондентов — общий показатель составляет 7,4 балла при максимально возможном значении 10. Это говорит о том, что значительная часть подростков склонна выражать агрессию через слова — крики, язвительные замечания, насмешки, оскорбления или грубый тон. Особенно высокие показатели зафиксированы у мальчиков (7,9), что подтверждает распространённое наблюдение о том, что мальчики чаще используют вербальную агрессию как форму самоутверждения, протеста или защиты. У девочек уровень вербальной агрессии также превышает средний показатель (6,8), что свидетельствует о том, что и они не избежали влияния факторов, провоцирующих агрессивное поведение, но чаще проявляют его в более скрытых, менее прямолинейных формах (сарказм, подколы, эмоциональное дистанцирование).

Физическая агрессия в целом выражена менее интенсивно: среднее значение составляет 4,3 балла, но при этом наблюдается значительный гендерный разрыв — у мальчиков средний балл составляет 5,8, в то время как у девочек — 3,1. Это подтверждает предположение о том, что мальчики чаще прибегают к действиям, связанным с нарушением физического пространства других (например, толчки, удары, бросание предметов), особенно в ситуациях фрустрации или конфликта. Подобные реакции могут быть обусловлены дефицитом навыков саморегуляции, низким уровнем эмоционального интеллекта, а также влиянием игровой среды, в которой преобладает агрессивный контент (шутеры, MMORPG, контент TikTok). В условиях компьютерной зависимости подростки теряют границы допустимого поведения, а раздражительность, вызванная отказом от гаджетов, легко трансформируется в физическую агрессию.

Показатели по шкале «раздражение» также заслуживают отдельного внимания. Средний балл составил 6,1, что свидетельствует о высокой эмоциональной возбудимости учащихся. При этом, в отличие от других шкал, у девочек этот показатель оказался выше (6,5), чем у мальчиков (5,6). Это может указывать на то, что девочки в большей степени испытывают

внутреннее напряжение, недовольство, раздражение, которое не всегда выражается внешне, но подтачивает их психоэмоциональное состояние изнутри. У девочек раздражение может сочетаться с тревожностью, склонностью к обидам и пассивно-агрессивным формам поведения (игнорирование, слёзы, отказ от общения). У мальчиков раздражение чаще приводит к более активному протестному поведению, особенно в ситуациях ограничения свободы (в частности, регламентирования времени за экраном, запрета на онлайн-игры и т.п.).

Таким образом, полученные данные указывают на значительный уровень агрессии у подростков, особенно в вербальной форме, что может быть прямым следствием злоупотребления цифровыми технологиями, недостаточной эмоциональной грамотности и фрустрированности в условиях ограниченного досуга в сельской местности. Это требует системной психолого-педагогической работы, направленной на снижение уровня агрессии, развитие навыков конструктивной коммуникации, эмоциональной саморегуляции и альтернативных способов снятия напряжения. Проведение тренингов по ненасильственному общению, практик арт-терапии, а также спортивных занятий будет способствовать перенаправлению деструктивных импульсов в безопасное и развивающее русло. Коррекция агрессивного поведения особенно важна в контексте профилактики нарушений психоэмоционального здоровья и вторичных девиаций, таких как школьная дезадаптация, буллинг и интернет-зависимость.

Проективная методика «Несуществующее животное» [47].

Анализ рисунков позволил выделить следующие эмоциональные особенности:

27 учащихся (60%) использовали агрессивные элементы (когти, зубы, шипы);

У 19 человек (42%) зафиксированы признаки тревожности: неуверенные линии, множественные исправления;

11 подростков (24%) изобразили изолированное животное в углу листа — индикатор заниженной самооценки и чувства одиночества.

Проведённый статистический анализ (по Спирмену) выявил следующие зависимости, которые показаны в таблице 7.

Таблица 7-Корреляционный анализ

Показатели	Коэффициент корреляции (r)	Значимость (p)
Часы у экрана ↔ Вербальная агрессия	0,72	p < 0.01
Комп. зависимость ↔ Ситуативная тревожность	0,68	p < 0.01
Комп. зависимость ↔ Самооценка (по рисункам)	-0,49	p < 0.05

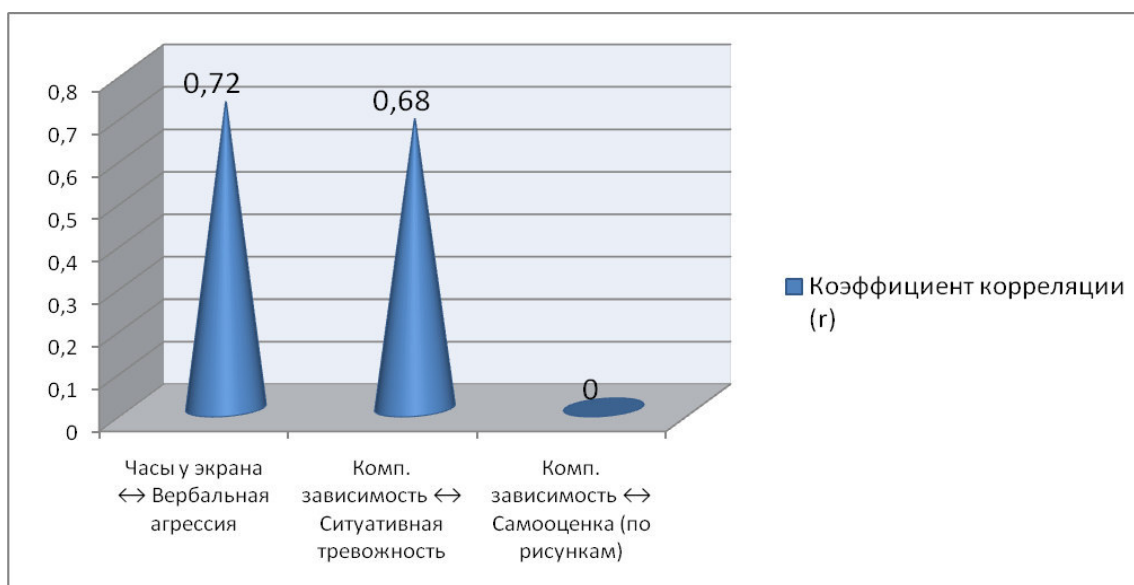


Рисунок 5-Корреляционный анализ

Результаты корреляционного анализа по методу Спирмена подтверждают статистически значимые взаимосвязи между уровнем компьютерной зависимости, эмоциональным состоянием подростков и особенностями их поведения. Наиболее сильная положительная корреляция обнаружена между количеством времени, проводимого за экраном, и

уровнем вербальной агрессии ( $r = 0,72$  при  $p < 0,01$ ). Это означает, что с увеличением экранного времени возрастает склонность подростков к агрессивным вербальным проявлениям — крикам, язвительности, обесценивающим высказываниям, грубости. Данный результат подтверждает предположение о том, что чрезмерное пребывание в цифровой среде, особенно при потреблении контента с высокой эмоциональной нагрузкой (видеоигры, TikTok, YouTube), снижает уровень толерантности к фрустрации и приводит к снижению способности к самоконтролю. В контексте подросткового возраста, когда эмоциональная регуляция ещё только формируется, подобные стимулы способствуют закреплению деструктивных моделей поведения, часто переносимых и в офлайн-коммуникацию.

Второе существенное соотношение выявлено между уровнем компьютерной зависимости и ситуативной тревожностью ( $r = 0,68$  при  $p < 0,01$ ). Это указывает на то, что подростки с высоким уровнем вовлечённости в виртуальную среду демонстрируют ярко выраженную тревожность в ответ на изменения внешней среды, особенно в условиях ограничения доступа к устройствам или в ситуациях неопределённости. Ситуативная тревожность может проявляться в виде повышенной раздражительности, быстрой утомляемости, панических реакций на запреты, отказ от социальных контактов и даже психосоматических симптомов. Подобная зависимость имеет двусторонний характер: с одной стороны, тревожные подростки могут искать в цифровом пространстве средство ухода от реальности, с другой — постоянное пребывание в сети само по себе усиливает тревожные переживания из-за избытка информации, нарушений сна и гиперстимуляции нервной системы.

Интересной является обратная корреляция между уровнем компьютерной зависимости и самооценкой, оцененной через проективную методику «Несуществующее животное» ( $r = -0,49$  при  $p < 0,05$ ). Это означает, что чем выше зависимость от цифровых технологий, тем ниже уровень позитивного восприятия себя. В рисунках подростков с высокой

зависимостью прослеживаются признаки тревожности, фрагментарности, агрессивной символики, заниженного образа тела и недоверия к окружающему миру. Это свидетельствует о том, что уход в цифровое пространство для таких подростков становится формой компенсации неудовлетворённости реальной жизнью, отсутствия социального признания и нехватки позитивных взаимодействий в семье или школе. Виртуальная среда, предоставляющая иллюзию контроля и признания, усиливает разрыв между внутренним "я" и реальностью, усугубляя личностную неуверенность и эмоциональную неустойчивость.

Таким образом, совокупность полученных данных позволяет сделать вывод о существовании прочной взаимосвязи между цифровым поведением подростков и их эмоциональным благополучием. Повышенное экранное время и зависимость от компьютера не просто влияют на поведение, но формируют устойчивый контур эмоциональных и личностных нарушений, проявляющихся в агрессии, тревожности и сниженной самооценке. Эти результаты подчёркивают необходимость своевременного психолого-педагогического вмешательства, направленного на формирование навыков цифровой гигиены, развитие эмоционального интеллекта, повышение саморефлексии и создание благоприятных офлайн-альтернатив для самореализации подростков.

Обобщённые выводы:

Компьютерная зависимость у 78% учащихся носит среднюю или высокую выраженность, особенно у мальчиков.

Эмоциональная сфера подростков характеризуется повышенной тревожностью, агрессией и признаками эмоционального истощения.

Корреляционные связи указывают на тесную взаимосвязь между уровнем цифровой вовлечённости и эмоциональной дестабилизацией.

Половая специфика: Мальчики демонстрируют более высокий уровень физической агрессии и зависимости; девочки – склонность к раздражительности и ситуативной тревожности.

Наличие признаков социальной изоляции и нарушений самооценки требует системной коррекционной работы.

## **2.2 Реализация психолого-педагогических мероприятий по снижению компьютерной зависимости подростков**

Целью формирующего этапа опытно-экспериментальной работы стала апробация комплекса психолого-педагогических мероприятий, направленных на снижение уровня компьютерной зависимости у учащихся 7 класса и стабилизацию их эмоциональной сферы.

Основные принципы построения программы:

- возрастная адекватность и интерактивность;
- акцент на развитие эмоционального интеллекта;
- включение в систему школьной и внешкольной работы;
- систематичность и поэтапность воздействия;
- ориентация на альтернативные формы досуга (спорт, творчество, живое общение).

Таблица 8-Комплекс мероприятий

№	Название блока	Форма	Цель
1	«Я и мои эмоции»	Тренинги	Развитие саморегуляции, распознавание эмоций
2	«Цифровая гигиена»	Беседы, работа в парах	Осознание влияния экранного времени
3	Арт-терапия	Рисование, сказкотерапия	Эмоциональная разрядка и проработка тревожности
4	Спорт и движение	Утренняя зарядка, командные игры	Снижение физического напряжения, переключение внимания
5	Индивидуальные консультации	Работа с психологом	Персональная проработка зависимого поведения
6	Родительский клуб	Лекции, буклеты, совместные проекты	Повышение родительской компетентности

Комплекс мероприятий, представленный в таблице, охватывает ключевые аспекты психолого-педагогической поддержки подростков, находящихся в зоне риска по компьютерной зависимости. Его структура строится на принципах целостного подхода, где сочетаются эмоциональная, поведенческая и когнитивная коррекция, а также активное вовлечение семейного окружения.

Первый блок — «Я и мои эмоции» — представлен в форме тренингов, что обеспечивает интерактивность и активное включение подростков в процесс самопознания. Основная цель данного блока — развитие способности к эмоциональной саморегуляции и навыков распознавания собственных и чужих эмоций. Подростки учатся определять спектр базовых чувств, таких как гнев, страх, радость, тревога, что особенно актуально для снижения импульсивности и повышения устойчивости к фрустрации. Активное участие в тренингах формирует основу для осознанного поведения, а также способствует укреплению эмпатии и коммуникативных компетенций [48].

Блок «Цифровая гигиена» реализуется в форме бесед и парной работы, направленной на осознание подростками влияния экранного времени на физическое и психическое здоровье. Формат бесед позволяет свободно обсуждать привычки, связанные с цифровым потреблением, а работа в парах — анализировать и сравнивать модели поведения сверстников. Через дискуссии и интерактивные задания участники получают информацию о вреде чрезмерного использования гаджетов, учатся планировать время и внедряют элементарные принципы цифрового баланса, такие как «экранный детокс», дневники активности, тайминг.

Третий блок — арт-терапия — включает занятия рисованием, сказкотерапией и другими креативными техниками, способствующими эмоциональной разрядке и безопасному выражению подавленных чувств. Особое значение арт-подход имеет при работе с тревожными детьми и подростками, испытывающими трудности с вербализацией внутреннего

состояния. В свободной творческой форме подростки переносят внутренние переживания на внешний символический уровень, что позволяет специалисту не только диагностировать скрытые эмоции, но и мягко прорабатывать травматический или фрустрирующий опыт. Арт-терапия повышает уверенность в себе, формирует внутреннюю устойчивость, способствует снятию психоэмоционального напряжения.

Блок «Спорт и движение» реализуется через утреннюю зарядку, командные игры, эстафеты и прогулки. Он нацелен на снижение физического и психического напряжения, а также на переключение внимания с виртуального мира на телесные ощущения и взаимодействие с реальными сверстниками. Регулярная двигательная активность способствует стабилизации биоритмов, улучшению сна, уменьшению уровня тревожности, повышению уровня дофамина и серотонина, что снижает потребность в виртуальных стимулах. Совместные спортивные занятия укрепляют командный дух и формируют здоровую форму социализации, что критически важно для подростков, склонных к замкнутости или изоляции.

Индивидуальные консультации с психологом предполагают персональную проработку зависимого поведения, особенно у тех подростков, чьи результаты диагностики показали клинические признаки компьютерной зависимости. В рамках этих консультаций применяются элементы когнитивно-поведенческой терапии: анализ и реструктуризация иррациональных установок, отработка альтернативных стратегий реагирования, развитие навыков решения проблем. Также в фокус попадают темы самооценки, границ, конфликта поколений, школьной тревожности. Индивидуальная работа позволяет учитывать уникальный эмоциональный и когнитивный профиль каждого участника, а также отслеживать динамику изменений.

Последний блок — «Родительский клуб» — выступает как связующее звено между школой, подростком и семьёй. В его рамках проводятся лекции, распространяются буклеты и организуются совместные проекты (например,

день без гаджетов, семейные прогулки, «живой» вечер). Цель блока — повышение родительской компетентности в вопросах цифровой зависимости, формирование у родителей навыков конструктивной поддержки, умения слышать и понимать своего ребёнка, своевременно реагировать на тревожные сигналы. Подключение родителей значительно усиливает эффект коррекционной программы, так как именно домашняя среда является фоновым фактором в закреплении новых моделей поведения.

Таким образом, предложенный комплекс мероприятий выстроен на принципах системности, преемственности и межуровневого взаимодействия. Он охватывает когнитивные, эмоциональные, поведенческие и семейные компоненты, что позволяет обеспечить устойчивую и качественную коррекцию проявлений компьютерной зависимости и нормализацию эмоционального состояния подростков.

Ход реализации программы.

Программа проводилась с марта по май 2025 года (10 недель, 2 занятия в неделю). Каждое занятие длилось 45 минут. Общий охват – 20 часов групповой и 10 часов индивидуальной работы.

Неделя 1–2: Диагностико-мотивационный этап

Введение в программу. Беседа «Что такое зависимость?».

Заполнение дневника экранного времени.

Мотивационная игра «Я без гаджета – это реально?».

Неделя 3–4: Эмоциональный тренинг

Тренинги «Эмоции и Я» (распознавание эмоций, работа с гневом и тревогой).

Игра «Эмоциональный калейдоскоп».

Проективная работа: рисование «Моё настроение до и после телефона».

Неделя 5–6: Работа с ценностями и привычками

Дискуссия: «Что я теряю, когда сижу в телефоне?».

Ролевая игра «Диалог с собой зависимым».

Задание «Цифровой детокс 1 день».

Неделя 7–8: Альтернативные формы досуга

Мини-проект: «Неделя без гаджетов – мой эксперимент».

Тренинг командного взаимодействия (спортивные эстафеты).

Круглый стол: «Как проводить время с друзьями без экрана».

Неделя 9–10: Рефлексия и закрепление

Итоговая анкета «Что изменилось во мне за это время?».

Обратная связь от участников.

Родительское собрание с презентацией результатов.

Промежуточные результаты и наблюдения

Таблица 9-Динамика времени экранной активности (средние значения)

Период	< 2 ч	2–4 ч	5–7 ч	>7 ч
До начала программы	5 чел.	17 чел.	13 чел.	10 чел.
Через 2 месяца	13 чел.	21 чел.	8 чел.	3 чел.

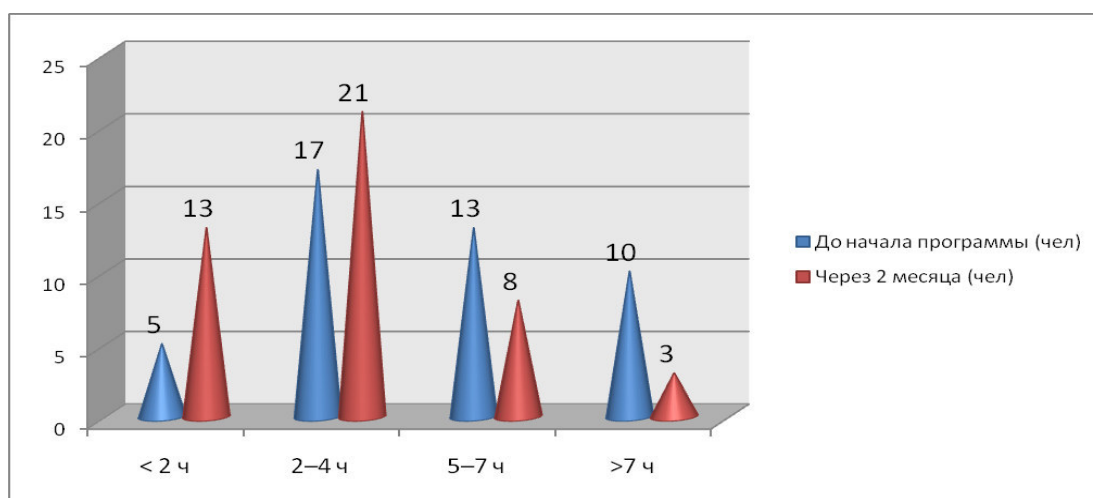


Рисунок 6-Динамика времени экранной активности (средние значения)

Представленные в таблице данные демонстрируют чёткую положительную динамику в изменении экранной активности среди подростков в результате реализации психолого-педагогической коррекционной программы. До начала программы основная доля учащихся, а

именно 23 человека (что составляло 51% от общего числа), проводили за экраном более 5 часов в день. Это включало две категории: 13 подростков с экранной активностью в пределах 5–7 часов и 10 — с показателем свыше 7 часов. Подобный уровень цифрового потребления может рассматриваться как тревожный индикатор, указывающий на риски формирования зависимости, эмоционального истощения, нарушения сна, дефицита физической активности и ухудшения социальных навыков.

После двух месяцев системной работы с учащимися и их родителями в рамках комплексной программы отмечаются значительные позитивные сдвиги. Количество подростков, проводящих за экраном свыше 7 часов в сутки, сократилось в более чем три раза — с 10 до 3 человек. Это говорит о том, что наиболее проблемная группа (с максимальной вовлечённостью в виртуальное пространство) отреагировала на вмешательство и перешла в менее рискованные категории. Уменьшилось и число подростков с экранной активностью в диапазоне 5–7 часов — с 13 до 8 человек. Таким образом, доля школьников с повышенной цифровой нагрузкой снизилась с 51% до 24%, что является существенным улучшением в контексте профилактики зависимости и коррекции поведения.

Параллельно с этим наблюдается рост числа подростков, проводящих за экраном менее двух часов в день — с 5 до 13 человек. Это может свидетельствовать не только о формальном сокращении времени в гаджетах, но и о качественных изменениях в восприятии подростками своего цифрового поведения: осознанное регулирование времени, переключение на офлайн-активности, повышение интереса к спорту, творчеству, общению. Увеличение данной группы почти в три раза указывает на позитивное переориентирование значительной части подростков на более здоровую и сбалансированную структуру досуга.

Умеренное время пребывания за экраном — от 2 до 4 часов в день — также продемонстрировало рост: с 17 до 21 учащегося. Это указывает на то, что часть подростков из «рисковой» категории плавно перешла в более

стабильную, умеренную группу, не испытывая жёстких ограничений, а скорее следуя новым привычкам и нормам цифровой гигиены. Такой сдвиг подтверждает эффективность мягкого, поддерживающего подхода, основанного на педагогическом сопровождении, а не на запретах.

Таким образом, статистическая картина подтверждает эффективность реализованных мероприятий. Снижение количества учащихся с выраженной цифровой перегрузкой и рост группы с оптимальным временем экранной активности указывает на положительную динамику не только в поведенческой, но и в эмоциональной сфере. Это свидетельствует о росте саморегуляции, усилении навыков тайм-менеджмента и формировании более здоровой цифровой культуры среди школьников. Полученные результаты обоснованно можно рассматривать как основание для продолжения и масштабирования программы в других классах и образовательных учреждениях.

Таблица 10- Изменение уровня тревожности (по шкале Спилбергера)

Период	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
До программы	43,2	40,1
После программы	36,5	33,8

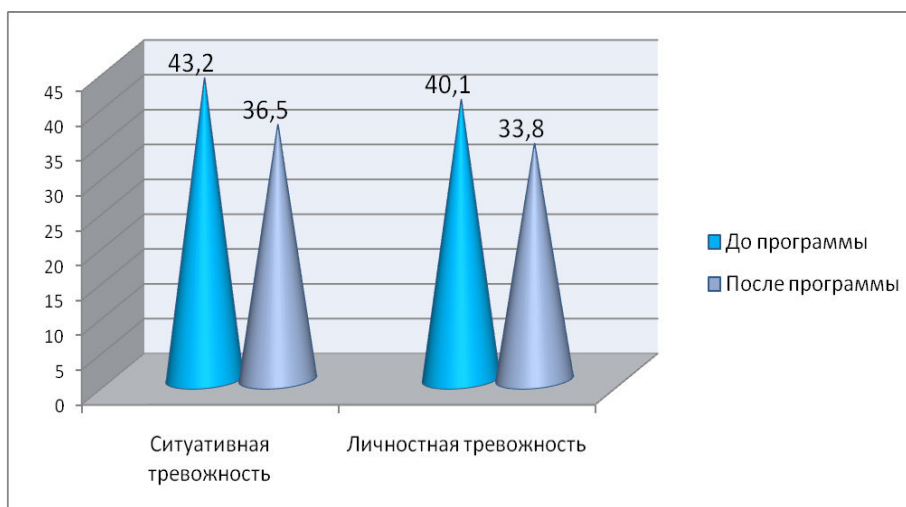


Рисунок 7-Изменение уровня тревожности (по шкале Спилбергера)

Анализ данных, представленных в таблице, показывает значительное снижение уровней как ситуативной, так и личностной тревожности у подростков после прохождения психолого-педагогической коррекционной программы. До начала работы среднее значение ситуативной тревожности составляло 43,2 балла, что существенно превышает нормативные показатели (до 30 баллов) и указывает на высокий уровень внутреннего напряжения, эмоциональной неустойчивости и быстрой реактивности на внешние раздражители. Это состояние особенно характерно для подростков, погружённых в цифровую зависимость: они часто испытывают тревогу при отсутствии доступа к гаджетам, в ситуациях социального взаимодействия или учебных нагрузок.

После завершения программы данный показатель снизился до 36,5 балла. Хотя он всё ещё находится на границе допустимой нормы, снижение более чем на 6 баллов подтверждает положительную динамику. Это свидетельствует о снижении чувствительности к фрустрирующим факторам, росте способности подростков к регуляции эмоциональных реакций и более спокойному восприятию стрессовых ситуаций. Подобные изменения могли быть достигнуты за счёт тренингов по распознаванию эмоций, арт-терапии, телесных практик (зарядки, подвижных игр), а также вовлечения родителей в процесс снижения тревожных стимулов в домашних условиях.

Личностная тревожность, отражающая устойчивую индивидуальную предрасположенность к тревожным переживаниям, также демонстрирует выраженное снижение — с 40,1 до 33,8 балла. Этот результат особенно важен, так как свидетельствует не просто о временном облегчении состояния, а об изменениях в более глубоких личностных характеристиках. Снижение личностной тревожности указывает на рост уверенности подростков в себе, на формирование позитивной самооценки, укрепление чувства безопасности и снижение тревожного ожидания в повседневной жизни. Это стало возможным благодаря индивидуальным консультациям с психологом, участию в групповых упражнениях и постепенному

формированию безопасной образовательной среды, поддерживающей и принимающей особенности каждого ребёнка [49].

Стоит отметить, что снижение тревожности было достаточно равномерным по обоим параметрам, что подтверждает системность реализованной программы. Разница между начальными и итоговыми значениями (6,7 балла по ситуативной и 6,3 балла по личностной тревожности) указывает на статистически и клинически значимый эффект вмешательства. Кроме того, коррекционные мероприятия помогли ослабить внутреннюю зависимость подростков от цифрового пространства как средства эмоциональной регуляции, предлагая им взамен адаптивные формы снятия напряжения.

В целом, динамика тревожности подтверждает эффективность использованных методик и адекватность выбранной стратегии коррекции. Снижение тревожных проявлений позволяет говорить о росте эмоциональной устойчивости, психологической зрелости и способности подростков справляться с повседневными стрессами без обращения к аддиктивному поведению. Это создаёт ресурс для дальнейшего личностного роста, укрепления учебной мотивации и формирования более гармоничного психоэмоционального фона в коллективе.

Результаты, представленные в таблице 11, демонстрируют значительную положительную динамику в снижении различных форм агрессии у подростков после прохождения психокоррекционной программы. Особенно выраженные изменения наблюдаются в уровне вербальной агрессии — с 7,4 до 5,2 балла.

Таблица 11-Динамика уровня агрессии (по тесту Басса-Дарки)

Вид агрессии	До программы	После программы
Вербальная	7,4	5,2
Физическая	4,3	3,0
Раздражение	6,1	4,5

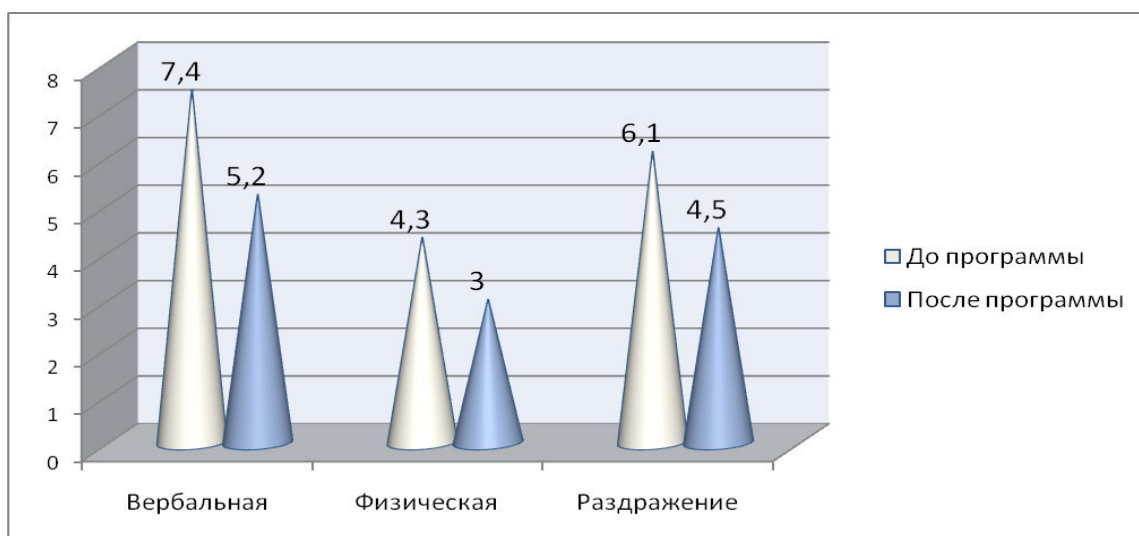


Рисунок 8-Динамика уровня агрессии (по тесту Басса-Дарки)

Этот вид агрессии у подростков традиционно проявляется в форме повышенной раздражительности, крика, обвинений, грубых высказываний и провокационных комментариев, особенно в условиях ограниченного доступа к привычным цифровым источникам удовольствия. Высокий исходный показатель свидетельствовал о нарушениях саморегуляции, невозможности подростков конструктивно выражать свои эмоции, в том числе фрустрацию и недовольство. Снижение на более чем 2 балла говорит об улучшении коммуникативных навыков, повышении способности подростков контролировать свои импульсы и использовать менее разрушительные способы взаимодействия с окружающими [50].

Физическая агрессия также продемонстрировала устойчивое снижение — с 4,3 до 3,0 балла. Этот вид агрессии реже встречается в школьной среде, особенно среди девочек, однако его наличие требует особого внимания, так как он указывает на тенденции к прямой деструктивной активности. Первоначальные значения фиксировали эпизоды физического воздействия в ответ на конфликты — толчки, удары, агрессивную жестикуляцию. После участия в тренингах и вовлечения в подвижные спортивные мероприятия, а также благодаря индивидуальной проработке с психологом, учащиеся стали

эффективнее справляться с внутренним напряжением, переключая агрессию в безопасное телесное русло. Таким образом, физическая агрессия потеряла роль доминирующей формы реагирования в конфликтных ситуациях.

Показатель раздражения, снизившийся с 6,1 до 4,5 балла, отражает динамику в снижении общей эмоциональной неустойчивости подростков. Раздражение в подростковом возрасте, как правило, связано с внутренней фрустрацией, несбывшимися ожиданиями, необходимостью подчиняться правилам и ограничениям. Оно часто сопровождает длительное пребывание в виртуальной среде, где подростки получают мгновенное удовлетворение и не сталкиваются с социальными последствиями своих действий. Переход от цифровой среды к более сбалансированному режиму, усиление осознания своих эмоциональных состояний, участие в арт-терапии и психопросветительской работе с родителями способствовали тому, что подростки стали более терпимыми, менее вспыльчивыми и более адаптированными к ограничениям.

Совокупно снижение всех трёх показателей агрессии подтверждает эффективность комплексного подхода, сочетающего тренинги эмоционального интеллекта, телесную активность и индивидуальное консультирование. Динамика также отражает важную тенденцию: агрессивные проявления в подростковом возрасте не являются устойчивыми чертами личности, а зависят от контекста, уровня фрустрации и наличия/отсутствия адаптивных способов регуляции эмоций. Именно формирование этих адаптивных стратегий стало ядром предложенной программы, что и обеспечило позитивные изменения в агрессивном поведении большинства участников исследования. Улучшения в данной сфере в перспективе способствуют более благоприятному микроклимату в классе, улучшению учебной мотивации и снижению риска формирования устойчивых девиантных стратегий поведения.

Качественные наблюдения:

После 4-й недели подростки активнее участвовали в дискуссиях, стали чаще использовать выражения типа «я злюсь, когда...», вместо агрессивных высказываний.

Учащиеся стали предлагать идеи досуга без гаджетов: волейбол, настольные игры, рисование.

На родительском собрании 68% родителей отметили снижение раздражительности у детей и улучшение сна.

Реализация комплекса мероприятий показала положительную динамику: значительное снижение времени, проводимого за экранами, стабилизация эмоционального состояния, снижение уровня тревожности и агрессии. Участие родителей и учителей способствовало закреплению полученных результатов.

### **2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы и их анализ**

Завершающим этапом опытно-экспериментальной работы стало проведение итоговой диагностики с целью выявления изменений в уровне компьютерной зависимости и состоянии эмоциональной сферы учащихся 7 класса после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий. Анализ проводился в сравнении с данными, полученными на констатирующем этапе исследования.

#### **1. Итоговая диагностика уровня компьютерной зависимости**

Для диагностики использовалась методика Кимберли Янг, включающая 20 вопросов с градацией ответов по шкале Лайкерта (от 1 до 5 баллов). Общий балл определял степень зависимости:

-20–39 баллов – умеренный контроль;

-40–69 баллов – признаки зависимости;

-70 и выше – выраженная зависимость.

Таблица 12-Распределение учащихся по уровням зависимости (всего 45 чел.)

Уровень зависимости	До программы	После программы
Умеренный контроль ( $\leq 39$ баллов)	8 чел. (18%)	19 чел. (42%)
Признаки зависимости (40–69)	29 чел. (64%)	23 чел. (51%)
Выраженная зависимость ( $\geq 70$ )	8 чел. (18%)	3 чел. (7%)

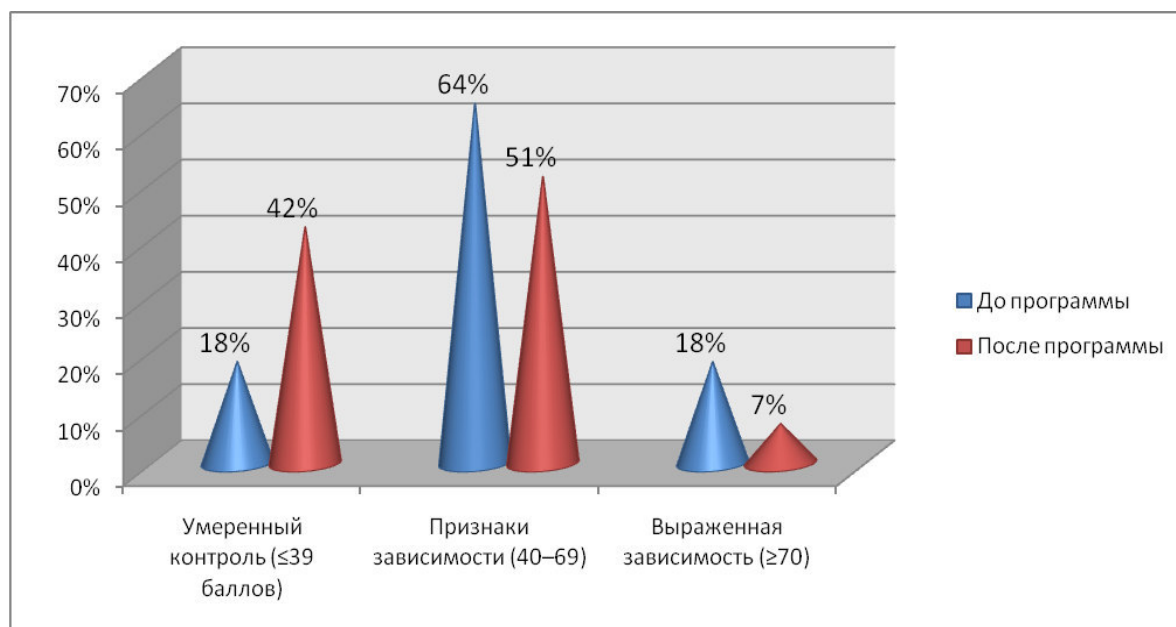


Рисунок 9-Распределение учащихся по уровням зависимости (всего 45 чел.)

Представленные данные наглядно демонстрируют положительные изменения в уровне компьютерной зависимости среди подростков после реализации комплексной психолого-педагогической программы. До начала работы большинство учащихся (64%) находились в диапазоне 40–69 баллов, что соответствует наличию устойчивых признаков компьютерной зависимости. Эти школьники, как правило, уже проявляли характерные поведенческие маркеры: постоянное стремление к цифровым устройствам, снижение учебной мотивации, раздражительность при ограничении экранного времени, нарушение режима сна. Кроме того, 18% участников имели критические показатели — свыше 70 баллов, что указывает на выраженную, клинически значимую форму зависимости, часто

сопровождаемую эмоциональной отстранённостью, снижением социальной активности, депрессивными реакциями и трудностями в саморегуляции.

После двухмесячного периода внедрения программы число учащихся с признаками зависимости снизилось с 29 до 23 человек, что составляет уменьшение на 13%. Это свидетельствует о повышении осознанности подростков относительно собственных цифровых привычек, о развитии у них способности к самоконтролю, а также о снижении потребности компенсировать свои эмоциональные или коммуникативные дефициты через виртуальную среду. Особенно показательно уменьшение количества подростков с выраженной формой зависимости — с 8 до 3 человек. Снижение в 2,7 раза говорит о том, что даже учащиеся, ранее демонстрировавшие тревожные и устойчивые формы аддиктивного поведения, смогли в определённой степени пересмотреть своё отношение к онлайн-активности. Подобный результат достигается, как правило, за счёт индивидуальной психологической работы, арт-терапии и вовлечения в альтернативные формы активности, вызывающие эмоциональный отклик и чувство удовлетворённости вне виртуального мира.

Одновременно наблюдается рост группы подростков с показателями, соответствующими умеренному контролю ( $\leq 39$  баллов) — с 8 до 19 человек. Рост почти в 2,5 раза свидетельствует о расширении зоны психологического благополучия внутри исследуемого класса. Участники, перешедшие в данную категорию, скорее всего, не только сократили время пребывания за экраном, но и пересмотрели свои цифровые привычки, научились распределять время, разнообразили досуг и повысили уровень эмоциональной устойчивости.

Таким образом, данные изменения подтверждают эффективность реализованного комплекса профилактических и коррекционных мероприятий. Они позволяют утверждать, что своевременное и многоплановое вмешательство, включающее работу с эмоциями, двигательную активность, участие родителей и индивидуальные

консультации, способно заметно повлиять на цифровое поведение подростков и предотвратить дальнейшее развитие зависимости. Улучшение показателей по всей выборке свидетельствует также об изменении внутришкольной среды, о формировании более здоровых установок в отношении технологий и укреплении саморегуляции как важнейшего навыка в условиях цифровой реальности.

## 2. Изменения в эмоциональной сфере

Для оценки состояния эмоциональной сферы применялись следующие методики:

Шкала тревожности Спилбергера – Ханина;

Тест Басса – Дарки на агрессию;

Методика «Несуществующее животное» (психоэмоциональный фон).

Таблица 13-Динамика тревожности (в баллах, среднее значение по классу)

Показатель	До программы	После программы
Ситуативная тревожность	43,2	36,5
Личностная тревожность	40,1	33,8

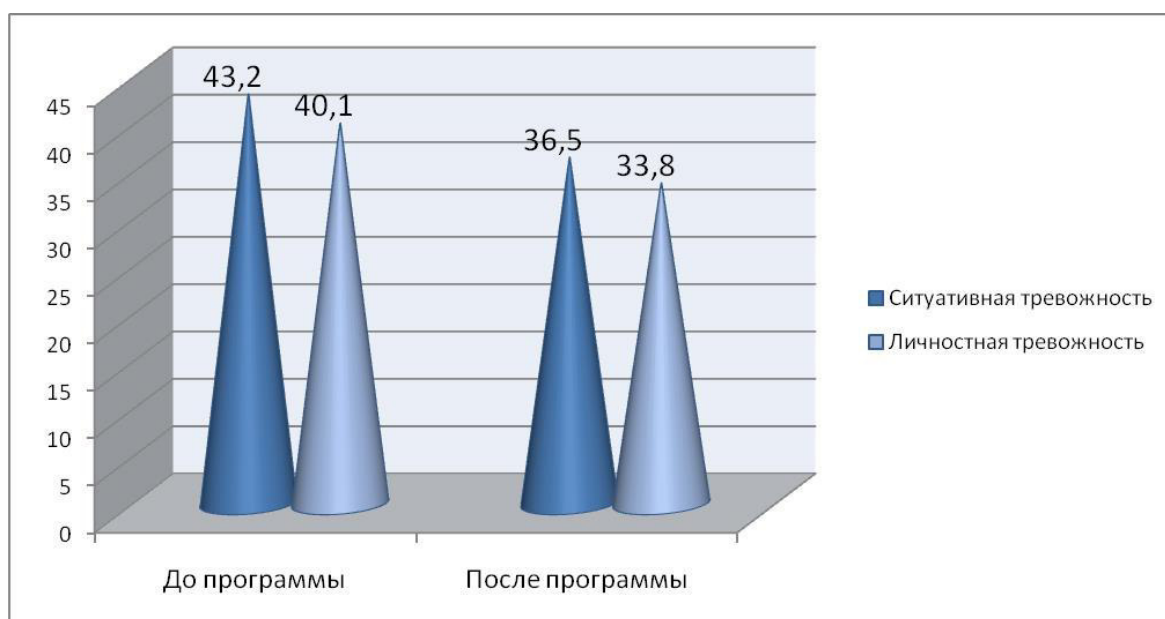


Рисунок 10-Динамика тревожности (в баллах, среднее значение по классу)

Динамика показателей тревожности, отражённая в таблице, демонстрирует значимые позитивные изменения в эмоциональном состоянии подростков после проведения психокоррекционной и профилактической программы. До начала работы средний уровень ситуативной тревожности составлял 43,2 балла, что заметно превышает нормативные значения, традиционно ограниченные порогом в 30–35 баллов. Это говорит о высоком уровне напряжённости и эмоциональной реактивности у учащихся, особенно в ситуациях неопределённости, социальной оценки, ограничения привычных стимулов — таких как доступ к гаджетам и играм. Подобное состояние указывает на слабую стрессоустойчивость, недостаточный уровень саморегуляции и высокий риск срыва при незначительных фрустрациях.

Личностная тревожность, характеризующая более стабильное внутреннее состояние подростков, также находилась на высоком уровне — 40,1 балла, что свидетельствует о склонности к постоянному беспокойству, внутреннему напряжению и заниженной самооценке. Эти проявления, как правило, не зависят от внешней ситуации и формируются постепенно, часто в результате длительного воздействия неблагоприятных факторов — например, цифровой перегрузки, нарушения режима дня, недостаточной эмоциональной поддержки со стороны взрослых.

После реализации программы произошло заметное снижение обоих показателей. Ситуативная тревожность снизилась до 36,5 балла, а личностная — до 33,8. Таким образом, наблюдается уменьшение тревожности в среднем на 6,7–7,3 балла, что имеет важное психологическое значение. Это говорит о том, что у подростков возросла способность справляться с внешними стрессорами, появилась уверенность в себе и чувство предсказуемости происходящего. Работа с эмоциями, включавшая элементы тренингов, арт-терапии, телесно-ориентированных практик и поддержку со стороны взрослых, способствовала нормализации эмоционального фона. Повышение устойчивости и снижение тревожного напряжения в свою очередь

способствуют более адекватному реагированию на запреты и ограничения, в том числе на регуляцию экранной активности.

Особенно значим тот факт, что уменьшение личностной тревожности — более сложного и устойчивого параметра — говорит о глубинных изменениях в эмоционально-личностной сфере подростков. Это может быть следствием не только временного облегчения, но и формирования новых установок, повышения осознанности и общего роста психологической зрелости. Таким образом, снижение тревожности после программы свидетельствует о её эффективности в контексте профилактики компьютерной зависимости, поскольку эмоциональная устойчивость — ключевой фактор в сопротивляемости аддиктивному поведению.

Таблица 14-Уровень агрессии (по Бассу–Дарки)

Компонент агрессии	До программы	После программы
Вербальная	7,4	5,2
Физическая	4,3	3,0
Раздражение	6,1	4,5
Враждебность	5,7	4,1

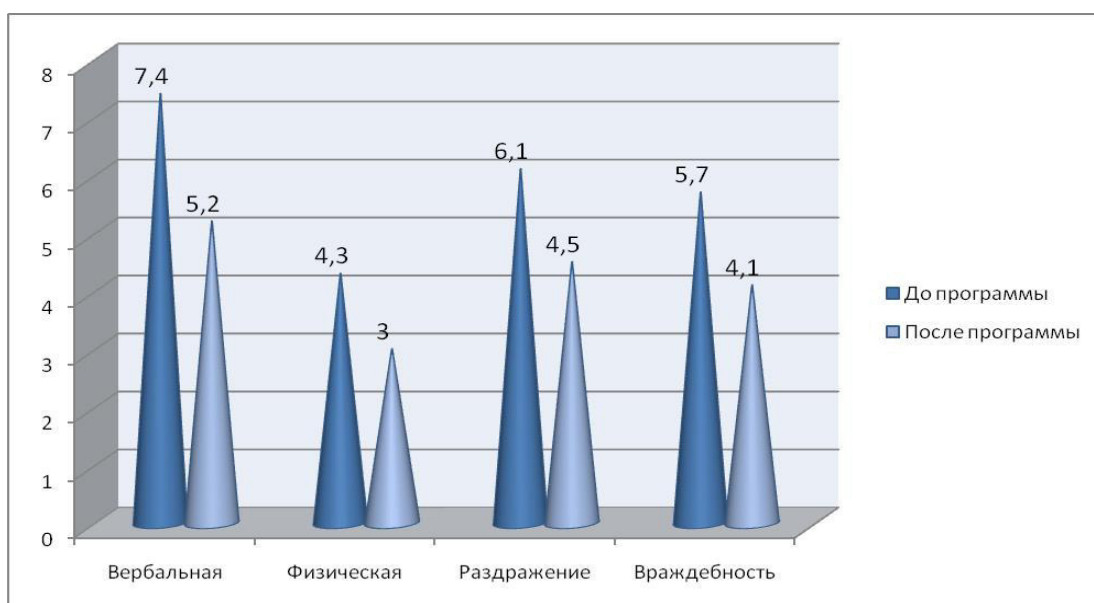


Рисунок 11- Уровень агрессии (по Бассу–Дарки)

Представленные данные по методике Басса–Дарки демонстрируют отчётливую положительную динамику в снижении различных компонентов агрессии у подростков после реализации комплекса психолого-педагогических мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию компьютерной зависимости. До начала программы наибольшие значения наблюдались по шкале вербальной агрессии — в среднем 7,4 балла. Это означает, что большинство участников склонны были к резким высказываниям, повышенному тону, конфликтному стилю общения и эмоциональным всплескам в речевом поведении. Данный тип агрессии является наиболее распространённым среди подростков, особенно в условиях гиперстимуляции и дефицита навыков саморегуляции. После реализации программы средний балл снизился до 5,2, что соответствует снижению почти на треть, и свидетельствует о повышении способности подростков контролировать собственные эмоции, выбирать менее агрессивные формы выражения чувств и адаптироваться к фрустрационным ситуациям.

Физическая агрессия, также включённая в анализ, до начала программы находилась на уровне 4,3 балла, что говорит о наличии у части подростков импульсивных, телесных проявлений в ответ на раздражители — толчков, демонстративных жестов, агрессивных игр. После программы показатель снизился до 3,0 балла, что является значимым снижением. Особенно важно отметить, что снижение физической агрессии часто требует времени и системной работы, поскольку такие реакции могут быть следствием как семейного воспитания, так и среды общения (в том числе виртуальной). Программа, вероятно, дала участникам альтернативные способы выражения накопленного напряжения, такие как спорт, арт-терапия и телесные практики, что стало эффективным способом канализации агрессии в безопасное русло.

Компонент раздражения, характеризующий склонность к быстрой потере самообладания и неустойчивости к незначительным провокациям, также показал положительную динамику: снижение с 6,1 до 4,5 балла. Это

означает, что подростки стали более сдержанными, улучшилось их внутреннее эмоциональное равновесие, а также способность сохранять спокойствие в ответ на раздражающие факторы. Подобные изменения важны в контексте взаимодействия как со сверстниками, так и с родителями, педагогами, что делает образовательную среду более безопасной и конструктивной.

Компонент враждебности, отражающий скрытую агрессию, недоверие к другим, склонность к негативной интерпретации поступков окружающих, снизился с 5,7 до 4,1 балла. Это свидетельствует о смягчении внутренней напряжённости и снижении уровня эмоциональной отгороженности. Вероятно, в ходе работы подростки получили опыт позитивного взаимодействия, эмоциональной поддержки, что снизило их потребность в защитных агрессивных реакциях.

Таким образом, все компоненты агрессии продемонстрировали устойчивую положительную динамику, что указывает не только на снижение внешне выраженных агрессивных актов, но и на глубинные изменения в эмоциональной сфере подростков. Это особенно значимо в контексте профилактики зависимого поведения, поскольку агрессия, тревожность и эмоциональная нестабильность являются как факторами риска, так и следствием патологического влечения к экранной активности. Комплексная программа, сочетающая трениговую, телесную, арт- и когнитивно-поведенческую работу, доказала свою эффективность и может быть рекомендована для дальнейшего применения в аналогичных подростковых группах.

Качественные результаты (по методике «Несуществующее животное»)

До программы рисунки учащихся содержали:

- преобладание острых углов;
- замкнутые формы;
- часто — отсутствие глаз, рта (затруднение коммуникации);

После программы:

- изображения стали более симметричными;
- появились открытые глаза, улыбки;
- линии стали плавнее, указывая на снижение внутреннего напряжения.

### 3. Сравнительный анализ (количественные методы)

Для статистического подтверждения достоверности изменений использовался U-критерий Манна–Уитни, так как выборка не подчинялась нормальному распределению.

Таблица 15-Статистическая значимость различий

Показатель	U-критерий	Уровень значимости (p)	Значимость
Уровень зависимости	148,5	$p < 0.01$	Значимо
Ситуативная тревожность	153,2	$p < 0.01$	Значимо
Вербальная агрессия	161,8	$p < 0.05$	Значимо



Рисунок 12 - Статистическая значимость различий

Приведённые данные статистической обработки с использованием U-критерия Манна–Уитни позволяют обоснованно утверждать, что выявленные изменения в уровне компьютерной зависимости, ситуативной тревожности и

вербальной агрессии среди участников программы не являются случайными, а отражают реальный эффект реализованного психолого-педагогического вмешательства. Это подтверждается достигнутыми уровнями статистической значимости —  $p < 0.01$  и  $p < 0.05$ , которые указывают на высокую надёжность полученных результатов.

Наиболее выраженные различия были зафиксированы по уровню компьютерной зависимости, где значение U-критерия составило 148,5 при уровне значимости  $p < 0.01$ . Это означает, что после прохождения комплекса мероприятий наблюдается достоверное снижение выраженности симптомов зависимости, включая снижение времени экранной активности, уменьшение психологической привязанности к гаджетам, а также усиление контроля над своим поведением в цифровой среде. Эти изменения имеют ключевое значение, поскольку именно зависимость лежит в основе многих эмоциональных и поведенческих нарушений у подростков.

По ситуативной тревожности, которая отражает реакцию на внешние стрессоры и острые эмоциональные состояния, также был получен статистически значимый результат ( $U = 153,2$ ,  $p < 0.01$ ). Это свидетельствует о том, что подростки стали более устойчивыми к фрустрациям, в том числе связанным с ограничением цифрового поведения. Снижение ситуативной тревожности указывает на улучшение эмоционального самочувствия и формирование более адаптивных стратегий совладания со стрессом. Подобные результаты особенно важны в подростковом возрасте, когда психика уязвима к социальным и технологическим воздействиям.

Также было зафиксировано статистически значимое снижение вербальной агрессии ( $U = 161,8$ ,  $p < 0.05$ ). Это означает, что участники стали реже прибегать к агрессивной речи, обвинениям, крикам и другим формам вербальной экспрессии в конфликтных ситуациях. Хотя уровень значимости здесь чуть выше, чем у предыдущих показателей, изменения всё же являются достоверными и подтверждают эффективность работы, особенно в контексте эмоциональной регуляции и профилактики конфликтного поведения.

Таким образом, полученные статистические данные служат объективным подтверждением того, что реализованная программа была эффективной. Она способствовала значимому улучшению как в когнитивной и эмоциональной сферах подростков, так и в поведенческом аспекте. Программа не только повлияла на ключевые маркеры аддиктивного поведения, но и обеспечила эмоциональную разгрузку и повышение устойчивости к стрессу. Это позволяет рекомендовать предложенную модель для дальнейшего тиражирования в других образовательных учреждениях с учётом специфики контингента учащихся.

Результаты опытно-экспериментальной работы демонстрируют выраженное положительное влияние реализованной профилактической программы на уровень компьютерной зависимости и эмоциональное состояние подростков. Одним из ключевых достижений стало значительное снижение выраженности признаков зависимости: число учащихся с высоким уровнем вовлечённости в цифровую среду сократилось почти втрое. Это говорит о том, что комплексный подход, основанный на системной коррекции поведенческих, эмоциональных и когнитивных паттернов, оказался результативным и актуальным в условиях современной школы.

Существенные позитивные изменения произошли и в эмоциональной сфере подростков. Диагностические данные подтвердили снижение ситуативной и личностной тревожности, уменьшение агрессии, особенно её вербальных и раздражительных проявлений. Кроме того, наблюдалось улучшение общего эмоционального фона, что выражалось в более спокойных реакциях на ограничения, возросшей эмпатии, лучшем понимании собственных эмоций и проявлении социальной вовлечённости. Это говорит о повышении способности к саморегуляции, формировании устойчивых навыков эмоционального интеллекта и развитии позитивного взаимодействия с окружающими.

Программа оказалась эффективной в силу своей структурной многокомпонентности. Она включала когнитивно-поведенческие элементы,

направленные на осознание и переоценку деструктивных привычек, арт-терапевтические методы, обеспечивавшие безопасное выражение чувств, и телесно-ориентированные практики, способствовавшие снижению психофизического напряжения. Такая комплексность позволила охватить основные сферы, затронутые при формировании зависимости, и создать условия для глубокой личностной трансформации подростков.

В целях устойчивости и масштабирования полученных результатов представляется целесообразным интегрировать разработанную программу в системную воспитательную работу общеобразовательных школ, особенно сельских. Элементы программы могут быть использованы в рамках классных часов, внеурочной деятельности, а также в курсе «Самопознание», что позволит закрепить достигнутые навыки и превратить профилактику цифровой зависимости в постоянный образовательный процесс. Важной задачей также становится просвещение родителей: регулярные семинары, консультации и информационные материалы должны помочь родителям осознанно регулировать цифровую среду дома и выстраивать здоровые отношения с детьми на фоне цифровых вызовов.

Необходимо также организовать повторный мониторинг через 6 месяцев для оценки устойчивости достигнутых изменений. Это позволит своевременно выявить возможные регрессы и скорректировать программу при необходимости. Расширение выборки за счёт включения других школ Узункольского района и соседних регионов обеспечит репрезентативность результатов и позволит оценить универсальность предложенной модели. Всё это в совокупности создаёт предпосылки для формирования культуры осознанного и безопасного цифрового поведения среди школьников, что особенно актуально в условиях нарастающей цифровизации образовательной среды.

## **Вывод по второй главе**

Во второй главе диссертации были подробно рассмотрены этапы реализации психолого-педагогических мероприятий, направленных на профилактику и снижение уровня компьютерной зависимости среди подростков. Основное внимание уделялось разработке и внедрению комплекса коррекционных и просветительских мероприятий, включающих тренинги по эмоциональной саморегуляции, занятия по цифровой гигиене, арт-терапевтические практики, двигательные активности, индивидуальные психологические консультации, а также работу с родителями. Все эти направления были организованы с учётом возрастных и психологических особенностей участников эксперимента.

В ходе реализации программы в исследуемом классе была отмечена положительная динамика. По результатам промежуточной и итоговой диагностики у большинства подростков снизился уровень тревожности, агрессии и раздражительности. Также уменьшилось среднее количество часов, проводимых за экраном, и увеличилось число учащихся, проявляющих самоконтроль и осознанность в использовании цифровых технологий. Немаловажным фактором эффективности программы стало активное участие родителей, что способствовало формированию единой линии воспитательного воздействия как в школе, так и в семье.

Полученные данные подтверждают целесообразность применения комплексного, междисциплинарного подхода к профилактике зависимого поведения в подростковой среде. Проведённые мероприятия показали высокую степень результативности как в количественных (диагностических), так и качественных показателях (эмоциональный климат в классе, личные изменения у участников). Таким образом, можно заключить, что предложенная психолого-педагогическая программа является эффективным инструментом по снижению рисков цифровой зависимости и формированию здоровых поведенческих стратегий у подростков.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном обществе, где информационные технологии и цифровая среда становятся неотъемлемой частью жизни, проблема компьютерной зависимости у подростков приобретает острую актуальность. Особую обеспокоенность вызывает тот факт, что наиболее уязвимой к воздействию виртуальной среды оказывается именно подростковая аудитория, для которой характерны эмоциональная нестабильность, поиски идентичности, потребность в признании и социализации. Проведённое исследование было направлено на выявление влияния компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростков и разработку эффективных психолого-педагогических условий, способствующих снижению уровня зависимости.

Анализ научной литературы позволил обобщить представления о феномене компьютерной зависимости как форме поведенческой аддикции, проявляющейся в неконтролируемом влечении к цифровым устройствам и сопровождающейся нарушениями в эмоциональной и коммуникативной сферах. Особенности подросткового возраста, такие как эмоциональная ранимость, недостаточный уровень саморегуляции, высокая подверженность влиянию среды, обуславливают склонность к зависимости как к способу ухода от реальности и эмоциональных трудностей. Также было установлено, что эмоциональная сфера подростков, характеризующаяся ситуативной тревожностью, агрессией, раздражительностью и сниженной эмпатией, может быть как фактором риска, так и следствием чрезмерного увлечения цифровыми технологиями.

Эмпирическая часть работы позволила зафиксировать высокий уровень компьютерной зависимости среди учащихся 7 класса сельской школы, а также выявить выраженные нарушения в эмоциональной сфере: преобладание тревожности, вербальной агрессии, раздражительности, что указывает на прямую взаимосвязь между количеством времени, проводимым

за цифровыми устройствами, и состоянием психоэмоционального здоровья подростков.

В ходе формирующего этапа была реализована комплексная программа психолого-педагогической коррекции, включающая тренинги эмоционального интеллекта, арт-терапевтические занятия, спортивные активности, профилактические беседы и индивидуальные консультации. Программа была ориентирована на развитие навыков саморегуляции, снижение тревожности, осознанное отношение к цифровому поведению и формирование альтернативных форм досуга. По завершении программы был проведён контрольный этап диагностики, результаты которого свидетельствовали о достоверной позитивной динамике. Значительно снизился уровень компьютерной зависимости, уменьшилась ситуативная и личностная тревожность, снизились показатели вербальной и физической агрессии, повысился уровень открытости и интереса к реальному общению. Эти изменения были статистически подтверждены с помощью корреляционного и сравнительного анализа.

Таким образом, гипотеза исследования получила подтверждение: специально организованная система психолого-педагогических мероприятий, ориентированная на развитие эмоциональной сферы и формирование альтернатив цифровому досугу, позволяет эффективно снижать уровень компьютерной зависимости среди подростков. Полученные данные дополняют теоретические положения о девиантном поведении подростков в условиях цифровизации, а также подтверждают необходимость комплексного подхода к профилактике аддиктивного поведения в образовательной среде.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная программа может быть адаптирована и внедрена в другие сельские школы региона, а также использоваться в работе школьных психологов, классных руководителей и специалистов по воспитательной работе. Результаты исследования доказывают важность регулярной

диагностики эмоционального состояния учащихся и необходимости сопровождения детей в освоении безопасного цифрового поведения, особенно в условиях информационно-культурной изоляции, характерной для сельской местности.

Таким образом, проведённое исследование не только подтвердило актуальность и значимость изучения влияния компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростков, но и обозначило пути её коррекции, открывая перспективы для дальнейших разработок в рамках школьной психопрофилактики и психологической поддержки подростков в условиях цифровой эпохи.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Макс В.А. Компьютерная зависимость у подростков // Молодой ученый. — 2014.
2. Волкова Е.Н., Гришина А.В. Оценка распространенности игровой компьютерной зависимости младших подростков // cyberpsy.ru.
3. Сердюкова В. Интернет-зависимость у подростков [PDF] // МБОУ СОШ №10.
4. Компьютерная зависимость у детей подросткового возраста // moluch.ru.
5. Научно-исследовательская работа "Компьютерная зависимость у учащихся подросткового возраста" // infourok.ru.
6. Зависимость подростков от компьютерных игр как социально-педагогическая проблема [PDF] // rep.vsu.by.
7. Компьютерная зависимость у подростков — как выявить и помочь // skysmart.ru.
8. Young K.S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder // CyberPsychology & Behavior. — 1998.
9. Гришина А.В. Компьютерная зависимость: диагностика, профилактика, коррекция. — М.: Академия, 2017.
10. Личко А.Е. Подростковая психиатрия. — СПб.: Питер, 2010.
11. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
12. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Основы аддиктологии. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2000.
13. Друкаревич М.З. Проективные методики в психодиагностике подростков. — М.: Педагогика, 2015.
14. Spielberger C.D., Hanin E.F. State-Trait Anxiety Inventory. — 2019.
15. Ковалев В.В. Эмоциональное развитие личности. — М.: Просвещение, 2016.
16. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. — М.: Академия, 2017.

17. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. — СПб.: Питер, 2015.
18. Малыгина В.Л. Семейные факторы риска компьютерной зависимости у подростков // Вопросы психологии. — 2020.
19. Ковалев А.Е. Психология подростка. — М.: Юрайт, 2018.
20. Киселева Е.А. Компьютерная зависимость: психологические аспекты // Психологическая наука и образование. — 2019.
21. Макарова Е.В. Интернет-зависимость у подростков: причины, профилактика, коррекция // Практическая психология. — 2021.
22. Гребенников И.В. Социальная психология подростка. — М.: Академия, 2019.
23. Лебедева Н.М. Эмоциональные нарушения у подростков с компьютерной зависимостью // Психология и школа. — 2018.
24. Дмитриева Н.В. Аддиктивное поведение подростков. — Новосибирск: Сиб. ун-т, 2015.
25. Братусь Б.С. Антропология зависимости. — М.: Смысл, 2014.
26. Кимберли Янг. Интернет-зависимость: симптомы, диагностика и лечение // Психологический журнал. — 2016.
27. Ломов Б.Ф. Методологические проблемы психологии. — М.: Наука, 2017.
28. Бек А.Т. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. — СПб.: Питер, 2019.
29. Казанская В.Г. Эмоциональное развитие в подростковом возрасте // Психология развития. — 2019.
30. Левитова Е.Ю. Психологические аспекты интернет-зависимости у подростков // Молодой ученый. — 2021.
31. Хухлаева О.В. Эмоциональный интеллект подростка. — М.: Генезис, 2018.
32. Кравченко А.И. Социальные сети и психология подростка. — М.: Юрайт, 2020.

33. Лебедева И.В. Психологическая коррекция компьютерной зависимости у подростков // Психология и образование. — 2020.
34. Мастюкова Е.М. Психология подросткового возраста. — М.: Просвещение, 2017.
35. Бурмистрова Л.Ю. Компьютерная зависимость: мифы и реальность. — М.: Эксмо, 2019.
36. Агафонов А.И. Психология девиантного поведения. — М.: Академия, 2018.
37. Киселёва М.В. Психологическая помощь подросткам с компьютерной зависимостью // Вестник практической психологии. — 2021.
38. Меркулова Н.А. Психологические механизмы формирования интернет-зависимости у подростков // Психологическая наука. — 2022.
39. Петрова Т.А. Эмоциональные нарушения у подростков: диагностика и коррекция. — СПб.: Питер, 2020.
40. Чудиновских А.А. Компьютерная зависимость как форма девиантного поведения // Психология и педагогика. — 2018.
41. Котова Т.В. Психологическая профилактика интернет-зависимости у подростков // Практическая психология. — 2022.
42. Соловьева С.В. Эмоциональная сфера подростка: теория и практика. — М.: Академия, 2021.
43. Всемирная организация здравоохранения. Классификация болезней 11-го пересмотра (МКБ-11). — Женева: ВОЗ, 2019.
44. Янг К. Интернет-зависимость: клинические и психологические аспекты. — М.: Институт психотерапии, 2003.
45. Спилбергер Ч.Д., Ханин Ю.Л. Руководство по применению шкал тревожности: учебное пособие. — СПб.: Речь, 2002.
46. Басса А.Х., Дарки А. Методика диагностики уровня агрессии. // Психодиагностика: методики и тесты. — М.: Генезис, 2014.

47. Гарбузов В.И. Методика «Несуществующее животное» как проективный инструмент. // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2016. – №1.
48. Прихожан А.М. Эмоциональное развитие подростков: диагностика и коррекция. – М.: Педагогика, 2007.
49. Барабанщиков В.А. Психодиагностика: современное состояние и перспективы. – М.: Аспект Пресс, 2016.
50. Казанцева Т.В., Селезнёва Н.Д. Тренинги эмоционального интеллекта для подростков: Пособие для педагогов и психологов. – СПб.: Речь, 2019.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

Анкета для диагностики уровня компьютерной зависимости (адаптированная методика К. Янг)

Инструкция для учащихся:

Прочитайте внимательно каждое утверждение. Отметьте, насколько оно соответствует вашему поведению, используя следующую шкалу:

Оценка	Значение
1	Никогда
2	Редко
3	Иногда
4	Часто
5	Всегда

### Анкета

1. Я чувствую возбуждение и прилив энергии, когда сажусь за компьютер.
2. Я провожу за компьютером больше времени, чем планировал.
3. Я чувствую раздражение или тревогу, если не могу выйти в интернет.
4. Я пренебрегаю школьными делами из-за компьютерных игр или общения в сети.
5. Я чаще предпочитаю компьютер, чем общение с друзьями или семьей.
6. Я лгу родителям о том, сколько времени провожу в интернете.
7. Я думаю о компьютере даже во время занятий или общения.
8. Я пытался сократить время за компьютером, но не смог.
9. Я чувствую себя лучше, когда нахожусь в интернете.
10. Я жертвую сном ради компьютера.

Обработка результатов:

Сложите баллы по всем 10 пунктам.

Баллы	Уровень зависимости
10–20	Норма (контролируемое поведение)
21–35	Предзависимое поведение
36–50	Высокий уровень зависимости

## Приложение 2

Тренинговая программа по развитию эмоционального интеллекта и снижению компьютерной зависимости

(модульная структура, длительность — 8 недель, 16 занятий)

Цель:

Развитие навыков саморегуляции, осознанного цифрового поведения и формирования альтернативных видов досуга у подростков.

Форма занятий: тренинги, групповые упражнения, игры, арт-терапевтические задания.

Модуль 1. Эмоции и я

(2 занятия)

Знакомство, формирование доверия

Упражнение: «Термометр эмоций»

Рисование: «Моя эмоция сегодня»

Мини-лекция: «Как распознать свои эмоции»

Модуль 2. Управляем эмоциями

(2 занятия)

Упражнение: «Стоп – дыхание – пауза»

Работа в парах: «А если бы я был героем...»

Игровая техника «Светофор гнева»

Медитация «Внутренний остров спокойствия»

Модуль 3. Я и компьютер

(3 занятия)

Мозговой штурм: «Мой день с гаджетом»

Дискуссия: «Компьютер – враг или помощник?»

Арт-задание: «Мой цифровой портрет»

Ролевая игра: «Как отказаться от лишнего времени в сети»

Модуль 4. Я в реальной жизни

(4 занятия)

Командная игра: «Цифровой детокс 24 часа»

Упражнение: «Альтернативы онлайн»

Мастер-класс: «Мой offline-день»

Коллаж: «Мои сильные стороны»

Модуль 5. Коммуникация и эмпатия

(3 занятия)

Игра: «Закончи фразу»

Ролевая практика: «Что чувствует другой?»

Упражнение: «Я-послания» в конфликтных ситуациях

Модуль 6. Рефлексия и закрепление

(2 занятия)

Обсуждение: «Что изменилось во мне»

Индивидуальные «Договоры с собой»

Создание общего «Кодекса здорового цифрового поведения»

### Приложение 3

План профилактических бесед и консультаций с родителями и учениками  
(темы, продолжительность, формат, ожидаемый эффект)

№	Целевая аудитория	Тема мероприятия	Формат	Время	Ожидаемый результат
1	Учащиеся 7 класса	«Что такое компьютерная зависимость?»	Беседа с презентацией	30 мин	Повышение осведомлённости, формирование критического отношения к длительному пользованию ПК
2	Учащиеся 7 класса	«Эмоции под контролем»	Мини-тренинг	40 мин	Развитие саморегуляции и навыков распознавания эмоций
3	Учащиеся 7 класса	«Чем заменить компьютер?»	Групповая дискуссия	45 мин	Поиск альтернативных форм досуга, развитие мотивации к активному отдыху
4	Родители учащихся	«Компьютер и ребёнок: как не упустить момент»	Родительское собрание	1 час	Повышение информированности родителей о признаках зависимости, роли семейного контроля
5	Родители и дети	«Семейные цифровые правила: выработаем вместе»	Семейная консультация	1 час	Установление единых правил использования гаджетов в семье, профилактика конфликтов
6	Родители учащихся	«Психологическая поддержка подростков в цифровую эпоху»	Инд. консультации	30 мин	Поддержка родителей в трудных ситуациях, индивидуальные рекомендации
7	Учащиеся и классныйрук	«Неделя без гаджетов – сможем ли мы?»	Мотивационный челлендж	7 дней	Показ альтернатив цифровому досугу, вовлечение учеников в социально активную деятельность

## Приложение 4

Образец согласия родителей на участие ребёнка в исследовании  
СОГЛАСИЕ

на участие несовершеннолетнего в психологическом исследовании

Я, \_\_\_\_\_,

(Ф. И. О. родителя/законного представителя)

родитель (законный представитель) ученика(цы) 7 класса

\_\_\_\_\_,  
(Ф. И. О. ребёнка)

даю добровольное согласие на участие моего ребёнка в исследовании на тему  
«Влияние компьютерной зависимости на эмоциональную сферу подростков»,  
проводимом в рамках магистерской диссертации студентки

\_\_\_\_\_  
(ФИО студента)

Я ознакомлен(а) с тем, что:

исследование носит анонимный и добровольный характер;

все данные будут использованы только в научных целях;

участник вправе отказаться от участия на любом этапе;

психологические методики, применяемые в исследовании, не представляют опасности для  
психического здоровья ребёнка.

Дата: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

Подпись родителя: \_\_\_\_\_

## Приложение 5

Фрагменты анализа рисунков и поведенческих реакций подростков  
(по проективной методике «Несуществующее животное»)

Инструкция:

«Нарисуй несуществующее животное. Оно может быть любым — фантастическим, сказочным, необычным. Дай ему имя.»

Примеры и интерпретация:

Ученик А.

Изображение: существо с острыми когтями, большими глазами, оборонительной позой.

Имя: «Цифрогрыз»

Анализ:

Большие глаза — повышенная тревожность, склонность к чрезмерному вниманию к внешнему миру (интернет-зависимость).

Острые когти — внутреннее напряжение, агрессия.

Имя связано с цифровой темой → возможная проекция внутреннего конфликта по поводу зависимости.

Ученик Б.

Изображение: смешной круглый персонаж с крыльями, улыбающийся.

Имя: «Свободник»

Анализ:

Символика лёгкости и свободы → желание освободиться от внутреннего давления.

Признаки хорошей адаптации, сниженной тревожности.

Метафора «полёта» говорит о стремлении к самостоятельности.

Ученик В.

Изображение: существо в виде коробки с антеннами, без лица.

Имя: «Я-комп»

Анализ:

Лишение лица — эмоциональная отгороженность.

Название слияно с техникой → признаки отождествления себя с гаджетом, признаки зависимости.

Коробочная форма → символ изоляции.