

Зотова Наталия Викторовна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-154296

**ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ
У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ:
АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ И РЕКОМЕНДАЦИИ**

***Аннотация:** автор рассматривает проблему профилактики компьютерной (интернет) зависимости у подростков в сфере образования. В работе анализируются современные методы профилактики, сравниваются отечественные и зарубежные исследования, в том числе эпидемиологические данные, методические рекомендации и систематические обзоры. Особое внимание уделяется ключевым эпидемиологическим показателям, факторам риска и проблеме оценки эффективности профилактики. Автор обосновывает необходимость перехода от подходов профилактики, которые основываются на запретах и ограничениях, к стратегиям, направленным на развитие цифровой гигиены и грамотности, жизненных навыков и позитивного развития личности молодых людей. В статье предложена комплексная модель профилактики, которую необходимо внедрить в образовательный процесс. Данный подход направлен на развитие психологической устойчивости подростков и их навыков, а также опирается на методологические схемы оценки.*

***Ключевые слова:** интернет-зависимость, компьютерная зависимость, профилактика, образовательное учреждение, подростки, школа, цифровая гигиена, факторы риска, позитивное развитие молодежи.*

С развитием цифровых технологий образ жизни подростков кардинально изменился. Онлайн среда стала естественным пространством для общения, выражения себя, обучения и развлечения. Но несмотря на все преимущества развития цифровых технологий, существует и обратная сторона – существенно

увеличился риск формирования «компьютерной» или «интернет-зависимости» у подростков, которые не имеют навыков регулирования своей активности в онлайне [3; 5; 7]. Единого мнения как диагностировать данную патологию нет (так, например, МКБ-11 включает только игровое расстройство – 6C51). Интернет-зависимость принято рассматривать как поведенческую, для которой характерны: утрата контроля, нестабильное психологическое состояние, проблемы в учебе и общении, толерантность и синдром отмены [2; 5].

Отечественные исследования, проведенные в 2024 году, показывают, что «среди московских подростков у 4,3% выявлена зависимость, а у 29,3% – риск ее формирования. Выявлена интернет-зависимость (общие феномены зависимости) у 7,2% российских подростков, притом процент подростков, зависимых от компьютерных игр (частная форма зависимости), был выше (10,4%)» [1]. Компьютерную зависимость обостряет коморбидность с социальной дезадаптацией и тревожными, депрессивными расстройствами [1; 4]. Большую часть времени подростки социализируются в образовательном учреждении, поэтому можно смело сделать вывод, что школа – главная площадка для проведения системной профилактической работы. Цель статьи заключается в анализе современных научных методов профилактики компьютерной зависимости в образовательных учреждениях. Автор работы опирается на методические рекомендации, эпидемиологические исследования и обзоры эффективности профилактических программ.

Можно выделить основные факторы, влияющие на развитие зависимости: семейные, индивидуально-психологические, образовательные. В первую категорию входят дисфункциональные детско-родительские отношения, неблагоприятная атмосфера в доме, слабый или чрезмерный родительский контроль жизни подростка и отсутствие мониторинга активности ребенка в онлайн. Исследование показывает, что жизнь в неполной семье, особенно после развода родителей, повышает риск развития компьютерной зависимости у подростка в 1,77 раза [3]. Индивидуально-психологические детерминанты играют не менее

важную роль в развитии компьютерной зависимости. К факторам риска в данной категории можно отнести: инфантильность, тревожность, личностную незрелость, социальные страхи, неумение справляться со стрессом, отсутствие навыков общения в оффлайне и эмпатии. Подростки, склонные к использованию дисфункциональных копинг-стратегий и магическому мышлению, также более подвержены риску развития компьютерной зависимости. Помимо этого, важными факторами являются плохая успеваемость, отсутствие четких целей в будущем, школьная дезадаптация. Можно сделать вывод, в основе формирования компьютерной зависимости лежит комплекс причин, следовательно, профилактика не должна сводиться к работе только с одним триггером, необходимо охватывать все ключевые сферы жизни подростка. Главная задача заключается в создании устойчивости к развитию зависимости. Проанализировав различные концепции профилактики компьютерной зависимости, можно констатировать, что современная профилактика должна строиться на протективных факторах, таких как: вовлеченность подростков в жизнь школы и высокая успеваемость в учебе [3], навыки развития эмоционального интеллекта и саморегуляции, показатели позитивного развития молодежи. К последним можно отнести: развитые когнитивно-поведенческие навыки, психосоциальное благополучие, позитивно сформированное восприятие себя. Вышеупомянутые навыки развития эмоционального интеллекта и саморегуляции включают в себя управление эмоциями и способность адекватно оценивать ситуации.

Опираясь на результаты систематического обзора, можно сделать вывод, что многие школьные программы основываются на недостаточной доказательной базе и имеют методологическую слабость [4]. Нередко они базируются на неконкретизированных и разнородных данных об интернет-зависимости. Подобная тенденция осложняет выявление главных механизмов воздействия. Некоторые современные программы берут за основу снижение общего количества времени, которое подросток проводит в онлайн, считая, что это является главным показателем эффективности профилактики. Актуальные исследования показывают, что данный критерий оценки эффективности методологически не ве-

рен и не валиден. В профилактических программах следует делать акцент на качественных изменениях. Необходимо оценивать, как преобразуется модель поведения подростка в интернете, меняются ли деструктивные паттерны на конструктивные, развивается ли способность критически воспринимать информацию в интернете. Нередко в профилактические программы внедряют неадаптированные и устаревшие шкалы (к примеру, произвольные версии IAT), не учитывая современные критерии диагностики. В учебных заведениях ограничиваются только просветительской деятельностью и запретами. Из-за небольшого количества времени, отведенного на профилактику, в учреждениях полноценно не уделяется внимание развитию жизненных навыков подростков и замещающим активностям [4]. На основе анализа можно сделать вывод, что большинство программ опираются на поверхностные критерии диагностики, следовательно, не отвечают современным представлениям о клинической картине заболевания.

Рассмотрим подробнее программы. Программы базирующиеся на модели позитивного развития молодежи. Для анализа можно рассмотреть Project P.A.T.H.S, внедренную в Гонконге. Данная программа показала высокую эффективность профилактики формирования зависимого поведения и развития у подростков навыков саморегуляции [3; 4]. Не менее эффективны программы по развитию навыков информационной грамотности и цифровой гигиены, которые делают акцент на тайм-менеджменте и работе с информацией в интернете. Подростков учат, как продуктивнее планировать время, проведенное в онлайн, упорядочить задачи по возрастанию важности, распознать манипуляции и недостоверную информацию и анализировать алгоритмы. Главное преимущество подобных программ – упор делается не на отказе от цифровых устройств, а на развитии навыков правильного их использования. Мультирисковые программы (multi-risk / multi-behaviour programmes). Их концепция заключается в профилактике интернет-зависимости в рамках комплекса мер по укреплению здоровья. Программы направлены на предотвращение различных форм зависимого поведения, в том числе употребления ПАВ, алкоголя и курения) [4]. Не менее

эффективны программы, основанные на КПТ. Они ориентированы на развитие навыков решения проблем, эмоциональной регуляции и объективной оценки дисфункциональных убеждений и мыслей [1]. Главным аспектом в создании профилактической модели является подготовка кадров. Опираясь на исследования, можно сделать вывод, что современные педагоги не владеют достаточным количеством практических навыков для проведения качественной профилактики [1; 4]. Проблему отсутствия необходимой компетенции можно решить, разработав программы для повышения квалификации по модулям: для классных руководителей, педагогов, школьных психологов. Эффективным инструментом является мониторинг применения приобретенных знаний и навыков педагогами на практике. Квалификацию учителей можно оценивать по определенным критериям, например, умению индексировать умеренное использование цифровых устройств от чрезмерного, коморбидные состояния и проблемное поведение [2]. Для оценки психологического состояния подростка педагогам следует опираться на проверенные инструменты оценки, например, Шкалу оценки зависимости от персонального компьютера, интернета и мобильных устройств. На основе вышеприведенного анализа следует сделать вывод, что для эффективной профилактики необходимо сменить парадигму работы с проблемой. Программы профилактики компьютерной и интернет-зависимости не должны основываться на ограничениях по времени и разовых лекциях о последствиях злоупотребления. Учебным заведениям следует внедрить многоуровневый и комплексный подход и интегрировать его в общую систему образования. Программы профилактики должны сменить вектор: отказаться от борьбы с технологиями и сделать упор на поддержание ментального здоровья и развитие навыков использования цифровых устройств. Предлагаемый подход основан на принципах построения эффективной профилактической модели, научных обоснованных методах диагностики с доказанной эффективностью и современных исследованиях. Для удачной интеграции данной модели профилактики необходима модернизация образовательной и воспитательной системы и высокий уровень компетенции педагогов. Благодаря такой концепции профилактики у подростков

должна выработаться психологическая устойчивость к цифровому миру, сформироваться самостоятельность и осознанность. Дальнейшая работа должна заключаться во внедрении данной модели в систему образования. Для этого необходимо разработать современные методические материалы и систему оценки результативности в перспективе.

Список литературы

1. Пережогин Л.О. Интернет-зависимость: предпосылки формирования, клиническая картина, лечение и профилактика: метод. рекомендации / Л.О. Пережогин, А.А. Федонкина. – М.: ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.П. Сербского» Минздрава России, 2024. – 33 с. EDN VETRTQ
2. Всемирная организация здравоохранения. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем. 11-й пересмотр (МКБ-11). Гл. 06. Психические, поведенческие и нейроразвития. – М.: КДУ, Университетская книга, 2021. – 432 с.
3. Shek D. T. L., Yu L. Internet addiction in Hong Kong adolescents: profiles and psychosocial correlates // *Developmental Psychology*. 2012. Vol. 48. №5. Pp. 1337–1347. DOI:10.1037/a0027260.
4. Throuvala M. A., Griffiths M. D., Rennoldson M., Kuss D. J. School-based Prevention for Adolescent Internet Addiction: Prevention is the Key. A Systematic Literature Review // *Current Neuropharmacology*. 2018. Vol. 16. Pp. 1–19. DOI:10.2174/1570159X16666180813153806.
5. Griffiths M.D. A «components’ model of addiction within a biopsychosocial framework // *Journal of Substance Use*. 2005. Vol. 10. №4. Pp. 191–197. DOI:10.1080/14659890500114359.
6. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5. 5th ed. Arlington, VA : American Psychiatric Publishing, 2013. 947 p.

7. Kuss D. J., Griffiths M. D., Karila L., Billieux J. Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade // Current Pharmaceutical Design. 2014. Vol. 20. №25. Pp. 4026–4052. DOI:10.2174/13816128113199990617.