

Светикова Елизавета Владимировна

студентка

Брешковская Каринэ Юрьевна

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ

***Аннотация:** в статье раскрываются психолого-педагогические предпосылки формирования интернет-зависимости у старшеклассников. Анализируются теоретические подходы к изучению данного феномена, возрастно-психологические факторы уязвимости, а также роль психологического просвещения как средства первичной профилактики интернет-зависимости. Обосновываются ключевые психолого-педагогические условия эффективности профилактической деятельности.*

***Ключевые слова:** интернет-зависимость, профилактика, психологическое просвещение, интерактивные методы.*

Стремительная цифровизация современного общества формирует риски, связанные с неконтролируемым использованием Интернета. Актуальной проблемой становится распространение интернет-зависимости среди старшеклассников, которые в силу возрастно-психологических особенностей (потребности в признании, самоутверждении и формировании собственной идентичности) оказываются наиболее подверженными цифровой зависимости [1].

Термин «интернет-зависимость» был введён в 1995 году И. Голдбергом, который рассматривал её как навязчивое увлечение Интернетом, оказывающее пагубное воздействие на все сферы жизнедеятельности человека. В 1998 году К. Янг описала интернет-зависимость как самостоятельное клиническое рас-

стройство, характеризующееся поглощённостью, толерантностью и синдромом отмены [7]. В отечественной психологии А.Е. Войскунский, В.А. Лоскутова, В.Л. Малыгин, А.Ю. Егоров и В.А. Солдаткин выделили ключевые риски формирования интернет-зависимости, а также систематизировали клинико-диагностические показатели зависимого поведения [3; 5].

Возрастно-психологические особенности старшеклассников обуславливают их повышенную уязвимость к формированию интернет-зависимости. В период ранней юности при недостаточно развитых навыках саморегуляции и волевого самоконтроля онлайн-среда становится значимым пространством, удовлетворяющим необходимые для подростков потребности. К основным причинам возникновения интернет-зависимости у старшеклассников относятся низкая самооценка, повышенная тревожность, проблемы в выстраивании межличностных отношений и склонность к избеганию реальных проблем [6]. Негативными последствиями интернет-зависимости являются нарушение сна, снижение учебной успеваемости, деградация эмпатических навыков, а также формирование тревожно-депрессивной симптоматики.

По мнению учёных, психологическое просвещение занимает центральное место в первичной профилактике интернет-зависимости. Под психологическим просвещением понимается деятельность по приобщению участников образовательного процесса к психологическим знаниям с целью их практического применения [4]. М.Р. Битянова утверждает, что эффективность просветительской работы определяется соответствием содержания для конкретного возраста и формами передачи материала [2].

Анализ результатов исследования показывает, что традиционные монологовические формы работы со старшеклассниками малоэффективны. Наиболее результативны интерактивные методы, включающие в себя дискуссии, беседы, ролевые игры, которые обеспечивают переход от усвоения информации к формированию навыков осознанного поведения в сети [6].

Для успешного осуществления профилактической деятельности необходимо соблюдать определённую совокупность психолого-педагогических условий.

Прежде всего, профилактическая программа должна учитывать возрастнопсихологические особенности обучающихся, а также ведущие потребности данного возраста (потребность в самопознании, автономии и самоопределении) [1].

Профилактическая программа может включать в себя два взаимосвязанных компонента: информационный и деятельностный. Информационный компонент предполагает получение знаний о причинах возникновения интернет-зависимости и её последствиях. Деятельностный компонент направлен на развитие самоконтроля у старшеклассников, а также освоение способов конструктивного преодоления рисков, возникающих в онлайн-пространстве [6].

Особое значение имеет использование интерактивных методов, которые способствуют развитию рефлексии и формированию стратегий осознанного использования цифровых ресурсов [6].

Реализуемая программа тематических занятий обязана иметь системный и комплексный характер, а также охватывать всех участников образовательного процесса, поскольку зависимость формируется под влиянием всей системы социального окружения подростка [3].

Применение валидных психодиагностических методик обеспечивает дифференцированный подход к обучающимся с различной степенью интернет-зависимости и предоставляет возможность объективно оценивать эффективность реализуемой программы. Комплексное измерение интернет-зависимости и сопряжённых с ней факторов, позволяет получить многоаспектную картину психологического состояния обучающихся [5].

Важным условием является создание психологически безопасной образовательной среды, в которой обучающиеся имеют возможность открыто обсуждать трудности, связанные с использованием Интернета, не боясь осуждения. Такая благоприятная среда способствует формированию доверительных отношений с обучающимися, снижению уровня тревожности, а также созданию предпосылок для наиболее эффективной профилактической работы [2].

Таким образом, профилактика интернет-зависимости у старшеклассников посредством психологического просвещения включает в себя учёт возрастнопсихологических особенностей обучающихся, использование интерактивных методов и соблюдение совокупности определённых психолого-педагогических условий. Соблюдение данных требований способствует более эффективному усвоению полученного материала и формированию навыков осмысленного поведения в цифровой среде.

Список литературы

1. Афанасьева Л.И. Профилактика интернет-зависимости у обучающихся / Л.И. Афанасьева, А.Н. Акимова // Проблемы современного педагогического образования. – 2025. – №87-3. – С. 21–25. EDN GZVELQ
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе / М.Р. Битянова. – М.: Совершенство, 1997. – 298 с.
3. Войскунский А.Е. Психология и Интернет / А.Е. Войскунский. – М.: Акрополь, 2010. – 439 с. EDN QYBLKR
4. Дубровина И.В. Практическая психология образования: учебное пособие / под ред. И.В. Дубровиной. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с. EDN QXKPCN
5. Егоров А.Ю. Интернет-зависимость: клинико-диагностические маркеры и подходы к терапии: учебное пособие / А.Ю. Егоров, В.А. Солдаткин. – Ростов н/Д.: Изд-во РостГМУ, 2021. – 240 с. EDN LMAGOB
6. Кацубина Ю.С. Психолого-педагогическая профилактика интернет-зависимости подростков / Ю.С. Кацубина, М.В. Дарендорф // Наука в жизни человека. – 2024. – №1. – С. 44–51. EDN QGVZWM
7. Магомедова М.М. Проблема интернет-зависимости среди подростков / М.М. Магомедова // Мировая наука. – 2020. – №2 (35). – С. 135–138. EDN DWRSXC