

Светикова Елизавета Владимировна

студентка

Научный руководитель

Брешковская Каринэ Юрьевна

канд. пед. наук, доцент, доцент

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

г. Тула, Тульская область

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ КАК СРЕДСТВО
ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ
У СТАРШЕКЛАССНИКОВ В УСЛОВИЯХ
ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

***Аннотация:** статья посвящена исследованию проблемы интернет-зависимости среди учащихся старших классов на фоне актуальных тенденций цифровой трансформации школьного образования. Раскрывается значимость указанного явления в качестве психолого-педагогической проблемы. Рассматриваются возрастно-психологические характеристики старшеклассников, определяющие их восприимчивость к формированию зависимого поведения в интернет-пространстве. Определяется роль психологического просвещения как основного направления профилактической деятельности педагога-психолога. Обосновывается значимость интерактивных форм и методов при реализации профилактической программы. Приводятся психолого-педагогические рекомендации для участников образовательного процесса.*

***Ключевые слова:** интернет-зависимость, старшеклассники, цифровизация образования, психологическое просвещение, интерактивные методы.*

Стремительное внедрение цифровых технологий коренным образом изменило современную систему образования. Масштабное вовлечение детей и подростков в онлайн-среду, с одной стороны, значительно расширяет их познавательные возможности, а с другой – создаёт серьёзные психолого-

педагогические риски. По мнению исследователей, на протяжении последних лет рост интернет-зависимости среди подростков вызывает особую тревогу [2].

В психолого-педагогической науке под интернет-зависимостью понимают устойчивую форму аддиктивного поведения, при которой индивид утрачивает способность к произвольному ограничению времени и характера пребывания в сети, испытывает явное психологическое напряжение при вынужденном отказе от онлайн-деятельности, а сферы реальной жизни постепенно заменяются виртуальными формами взаимодействия [7]. Эта проблема изучается мировым научным сообществом на протяжении нескольких десятилетий, однако единого общепринятого определения данного явления до сих пор не выработано, а его диагностика и классификация остаются предметом обсуждения.

При всех несоответствиях теоретических подходов большинство исследователей сходятся в описании устойчивого комплекса симптомов зависимого поведения: ослабление произвольного контроля над онлайн-активностью, обращение к сети как к средству избегания реальных трудностей и способа борьбы с тревогой, повышенная социальная изоляция, а также раздражительность и эмоциональная нестабильность при вынужденном прекращении онлайн-деятельности [8]. Именно эти особенности определяют, что виртуальное пространство становится для подростков не столько инструментом деятельности, сколько психологической поддержкой, восполняющей нехватку конструктивного решения реальных проблем.

Наиболее выраженная тенденция к формированию интернет-зависимости отмечается среди обучающихся старших классов. Это объясняется сочетанием возрастных особенностей данного периода: незавершённость личностного и профессионального самоопределения, активный поиск идентичности, формирование системы ценностей и потребность в межличностном общении. Наряду с развитием способности к рефлексии и критическому мышлению сохраняется высокая уязвимость подростка, обусловленная нестабильностью эмоционального фона, слабым волевым контролем, повышенной потребностью в принятии и признании окружающими [10].

В текущих условиях цифровое пространство приобретает особую психологическую привлекательность для старшеклассников. Оно позволяет относительно безопасно удовлетворять широкий спектр потребностей в общении, самовыражении, самоутверждении и групповой принадлежности, не сталкиваясь с социальными рисками при реальном взаимодействии [9]. При неблагоприятных условиях регулярное погружение в Интернет постепенно приобретает зависимый характер. Результатом является ухудшение коммуникативных навыков, снижение учебной мотивации, ослабление способности к саморефлексии и долгосрочному планированию.

Отмеченные тенденции придают особое значение проблеме организации систематической профилактической работы в образовательных учреждениях. Данные современных исследований показывают, что эффективная профилактика интернет-зависимости должна быть системной и комплексной, охватывать всех участников образовательного процесса и базироваться на научно обоснованных психолого-педагогических методах [3]. В этом случае основную роль играет первичная профилактика, направленная на предупреждение развития зависимости у старшеклассников посредством формирования устойчивых психологических ресурсов.

Ведущим средством такой работы в условиях образовательной организации является психологическое просвещение. Данное направление профессиональной деятельности педагога-психолога ориентировано на формирование у всех субъектов образовательной среды систематизированных знаний о закономерностях личностного развития, факторах риска, ресурсах саморегуляции и эффективных стратегий поведения в сложных ситуациях [6]. Психологическое просвещение способствует осознанному и безопасному взаимодействию подростков с цифровой средой, формированию критического отношения к собственной онлайн-деятельности и укреплению индивидуальных ресурсов, снижающих вероятность зависимого поведения.

Практика применения профилактических программ наглядно показывает, что односторонние форматы передачи информации малоэффективны при работе

со старшеклассниками. Подростки данного возраста склонны к критическому осмыслению информации и ориентированы на активное взаимодействие [4]. По этой причине при организации психологического просвещения предпочтение следует отдавать интерактивным формам и методам, которые вовлекают участников в активный диалог, способствуют анализу реальных жизненных ситуаций и осмыслению собственного опыта.

Наибольшую результативность имеют следующие методы: групповые дискуссии, ролевые игры, кейс-метод, мозговой штурм и проектная деятельность. Совокупность данных методов позволяет не только наполнить просветительскую работу соответствующим содержанием, но и обеспечить практическую ценность полученных знаний в реальном взаимодействии с цифровым пространством [1].

Разработанная профилактическая программа основывается на пяти принципах: системности, активности, диалогичности, практикоориентированности и возрастного соответствия. Важным условием продуктивности просветительской деятельности является учёт возрастных требований и особенностей подростковой аудитории. Содержание занятий должно включать темы, которые действительно важны для старшеклассников: самопознание, эмоциональная регуляция, построение реальных отношений, формирование образа жизни, культура безопасного поведения в цифровой среде [1].

Апробация программы психологического просвещения в реальных условиях образовательной организации подтвердила обоснованность выбранного подхода. В результате профилактической работы у обучающихся были отмечены положительные изменения: повышение осознанности собственного поведения в Интернете, снижение тревожности и ощущения одиночества, увеличение уровня волевой саморегуляции. Статистически значимые различия между данными до и после реализации программы были подтверждены с помощью критерия Т-Вилкоксона.

По результатам исследования были разработаны психолого-педагогические рекомендации для всех участников образовательного процесса. Рекомендации

для старшеклассников направлены на развитие цифровой осознанности, освоение навыков волевой саморегуляции и выстраивание полноценной офлайн-жизни. Рекомендации для педагогов предусматривают системную интеграцию проблем цифровой грамотности в учебный процесс, своевременное распознавание признаков зависимого поведения и взаимодействие с педагогом-психологом. Рекомендации для родителей подчёркивают важность личного примера осознанного использования цифровых ресурсов, поддержания эмоциональной связи с ребёнком и своевременного обращения к специалисту [5].

Таким образом, интернет-зависимость у старшеклассников в контексте цифровизации образования представляет собой реальную и устойчивую психолого-педагогическую проблему, требующую системного подхода. Психологическое просвещение, осуществляемое с использованием интерактивных методов, основанных на возрастно-психологических особенностях старшеклассников, доказывает свою практическую эффективность как средство первичной профилактики интернет-зависимости в условиях непрерывной цифровизации образования.

Список литературы

1. Андриенко О.А. Реализация современных технологий, направленных на профилактику интернетзависимости у подростков – субъектов образовательной среды / О.А. Андриенко, Т.А. Безенкова, К.Е. Безенков // ПНиО. – 2020. – №3 (45). – С. 112–117.

2. Бондаренко Г.З. Роль цифровых технологий в образовательном процессе / Г.З. Бондаренко // Вестник науки. – 2025. – Т. 1. №11 (92). – С. 425–432. EDN XKANDK

3. Буракова И.С. Вопросы профилактики интернетзависимости обучающихся в условиях общеобразовательной школы / И.С. Буракова, Н.А. Перепёлкина, О.С. Смирнова // МНКО. – 2021. – №6 (91). – С. 154–157. DOI 10.24412/1991-5497-2021-691-154-157. EDN OFXVKH

4. Игнатович С.С. Особенности организации учебной деятельности старшеклассников с применением современных интерактивных технологий / С.С. Игнатович, А.К. Власова, В.К. Игнатович // Педагогика: история, перспективы. – 2025. – №2. – С. 15–31. DOI 10.17748/2686-9969-2025-8-2-15-31. EDN VVEGUE

5. Кафарова К.З. Психологические особенности цифровой зависимости у подростков и пути её профилактики в образовательной среде / К.З. Кафарова, Я.А. Пономарева, Н.В. Газизова // Kant. – 2025. – №2 (55). – С. 78–85.

6. Кацубина Ю.С. Психологопедагогическая профилактика интернетзависимости подростков / Ю.С. Кацубина, М.В. Дарендорф // Наука в жизни человека. – 2024. – №1. – С. 87–94.

7. Макаревская Ю.Э. Интернетзависимое поведение и типы мышления подростков / Ю.Э. Макаревская, И.В. Митрофанов // Гуманизация образования. – 2025. – №3. – С. 14–26. DOI 10.24412/2541-8734-2025-3-14-26. EDN BBHUNO

8. Москаленко О.Л. Распространённость, критерии оценки и методы диагностики интернетаддикции / О.Л. Москаленко, С.Ю. Терещенко, Э.В. Каспаров // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. – 2022. – Т. 14, №6. – С. 484–503. DOI 10.12731/2658-6649-2022-14-6-484-503. EDN QCZEVY

9. Рудакова О.А. Влияние цифровой среды на идентичность личности в подростковом возрасте / О.А. Рудакова, А.Н. Даниленко // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №74–2. – С. 189–193. EDN WYSREL

10. Фомина А.А. Психологические особенности интернетзависимости в подростковом возрасте / А.А. Фомина // Научные труды Московского гуманитарного университета. – 2025. – №4. – С. 44–49. DOI 10.17805/trudy.2025.9.4. EDN HZCEFD