

Гончарова Дарья Витальевна

магистрант

Тюстина Гульнара Гумаровна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет»

г. Нижневартовск, ХМАО – Югра

РИСКИ РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ И ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЙ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

***Аннотация:** в статье представлены результаты исследования риска развития интернет-аддикций у младших подростков 12–13 лет в условиях цифровизации образования. Актуальность работы обусловлена противоречием между необходимостью внедрения цифровых образовательных ресурсов и рисками формирования аддиктивных поведенческих паттернов. Цель исследования – определение риска развития интернет-зависимости у обучающихся 6-х классов. В эксперименте приняли участие 45 учащихся 6-х классов. Диагностика проводилась с использованием опросника В. Лоскутовой и скрининговой методики Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Большот. Обработка данных включала количественный анализ и сравнительную интерпретацию профилей. Результаты показали отсутствие сформированной зависимости, однако совокупная доля учащихся со стадией увлечённости или высоким риском аддикции превысила 82%. Данные подтверждают необходимость перехода от запретительных мер к развитию цифровой саморегуляции и обосновывают разработку психолого-педагогической программы профилактики, ориентированной на формирование осознанного цифрового поведения.*

***Ключевые слова:** интернет-зависимость, интернет-аддикция, цифровизация образования, риск аддиктивного поведения, психолого-педагогическая диагностика, психолого-педагогическая профилактика, цифровая саморегуляция, образовательная среда.*

Цифровая трансформация образовательной и досуговой среды изменила условия социализации современных школьников. Подростковый возраст характеризуется повышенной чувствительностью к социальным стимулам, формированием идентичности и становлением произвольной регуляции поведения, что в условиях доступности онлайн-ресурсов создаёт предпосылки для развития аддиктивных паттернов [5, с. 265]. Международная классификация болезней МКБ-11 официально включила «игровое расстройство» в раздел психических и поведенческих нарушений, а исследования последних лет демонстрируют взаимосвязь между неструктурированным использованием интернета и снижением психологического благополучия, академической успеваемости и качества межличностных отношений у подростков [2; 3].

Современный образовательный процесс характеризуется интенсивной цифровизацией, предполагающей массовое внедрение компьютерных технологий, дистанционных форматов и интерактивных платформ. С одной стороны, это объективно повышает доступность образования, позволяет индивидуализировать учебные траектории и поддерживать непрерывность обучения в условиях внешних ограничений. С другой стороны, формируется острое методологическое противоречие: декларируемые цели формирования цифровой гигиены и психологической безопасности обучающихся сталкиваются с неизбежным увеличением экранных нагрузок и размыванием границ между учебной и досуговой онлайн-активностью. Неконтролируемое внедрение цифровых инструментов без чётких нормативов и педагогической рефлексии создаёт дополнительные риски развития аддиктивных паттернов поведения.

Исследователи отмечают, что интенсивное использование цифровых образовательных продуктов может провоцировать информационную перегрузку, фрагментацию внимания («клиповое восприятие») и снижение когнитивной самостоятельности за счёт доступности готовых решений и формирования «культуры копирования» [5, с. 266, 267]. До 30% школьников, регулярно задействованных в цифровой образовательной среде, демонстрируют отдельные признаки проблемного использования гаджетов, даже при отсутствии клинически зна-

чимой игровой зависимости [9, с. 17]. В данном контексте важным становится дифференциация инструментального (учебно-целевого) и гедонистического (компенсаторно-развлекательного) использования интернета. Это системное противоречие между необходимостью цифрового обучения и угрозой формирования зависимых форм поведения обуславливает потребность в эмпирическом исследовании рисков интернет-зависимости в подростковом возрасте.

Как отмечается в исследовании, важным является необходимость перехода от реактивных мер к системной профилактике, основанной на диагностике актуальных рисков, развитии регуляторных компетенций и правовом образовании подростков [4, с. 54]. Целью эмпирического исследования явилось определение риска развития интернет-аддикций у обучающихся 6-х классов. Задачи констатирующего этапа эксперимента включали:

1) диагностику выраженности интернет-зависимости с помощью методик «Способ диагностики интернет-зависимости» (В. Лоскутовой, русскоязычная адаптация шкалы К. Янг) и «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости» (Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот) [7; 10];

2) обработку и интерпретацию полученных данных;

3) сравнительный анализ результатов между параллельными классами.

Исследование проводилось в сентябре-октябре 2025 года на базе МБОУ «СШ №7» г. Нижневартовска. В эксперименте приняли участие 45 обучающихся 6-х классов, из них 25 мальчиков и 20 девочек (средний возраст подростков – 12–13 лет).

Процедура исследования включала организационный инструктаж, проверку понимания формулировок и анонимное заполнение бланков в групповом формате. Обработка данных проводилась методами количественного анализа (частотное распределение, процентные соотношения) и качественного сравнения профилей ответов.

Результаты диагностики по методике В. Лоскутовой представлены в таблицах 1 и 3. В группе 6 «Б» ($n = 23$) 15 человек (65,2%) дали более 7 ответов в категориях «регулярно», «часто», «всегда», что свидетельствует о высоком риске

зависимого поведения. В группе 6 «В» ($n = 22$) аналогичный порог преодолели 14 человек (63,6%). Доля учащихся без выраженных признаков риска составила 34,8% и 36,4% соответственно. Распределение ответов по отдельным пунктам демонстрирует преобладание вариантов «иногда» (33,26% и 40,91%) и устойчивую частоту выбора экстремальных категорий («часто», «всегда»), что указывает на систематический характер вовлечённости в онлайн-среду.

Таблица 1

Распределение ответов по методике В. Лоскутовой (группа 6 «Б», $n = 23$)

Вариант ответа	Количество	%
Никогда или крайне редко	109	23,69%
Иногда	153	33,26%
Регулярно	52	11,3%
Часто	94	20,43%
Всегда	52	11,3%
Итого	460	100%

Таблица 2

Интерпретация результатов по методике Л.Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот
(группа 6 «Б», $n = 23$)

Уровень выраженности	Количество	%
Нет риска (до 15 баллов)	4	17,4%
Стадия увлечённости (16–22)	8	34,8%
Риск развития зависимости (23–37)	11	47,8%
Сформированная зависимость (>38)	0	0%

Таблица 3

Распределение ответов по методике В. Лоскутовой (группа 6 «В», $n = 22$)

Вариант ответа	Количество	%
Никогда или крайне редко	101	22,95%
Иногда	180	40,91%
Регулярно	57	12,95%
Часто	60	13,64%
Всегда	42	9,55%
Итого	440	100%

Таблица 4

Интерпретация результатов по методике Л.Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот
(группа 6 «В», $n = 22$)

Уровень выраженности	Количество	%
Нет риска (до 15 баллов)	1	4,5%

Стадия увлечённости (16–22)	11	50%
Риск развития зависимости (23–37)	10	45,4%
Сформированная зависимость (>38)	0	0%

Сравнительный анализ (табл. 5) показывает высокую степень схожести исследуемых групп. По обеим методикам случаи выраженной интернет-зависимости не зафиксированы, однако совокупная доля учащихся, находящихся на стадии увлечённости или в зоне риска, составляет от 82,2% до 95,5% в зависимости от класса и инструментария.

Таблица 5

Сравнительные показатели риска интернет-зависимости

Методика и группа	Низкий уровень	Увлечённость	Риск зависимости	Выраженная зависимость
В. Лоскутова (6 «Б»)	34,8%	-	65,2%	-
Юрьева, Больбот (6 «Б»)	17,4%	34,8%	47,8%	0%
В. Лоскутова (6 «В»)	36,4%	-	63,6%	-
Юрьева, Больбот (6 «В»)	4,5%	50%	45,4%	0%

Качественный анализ протоколов выявляет, что большинство ответов, указывающих на риск, связаны с трудностями контроля времени, откладыванием учебных заданий, эмоциональным дискомфортом при невозможности доступа к сети и использованием интернета как основного способа регуляции негативных состояний.

Полученные данные согласуются с современными эмпирическими исследованиями, демонстрирующими, что интернет-активность младших подростков носит преимущественно компенсаторный и коммуникативный характер, а отсутствие внешних регуляторных механизмов (семейный контроль, школьная среда, альтернативная досуговая занятость) способствует быстрому переходу от ситуативного использования к устойчивому поведенческому паттерну» [6, с. 8].

Высокая доля учащихся со стадией увлечённости (34,8 – 50,0%) отражает нормативный интерес к цифровым ресурсам, однако в сочетании с показателя-

ми риска (45,4–47,8%) свидетельствует о снижении порога толерантности и формировании поведенческой фиксации.

С позиции педагогической психологии результаты эксперимента указывают на необходимость смещения фокуса с запретительных мер на развитие осознанного цифрового поведения. Международные рекомендации по профилактике аддикций подчёркивают эффективность программ, направленных на тренировку произвольной регуляции, развитие альтернативных источников самодиагностики и формирование медиаграмотности [1, с. 224]. Согласно методическим рекомендациям Минпросвещения России (2024), эффективная профилактика интернет-зависимости в образовательной среде предполагает не запретительные меры, а системную работу по формированию цифровой грамотности, развитию навыков саморегуляции и созданию альтернативных форм офлайн-активности [8, с. 8]. В нынешних условиях это требует интеграции психолого-педагогических программ в урочную и внеурочную деятельность, а также вовлечения родителей в совместное выстраивание цифровых границ.

Результаты эксперимента подтвердили наличие выраженного риска развития интернет-зависимости у младших подростков 12–13 лет. В обеих исследуемых группах доля учащихся с признаками увлечённости или риска формирования аддиктивных паттернов превышает 80%, при этом сформированная зависимость на данном этапе не диагностируется. Полученные данные обосновывают актуальность разработки и апробации адресной психолого-педагогической профилактической программы, ориентированной на развитие навыков цифровой саморегуляции, расширение спектра офлайн-активностей и формирование адекватных стратегий совладания с эмоциональным напряжением. Дальнейшие этапы исследования будут направлены на реализацию формирующего эксперимента и оценку его эффективности с помощью контрольного среза.

Список литературы

1. Kuss D.J., Lopez-Fernandez O. Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research // World Journal of Psychiatry. 2020. Vol. 10. No. 9. Pp. 215–228.
2. Twenge J. M., Campbell W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study // Preventive Medicine Reports. 2019. Vol. 15. Pp. 100–108.
3. World Health Organization. ICD-11: Gaming disorder. Geneva: WHO, 2022. URL: <https://icd.who.int/> (date of request: 12.03.2026).
4. Зайдуллина Г.Г. Правовое воспитание – необходимое условие профилактики делинквентного поведения несовершеннолетних / Г.Г. Зайдуллина // Инновации в науке. – 2013. – №16–2. – С. 51–57. EDN PURNEZ
5. Кишиков Р.В. Обеспечение психологической безопасности обучающихся при использовании цифровых технологий в обучении / Р.В. Кишиков // Педагогическое образование: история становления и векторы развития: материалы междунар. научно-практ. конф. – М., 2022. – С. 264–269. EDN IPHGHC
6. Коваленко С.В. Исследование интернет-зависимости подростков в условиях образовательной среды как фактора психологической безопасности личности / С.В. Коваленко, А.Д. Маковецкая, Г.Г. Тюстина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10, №5. – С. 1–15. EDN XMAIPF
7. Лоскутова В.В. Адаптация опросника К. Янг для диагностики интернет-зависимости у подростков / В.В. Лоскутова // Психологический журнал. – 2021. – №3. – С. 89–101.
8. Минпросвещения России, ГППЦ ДОНМ. Методические рекомендации по профилактике интернет-зависимости у обучающихся. – М., 2024. – 12 с. – URL: https://gppc.ru/wp-content/uploads/2024/08/prilozhieniie_riekomendatsii_po_profilaktikie.pdf (дата обращения: 12.03.2026).
9. Пережогин Л.О. Интернет-зависимость: предпосылки формирования, клиническая картина, лечение и профилактика: методические рекомендации НМИЦ ПН им. В.П. Сербского / Л.О. Пережогин, А.А. Федонкина. – М., 2024. – 33 с. EDN VETRTQ

10. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: клиника, диагностика, профилактика / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. – Киев: Здоров'я, 2018. – 184 с.