

Курочкина Валентина Евгеньевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

Гронская Алина Станиславовна

педагог-психолог

МАОУ СОШ №57 имени Героя Советского союза А. Назаренко

г. Краснодар, Краснодарский край

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ
ПОДРОСТКОВ ОТ СМАРТФОНА
С УЧЕТОМ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ**

Аннотация: в статье представлены результаты теоретико-эмпирического исследования психолого-педагогической профилактики зависимости подростков от смартфона с учетом личностных особенностей. В теоретической части статьи проведен анализ литературы по проблеме зависимости от смартфона, определены социально-психологические факторы развития зависимости от смартфона в подростковом возрасте, поднят вопрос о необходимости осуществления профилактики зависимости от смартфона. В эмпирической части в результате проведенного исследования связи зависимости от смартфона с личностными особенностями подростков выявлено, что чем выше эмоциональная устойчивость, чувствительность, нормативность и самоконтроль поведения, общительность и социальная смелость, тем ниже риск развития зависимости от смартфона у подростков. Также была разработана и реализована программа психолого-педагогической профилактики зависимости подростков от смартфона с учетом личностных особенностей, направленная на формирование у подростков осознанного отношения к использованию смартфона, развитие нормативности и самоконтроля поведения, эмоциональной устойчивости, коммуникативных навыков. В процессе реализации программы была выявлена значимая позитивная

динамика в сторону снижения показателей риска возникновения зависимости подростков от смартфона, что подтверждает эффективность целенаправленной, научно обоснованной программы психолого-педагогической профилактики зависимости подростков от смартфона.

Ключевые слова: *подростковый возраст, зависимость от смартфона, личностные особенности, психолого-педагогическая профилактика.*

Смартфон – одно из самых распространенных цифровых устройств 21 века постоянно сопровождающее человека. Молодое поколение эксплуатирует устройство с целью использования сети Интернет и составляет наибольшую группу пользователей гаджета. Вопреки своему удобству телефон стал причиной пристрастия к чрезмерному использованию девайса и развитию зависимости от смартфона. Пользователи, постоянно акцентирующие внимание на смартфоне, не могут качественно учиться, вдумчиво и продуктивно выполнять работу, устанавливать конструктивные отношения в социуме. Зависимость от смартфона негативно влияет на еще несформировавшуюся психику подростков.

В сложившихся условиях особого внимания заслуживают вопросы профилактики зависимости от смартфона в подростковой среде, однако, недостаточно выявлены социально-психологические особенности личности подростков, связанные с развитием зависимости от смартфона, что является необходимым условием для построения основ профилактики.

Теоретические основы и результаты эмпирических исследований по проблеме зависимости наиболее полно представлены в работах Я.И. Гилинского, Е.В. Змановской и др. Феномен аддикции, а также ее социальные и психологические факторы и последствия изучаются в современных исследованиях Е.О. Азлецкого, А.Ю. Акопова, А.В. Гоголевой, Т.А. Донских, Н.П. Фетискина.

Теоретические и эмпирические исследования феномена зависимости от смартфона представлены в работах П.А. Белокреницкой, С.Б. Догадкиной, В.П. Шейнова, N.S. Hawi, M. Samaha, E. Kim, E. Koh [3; 5; 8; 9; 10], которые

рассматривают связь развития аддикции с индивидуально-психологическими свойствами личности, а также влияние зависимости от смартфона на здоровье и качество жизни человека.

С точки зрения психологии, зависимость (аддикция) – это внутреннее состояние человека, проявляющееся в навязчивом стремлении постоянно выполнять определенные действия, которые ведут к дисгармонии личности, болезням и нарушениям здоровья, а также разрушают личность индивида [1]. Зависимость от смартфона – наиболее распространенная нехимическая зависимость современности, выражающаяся в навязчивой потребности постоянно использовать мобильное устройство [6].

Аддиктивная реакция развивается как субъективная фиксация на том, что человек считает для себя безопасным, доставляющим удовольствие и успокаивающим. Причинами возникновения зависимости от смартфона могут послужить: социальные сети и онлайн-игры, избегание реальности, острые эмоции и подталкивание к экстремальным переживаниям. Особенность фиксации заключается в том, что она влечёт за собой сильное желание повторить пережитое изменённое состояние ещё раз.

Зависимость от смартфона пагубно влияет на развитие подростка. Длительное время, проведенное за экраном устройства, может привести к проблемам со зрением, нарушениям сна и поведению, а также повлечь к другим физическим проблемам. Возможно развитие гиподинамии (снижение физической активности влияет на нарушение веса) что ведет к снижению самооценки, появлению неприятия своего тела – дисморфофобии. Чрезмерное использование смартфона может влиять на эмоциональное состояние подростков, приводя к тревожности, негативному самоощущению и депрессии. Социальная изоляция, возникающая при чрезмерном использовании смартфона и общения в сети, является очень распространённой проблемой среди подростков.

Таким образом, в связи с распространённостью зависимости от смартфона в подростковой среде, роста неблагоприятных последствий для жизни и здоровья

подростков большое значение приобретает изучение особенностей личности подростков, связанных с развитием зависимости от смартфона, и их использования в профилактической работе.

В результате теоретического анализа литературных источников было выявлено, что большинство работ посвящены изучению причин и механизмов зависимости от смартфона, а вопросы ее профилактики в психолого-педагогической науке характеризуются фрагментарной разработанностью и недостаточной представленностью в рамках фундаментальных и прикладных исследований.

Исходя из вышеизложенного эмпирическое исследование было направлено на достижение следующих целей: выявить наличие и характер связи зависимости от смартфона с социально-психологическими особенностями личности подростка; на основании выявленных особенностей разработать и проверить на эффективность программу психолого-педагогической профилактики зависимости подростков от смартфона с учетом личностных особенностей.

На первом этапе исследования в общеобразовательном учреждении города Краснодара был осуществлен подбор 34 респондентов в возрасте от 13 до 14 лет. В отобранной группе респондентов выявлялись индивидуально-психологические особенности личности с помощью многофакторного (14F) личностного опросника Р. Кеттела (подростковый вариант (HSPQ)) и уровни выраженности зависимости от смартфона с помощью опросника «Шкала зависимости от смартфона» В.П. Шейнова.

По результатам проведенной методики «Шкала зависимости от смартфона» В.П. Шейнова было выявлено, что 53% опрошенных имеют высокий риск возникновения зависимости от смартфона. Ключевыми факторами, влияющими на развитие зависимости от смартфона, являются: толерантность (53%), злоупотребление (41%), позитивное ожидание (29%), отношения, ориентированные на киберпространство (24%), уход от реальности (18%), нарушение в повседневной жизни (12%).

На втором этапе исследования на основании проведённой диагностики группа подростков была разделена на 2 подгруппы: 18 подростков с риском возникновения зависимости и 16 подростков с отсутствием зависимости. Далее в выделенных подгруппах подростков проводился анализ выраженности социально-психологических особенностей личности с помощью опросника Р. Кеттелла (14F), представленный в таблице 1.

Таблица 1

Средние значения факторов эмоционально-волевого и коммуникативного блоков опросника Р. Кеттелла в группах подростков с риском возникновения зависимости и обычных пользователей смартфона

Фактор	Риск возникновения зависимости	Нет зависимости
Фактор С (эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость)	9,9	14,3
Фактор G (низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения)	9,4	11,8
Фактор О (самоуверенность, спокойствие – склонность к чувству вины, тревожность)	7,5	5,5
Фактор Q3 (низкий самоконтроль – высокий самоконтроль)	9,9	11,3
Фактор I (жестокость-чувствительность)	8,8	11
Фактор Н (социальная робость – смелость)	11,4	14,8
Фактор J (интерес к участию в общих делах – осторожный индивидуализм)	10,7	9,9
Фактор Q2 (зависимость от группы – самостоятельность)	8,9	8,1
Фактор А (замкнутость-общительность)	9,7	12,7

Полученные данные указывают на значимые различия в эмоционально-волевом блоке респондентов. Наиболее существенные различия наблюдаются в факторах С (эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость), G (низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения) и I (жестокость – чувствительность), что свидетельствует о том, что для подростков, подверженных зависимости от смартфона характерны, эмоциональная неустойчивость и низкая нормативность поведения, социальная жестокость.

Так же выявлено, что подростки с риском возникновения зависимости от смартфона обладают средним (с тенденцией к низкому) уровнем интереса к участию в общих делах (фактор J), и зависимости от группы (фактор Q2). По

факторам коммуникативного блока Н (социальная робость – смелость) и А (замкнутость – общительность) средние значения показателей обычных пользователей превышают показатели подростков с риском возникновения зависимости от смартфона.

Для выявления взаимосвязи между показателями зависимости от смартфона личностными особенностями подростков был использован корреляционный анализ с применением коэффициент ранговой корреляции Спирмена. В таблице 2 представлены результаты проведенных математических вычислений.

Таблица 2

Взаимосвязь показателей личностных особенностей респондентов по данным опросника Р. Кеттела и показателей зависимости от смартфона

Зависимость от смартфона	Факторы эмоционально-волевого блока
	- фактор С (эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость), $r = -0,543, p \leq 0,01$
	- фактор G (низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения), $r = -0,416, p \leq 0,05$
	- фактор Q3 (низкий самоконтроль – высокий самоконтроль), $r = -0,387, p \leq 0,05$
	Факторы коммуникативного блока
	- фактор Н (социальная робость – смелость), $r = -0,519, p \leq 0,01$
	- фактор А (замкнутость-общительность), $r = -0,437, p \leq 0,05$
	- фактор J (интерес к участию в общих делах – осторожный индивидуализм), $r = 0,133$
	- фактор Q2 (зависимость от группы – самостоятельность), $r = 0,04$

При проведении корреляционного анализа между показателями эмоционально-волевого, коммуникативного блоков опросника Р. Кеттела и показателями зависимости от смартфона выявлены статистически значимые обратные связи: 1) эмоционально-волевой блок: фактор С (эмоциональная устойчивость), фактор I (чувствительность), фактор G (нормативность поведения), фактор Q3 (самоконтроль поведения), т.е. чем более выражены эмоциональная устойчивость, чувствительность, высокая нормативность и самоконтроль поведения, тем ниже уровень развития зависимости от смартфона; 2) коммуникативный блок фактор: Н (социальная смелость) и фактор А

(общительность), т.е. чем более выражены социальная смелость, общительность, тем ниже уровень развития зависимости от смартфона.

Следующий этап исследования заключался в разработке и реализации программы психолого-педагогической профилактики зависимости подростков от смартфона с учетом выявленных личностных особенностей. В процессе реализации программы решаются следующие задачи:

1) повышение уровня знаний о зависимости от смартфона и ее связи с личностными особенностями подростков;

2) формирование у подростков осознанного отношения к использованию смартфона;

3) развитие нормативности и самоконтроля поведения, эмоциональной устойчивости, коммуникативных навыков. На реализацию программы отводится 34 академических часа.

В программе используются объяснительно-иллюстративные методы, активные методы психолого-педагогической работы.

1. Лекция-беседа «Зависимость от смартфона как форма аддиктивного поведения подростков». Цель – ознакомление с термином «Зависимость от смартфона», ее видами, формами и возможными последствиями, связи зависимости с личностными особенностями подростков.

2. Дискуссия (например, «Приобретения и потери подростка от смартфона»). Участники делятся на подгруппы и в процессе группового обсуждения готовят аргументацию к своему мнению о тематике. Далее организуется дискуссия между группами с обсуждением полученных результатов. Участники высказывают свои идеи о возможности или невозможности приобретения и потерях от смартфона, в конце организатор подводит итог с перечнем правил от участников с правилами использования смартфона, с целью снижения потерь.

3. Ролевая игра (например, «Воля – разум – любопытство»). Участникам предлагается разыграть сценку, когда группе участников предлагается ситуация выбора, необходимо проанализировать каждый выбор и его последствия. В

группе обсуждаются различные исходы ситуации. Необходимо спросить участников, которые «подвергались» выбору и анализировали предполагаемый исход, об их чувствах в это время. Также обсуждается: что в данной ролевой игре позволило сделать верный выбор? Для чего ему это было нужно?

4. Мозговой штурм (например, «Разрушаем мифы о смартфонах?»). Участники высказывают свои предположения о зависимости от смартфона. Высказывания фиксируются. Затем в процессе обсуждения составляется проранжированный список наиболее значимых причин. После участниками высказываются возможные последствия тех или иных причин.

5. Социально-психологический тренинг (например, «Я в лучах солнца»). Целью является активизация механизмов рефлексии с целью выявления интересов молодежи, понимания ими себя на основе самоанализа, а также формирование осознания уникальности себя и другого, формирование положительного отношения к себе и другим, ценности собственной жизни.

Рассмотрим динамику процентного распределения подростков по уровням выраженности показателей зависимости от смартфона с помощью опросника «Шкала зависимости от смартфона» В.П. Шейнова в процессе реализации профилактической программы.

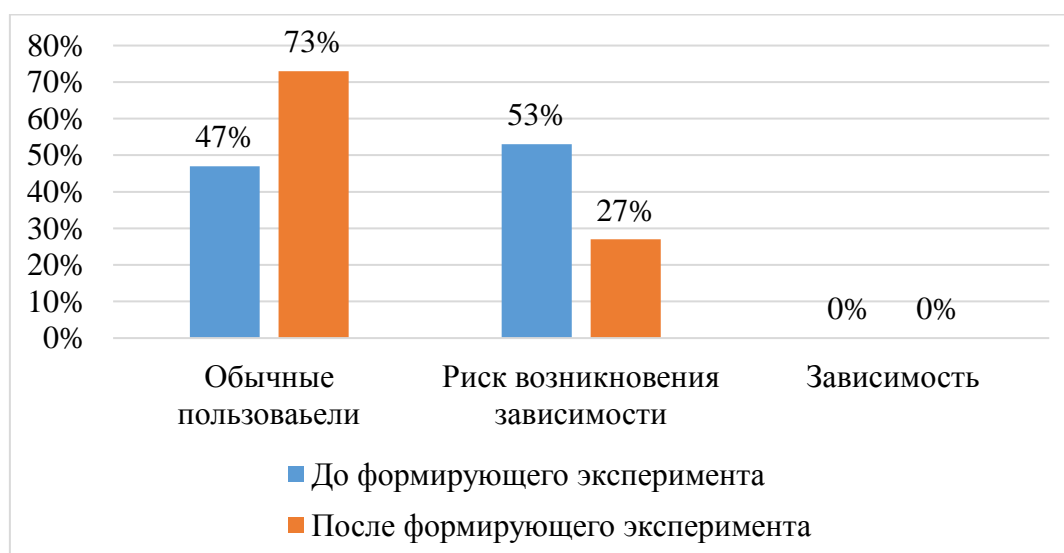


Рис. 1. Динамика процентного распределения подростков по уровням выраженности зависимости от смартфона опросника В.П. Шейнова в процессе формирующего эксперимента

По данным, приведенным в рисунке 1, можно выделить снижение у респондентов высокого риска возникновения зависимости от смартфона. В процессе формирующего эксперимента произошли изменения в сторону уменьшения (с 53% до 27% (на 26%)) процентного соотношения подростков с риском возникновения зависимости от смартфона. Количество обычных пользователей смартфоном так же изменилось в большую сторону (с 47% до 73% (на 26%)). Количество подростков с зависимым уровнем не изменилось (0%).

После реализации профилактической программы в обследуемой группе подростков преобладает (73%) обычное отношение к смартфону, риск развития зависимости и зависимость у 27% и 0% подростков. Это говорит о снижении выраженной склонности к чрезмерному использованию устройства и признаках аддиктивного поведения у значительной части выборки.

Рассмотрим динамику процентного распределения подростков по факторам выраженности развития зависимости от смартфона в процессе формирующего эксперимента.

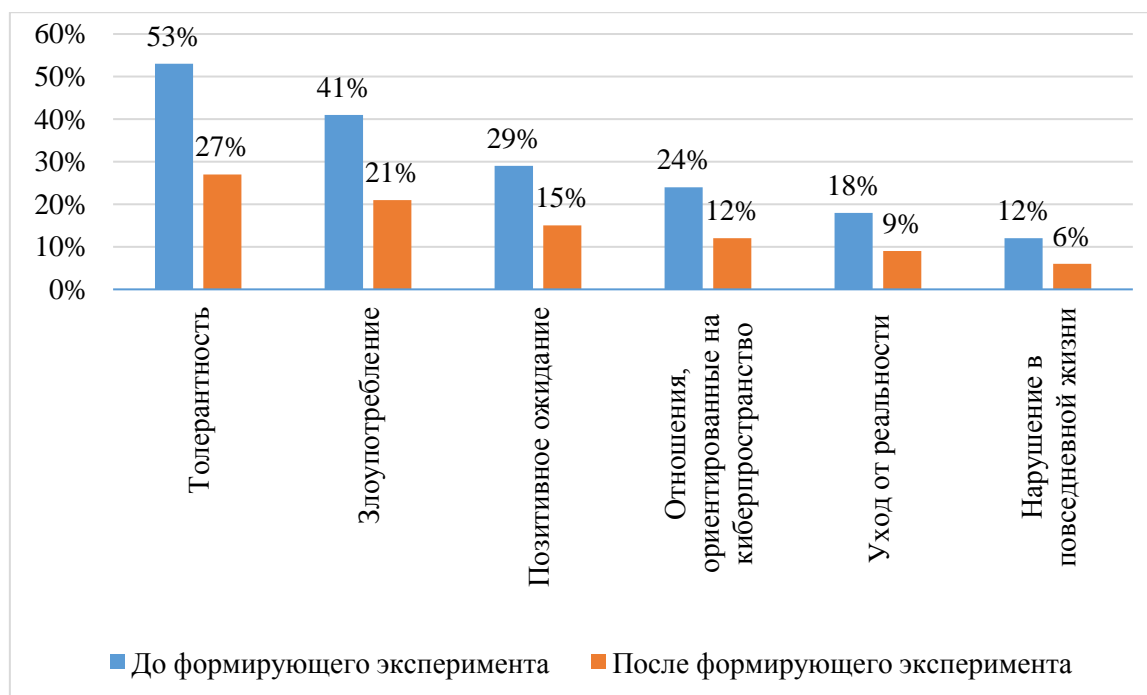


Рис. 2. Динамика процентного распределения подростков по выраженности факторов развития зависимости от смартфона в процессе формирующего эксперимента

По данным, приведенным в рисунке 2 можно выделить снижение у респондентов таких факторов развития зависимости от смартфона, как: толерантность (с 53% до 27% (на 26%)), злоупотребление (с 41% до 21% (на 20%)), позитивное ожидание (с 29% до 15% (на 14%)), отношения, ориентированные на киберпространство (с 24% до 12% (на 12%)), уход от реальности (с 18% до 9% (на 9%)), нарушение в повседневной жизни (с 12% до 6% (на 6%)).

Таким образом, в процессе реализации программы была выявлена значимая позитивная динамика в сторону снижения показателей риска возникновения зависимости от смартфона у подростков. Это свидетельствует о высокой эффективности научно обоснованной психолого-педагогической профилактики, направленной на формирование у подростков осознанного отношения к использованию смартфона, развитие нормативности и самоконтроля поведения, эмоциональной устойчивости, коммуникативных навыков.

Список литературы

1. Авилов О.В. Социально значимые заболевания и их профилактика: методические указания / О.В. Авилов, И.А. Комарова. – Челябинск: Челяб. гос. Ун-т, 2009. – 47 с.
2. Азлецкий Е.О. Подростковый возраст как сензитивный период для формирования аддиктивной стратегии взаимодействия с миром / Е.О. Азлецкий. – Краснодар: Детство, 2018. – URL: file:///C:/Users/dns/Downloads/addict.pdf (дата обращения: 03.05.2026).
3. Белокреницкая П.А. Феномен смартфоновых зомби (смомби) / П.А. Белокреницкая, К.А. Балашова // Вестник науки и образования. – 2019. – №1–1- С. 55. EDN VQXHLL
4. Варламова С.Н. Интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология / С.Н. Варламова, Е.Р. Гончарова, И.В. Соколова // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2015. – №2 (126). – С. 165–182. – URL: <https://doi.org/10.14515/monitoring.2015.2.1> (дата обращения: 20.05.2026). EDN TTIFXF

5. Догадкина С.Б. Вегетативное и гормональное обеспечение когнитивной деятельности детей (работа на смартфоне) в зависимости от психологических особенностей и типа вегетативной нервной активности / С.Б. Догадкина, И.В. Ермакова, А.Н. Шарапов // Новые исследования. – 2020. – №2 (62). – С. 15–32. – URL: <https://doi.org/10.46742/2072-8840-2020-62-2-15-32> (дата обращения: 05.04.2026). EDN NKPMUT

6. Крухмалев Е.В. Современные игровые устройства в жизни детей и подростков: социокультурный анализ / Е.В. Крухмалев // Культура и образование. – 2017. – №2 (2). – С. 47–60. EDN ZGUMYH

7. Смаглюк П.А. Психологический механизм возникновения зависимости от смартфона / П.А. Смаглюк // Социокультурные проблемы современного человека : Материалы VIII Международной научно-практической конференции, Новосибирск, 20–22 апреля 2022 года / Под редакцией Н.Я. Большуновой, Т.В. Белашиной, А.А. Александровой. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2022. – С. 257–258. – EDN QVHCRZ.

8. Шейнов В.П. Влияние зависимости от смартфона на психологическое состояние подростков поколения Z / В.П. Шейнов, В.А. Карпиевич // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. – 2022. – Т. 7. – №2. – EDN AIECUV. DOI 10.38098/ipran.opwp_2022_23_2_004

9. Шейнов В.П. Связи зависимости от смартфона с состояниями и свойствами личности / В.П. Шейнов // Журнал Белорусского государственного университета. Социология. – 2020. – №4. – С. 120–127. DOI 10.33581/2521-6821-2020-4-120-127. EDN UDLLVC

10. Kim E. Avoidant attachment and smartphone addiction in college students: The mediating effects of anxiety and self-esteem / E. Kim, E. Koh // Computers in Human Behavior. – 2018. – Vol. 84. – Pp. 264–271. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.037> (дата обращения: 10.04.2026).