

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2022, №5, Том 10 / 2022, No 5, Vol 10 <https://mir-nauki.com/issue-5-2022.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/43PSMN522.pdf>

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

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. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/43PSMN522.pdf>

**For citation:**

Kovalenko S.V., Makovetskaya A.D., Tyustina G.G. Analysis of Internet addiction of teenagers in the educational environment as a factor of psychological safety of the personality. *World of Science. Pedagogy and psychology*, 10(5): 43PSMN522. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/43PSMN522.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9

**Коваленко Светлана Васильевна**

ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет», Нижневартовск, Россия  
Доцент кафедры «Психологии образования и развития»

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: svetlana.70@list.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9700-0001>

РИНЦ: [https://www.elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=345385](https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=345385)

**Маковецкая Анастасия Дмитриевна**

МБОУ «Лицей № 2», Нижневартовск, Россия

Педагог-психолог

E-mail: anastasia.dmitrievna.mac@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3722-2614>

РИНЦ: [https://www.elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=1149365](https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=1149365)

**Тюстина Гульнара Гумаровна**

ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет», Нижневартовск, Россия

Доцент кафедры «Педагогике и педагогического и социального образования»

Кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: poir@nvsu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5252-9801>

РИНЦ: [https://www.elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=324077](https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=324077)

## **Исследование интернет-зависимости подростков в условиях образовательной среды как фактора психологической безопасности личности**

**Аннотация.** Авторами представлен анализ зарубежной и отечественной литературы по проблеме интернет-зависимости. Перечислен спектр клинических проявлений и критерии для диагностики интернет-зависимости. Перечислены этапы формирования интернет-зависимости и факторы, влияющие на образование интернет-зависимости. Дана характеристика и особенности подросткового возраста как основной группы риска. Приведены психологические и физические симптомы интернет-зависимости детей подросткового возраста. В статье описаны методы профилактики интернет-зависимости детей подросткового возраста. Сформировано предположение, что чрезмерное использование подростками социальных сетей и интернета оказывает негативное влияние на их оценку психологической безопасности образовательной среды школы. Для доказательства данного предположения были проведены констатирующий и контрольный эксперименты, на основании которого была выявлена

необходимость в разработке и внедрении профилактической программы от интернет-зависимости. Констатирующий эксперимент показал у детей наличие интернет-зависимости и негативное отношение к образовательной среде. В связи с этим была разработана и апробирована профилактическая программа, состоящая из трех блоков: Блок № 1 «Образовательная среда», Блок № 2 «Интернет и знания», Блок № 3 «Опасная интернет-среда». Занятия содержат диагностики, просветительские и профилактические лекции, тренинговые упражнения. После реализации профилактической программы был проведен контрольный эксперимент, результаты которого показали значимые различия между данными экспериментальной группы до и после применения программы профилактики интернет-зависимости. В ходе реализации профилактической программы у подростков были сформированы представления подростков о понятии «интернет-зависимости», об основных рисках интернет-пространства; сформированы основные понятия о рисках интернет-пространства; развиты у подростков навыки обучения приемам противостояния развития интернет-зависимости.

**Ключевые слова:** интернет-зависимость; нехимические зависимости; образовательная среда; информационно-коммуникационные технологии; психологическая безопасность; кибербуллинг

### Введение

Несмотря на преимущества интернет — среды возникла обостряющаяся проблема, связанная с проявлениями массовой зависимости от интернета. Интернет-зависимость представляет собой болезненное пристрастие к интернету, вызванное невротической потребностью избегать негативные чувства по отношению к вызывающим их психотравмирующим социальным ситуациям.

И. Голдберг в статье «Интернет-зависимость» рассматривает интернет-зависимость как патологию, навязчивое или компульсивное расстройство, которое заставляет человека злоупотреблять этой технологией и включает в себя широкий спектр форм поведения и проблем с импульсивным воздействием. Автор разделяет интернет-зависимость на 5 типов: (1) киберсекс; (2) реляционная зависимость; (3) зависимость от интернета или информационной перегрузки; (4) зависимость от игровой сети; (5) компьютерная зависимость [2].

Для исследователя Д. Гринфилда зависимость от Интернета — это явление, включающее проявления эскейпизма (т. е. бегства в «виртуальную реальность») и при этом — поиск новшеств, стремление к непрерывной стимуляции чувств, эмоциональную привязанность [3].

К. Суррат в своей монографии доказывает факт появляющихся в интернетном пространстве сообществ, члены которых создают общие речевые коды и правила словесного поведения, а также санкции за нарушения данных правил, образуя социальные структуры [4].

Автор К. Янг разработала методику — тест интернет-зависимости (Internet Addiction Test, IAT). Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия) [5].

В отечественной науке проблема интернет-зависимости стала актуальной в конце XX века, так как компьютеризация образования начала развиваться только в этот период. В российской психологии тема «Интернет-аддикции» изучается многими медицинскими психологами. А.Е. Войкунский активно рассматривал общие проблемы интернет-зависимости [6].

Т.С. Спиркина в своей работе описывает исследование о формировании зависимости от сети интернет. Автор прослеживает динамику развития интернет-зависимости и проводит лонгитюдное исследование. В результате исследования автор приходит к выводу о том, что главным фактором, обуславливающим спад Интернет-зависимости во времени, по субъективному мнению испытуемых, является активная деятельность в реальной жизни<sup>1</sup>.

Зарецкая О.В. предлагает теоретический анализ современных научно-исследовательских работ по проблеме компьютерной и интернет-зависимости. Выделяет основные особенности различных подходов. Предпринимается попытка систематизировать проведенные исследования и классифицировать научные подходы к проблеме интернет-зависимости. Автор выделяет нозологический, когнитивно-поведенческий, социально-психологический и диалектический подходы [7].

Критерии для диагностики интернет-зависимости:

1. Количество времени, которое нужно проведя Интернет, чтобы достичь удовлетворения заметно возрастает.
2. Если человек не увеличивает количество времени, которое он проводит в Интернет, то эффект заметно снижается.
3. Пользователь совершает попытки отказаться от интернета или хотя бы меньше проводить в нем меньше времени.
4. Прекращение или сокращение времени, проводимого в Интернете, приводит пользователя к плохому самочувствию, которое развивается в течении от нескольких дней до месяца и выражается двумя или более факторами: эмоциональное и двигательное возбуждение; тревога; навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернете; фантазии и мечты об Интернете; произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре.
5. Интернет часто используется в течение большого количества времени или чаще, чем было задумано.
6. Значимая социальная, профессиональная деятельность, отдых прекращаются или редуцируются в связи с использованием интернета [8, с. 11].

Для формирования интернет-зависимости подростков, по мнению авторов Кибитова А.О., Трусовой А.В. и Егорова А.Ю., требуется сочетание индивидуальных факторов: личностных и социальных [9, с. 29–30].

Авторы Баранова Ю.М. и Дубровина И.В. обращают внимание на важность создания психического благополучия подростков в условиях образовательной среды. Баранова Ю.М. утверждает, что в результате определения психологической безопасности через компоненты психологической защиты от негативных воздействий должны произойти следующие явления: сохранение психологического здоровья, удовлетворение потребности в самосохранении; обеспечение психологической суверенности целостности личности, возможность осознанного саморазвития [10, с. 124].

---

<sup>1</sup> Спиркина, Т.С. Исследование динамики Интернет-зависимости // Т.С. Спиркина. [Электронный ресурс]. URL: <http://sun.tsu.ru/mminfo/000063105/311/image/311-159.pdf> (дата обращения 19.04.2022).

Автор Лысак И.В. в своей статье приводит мнение исследователей, занимающихся изучением интернет-зависимости и уделяющим пристальное внимание выявлению факторов, способствующих ее возникновению. Обращается внимание на психологические факторы, приводящие к интернет-зависимости [11].

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО) указывает на то, что эффективное использование информационно-образовательной среды предполагает компетентность сотрудников организации, осуществляющей образовательную деятельность в решении профессиональных задач с применением *Информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ)*, а также наличие служб поддержки применения ИКТ. Обеспечение поддержки применения ИКТ является функцией учредителя организации, осуществляющей образовательную деятельность<sup>2</sup>.

В периоде младшего и среднего школьного возраста преобладает особенно выраженная потребность в самостоятельности и общении со сверстниками. Самостоятельность подростков определяется в стремлении к отделению от взрослых и их опеки, и контроля. Также у подростка появляется потребность в разнообразии увлечений, неучебных занятиях.

Д.Б. Эльконин отмечает, что «переход к периоду младшего подросткового возраста сопровождается резкой ломкой психики, когда учебная деятельность перестает оказывать то влияние на развитие, которое она имела в предыдущий период, а ведущей деятельностью становится общение со сверстниками»<sup>3</sup>.

В окружении подростков появляются проблемы, связанные с зависимым поведением — азартные игры, алкоголизация, токсикомания, противоправное поведение, наркомания. Один из наиболее действенных способов профилактики зависимого поведения является подбор интересных увлечений для подростка, организация его свободного времени полезными занятиями<sup>4</sup>.

Исследователь Киселева Т.Г. в своем труде составляет основании теоретических описаний психологический портрет подростка, зависимого от интернета, который имеет ряд признаков:

- агрессивные всплески, вызванные необходимостью отвлечься от компьютера;
- пренебрежительное отношение к членам семьи, здоровью, учебной деятельности, домашней работе;
- отсутствие интереса к другим сферам жизни, помимо нахождения у компьютера;
- рассеянность и задумчивость в диалогах с окружающими;
- расстройства сна;
- неряшливость во внешнем виде;
- нарушения аппетита, неконтрольное употребление жидкостей, содержащих кофеин, таурин;

---

<sup>2</sup> Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Основного Общего Образования (ФГОС ООО) [URL:https://fgos.ru/fgos/fgos-ooo/](https://fgos.ru/fgos/fgos-ooo/) (дата обращения 26.05.2022) С. 53.

<sup>3</sup> Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.Б. Эльконин; ред.-сост. Б.Д. Эльконин. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 384 с.

<sup>4</sup> Кулагина И.Ю. «Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет)», учебное пособие, 4-е изд-е, — М.: «УРАО», 1998, С. 80–81.

- ярко выраженное эмоциональное настроение, подъем, возникающие во время нахождения в интернете [12].

В периоде младшего школьного возраста подчинение авторитетным фигурам прекращается. Происходит образование подростковых групп по различным интересам, в том числе и противоправным. Подростки данной возрастной группы имеют риск попадания под чужое влияние из-за легкой внушаемости. Наблюдается склонность к обману, агрессивность и жестокость, к употреблению запрещенных веществ [13, с. 30].

В данной ситуации присутствует необходимость контролировать не только количество проведенного в интернете времени, но и качество информации на интернет-ресурсах, которые посещает подросток. Существует множество различных приложений блокировки опасных сайтов для родителей, с помощью которых есть возможность реализовать задачу по профилактике развития интернет-зависимости<sup>5</sup>.

Интернет-зависимые подростки считают, что образовательная среда недостаточно безопасная, в отличие от подростков с минимальным риском развития интернет-зависимости. Интернет-зависимые подростки отмечают, что имеют негативное отношение к образовательной среде, при нахождении в школе у них преобладает плохое настроение, в межличностных взаимодействиях у них наблюдается агрессивность и конфликтность. При увеличении времени, проводимого в социальных сетях и интернете, снижается качество межличностных взаимодействий в образовательной среде и мотивация к учебе.

Для того, чтобы создать психологическую безопасность образовательной среды необходимо придерживаться следующих принципов:

- Принцип развивающего образования.
- Принцип психологической защиты личности.
- Помощь в формировании социально-психологических навыков [14, с. 97–98].

Психологические аспекты безопасности связаны с взаимодействием и отношениями в структуре учебной деятельности: взаимодействие с другими учениками, взаимодействие с педагогами. Состояние безопасности образуется на основе сложного когнитивного процесса и является ответом на изменение ситуаций или новую информацию [8, с. 500].

## Методы

Необходимо решить следующие задачи эксперимента:

1. Определить актуальный уровень интернет-зависимости детей подросткового возраста.
2. Проанализировать данные, полученные в ходе эмпирического исследования.
3. На основании полученных данных составить и апробировать профилактическую программу.

Исследование проводилось на базе Нижневартовской МБОУ СШ № 40. Объектом исследования выступили учащиеся 6 «Г» классов в количестве 22 человек.

---

<sup>5</sup> Маковецкая А.Д., Коваленко С.В. Теоретический анализ интернет-зависимости детей младшего школьного возраста в современной психологической литературе // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: материалы IX Международной научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 10 ноября 2021 г.) URL: [https://journals.eco-vector.com/kultura\\_nvsu/article/view/110648](https://journals.eco-vector.com/kultura_nvsu/article/view/110648) (дата обращения 10.04.2022).

Для проведения констатирующего эксперимента, были подобраны следующие методики:

1. **Тест на интернет-зависимость** (С.А. Кулаков, 2004). Тест для диагностики интернет-зависимости и выявления социально-демографических особенностей личности респондентов. Данная методика предназначена для оценки степени интернет-зависимости, и имеет 2 формы: для взрослого и ребенка. Является модифицированным опросником теста К. Янг. Диагностика наличия и оценка степени интернет-зависимости у ребенка производятся родителями на основе результатов, полученных при выполнении ребенком данной методики.
2. **Анкета «Я в социальных сетях»** (Е.М. Калинкина). Анкета состоит из 8 вопросов с вариантами ответов, предназначенных для выявления роли социальных сетей в повседневной жизни подростков.
3. **Анкета-опросник «Психологическая диагностика образовательной среды школы» для учеников** (И.А. Баева). Опросник состоит из трех частей: «Интегральный показатель отношения к образовательной среде»; «Выбор значимых характеристик образовательной среды и индекс удовлетворенности ими»; «Индекс психологической безопасности образовательной среды школы». Результаты опросника позволяют получить как общий индекс психологической безопасности, так и частные показатели, т. е. увидеть структуру психологической защищенности.

### Результаты и обсуждение

На первом этапе была проведена методика: Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004). При проведении «Теста на интернет-зависимость С.А. Кулакова» предназначенного для диагностики степени интернет-зависимости и выявления социально-демографических особенностей личности подростков, были получены следующие результаты: низкий уровень интернет-зависимости составил 63 % (14), это свидетельствует о том, что подростки периодически используют интернет, в основном в образовательных целях, для расширения кругозора, иногда для общения. Использование интернета носит контролируемый характер и не вызывает особого беспокойства со стороны семьи и близких. Сохраняется выраженное предпочтение реального общения виртуальному, посещение интернета не оказывает негативного влияния на психологическое и эмоциональное состояние подростков. Средний уровень интернет-зависимости составил 23 % (5), это свидетельствует о том, что социальные сети оказывают влияние на жизнь и являются причиной некоторых проблем. Подростки данной группы склонны к появлению интернет-зависимости, активно пользуются сетью интернет, но интенсивность пользования колеблется. У подростков имеются сложности с самостоятельным контролированием времени нахождения в сети, что вызывает беспокойство родителей. Подростки предпочитают общение в интернете общению в реальной жизни. Высокий уровень интернет-зависимости составил 14 % (3), это свидетельствует о том, что использование социальных сетей вызывает значительные проблемы. У подростков данной группы характерны навязчивые размышления об интернете, нежелание отвлечься от сети даже на короткое время, обретение ощущения эмоционального подъема при нахождении в интернете, ухудшение зрения, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, возникают проблемы с пищеварительной системой, возникает хроническая усталость вследствие дефицита сна и отдыха.



**Рисунок 1.** Результаты диагностики уровня интернет-зависимости (С.А. Кулаков, 2004), (составлено автором)

На втором этапе была проведена методика: Анкета «Я в социальных сетях» (Е.М. Калинин). Результат анкетирования «Я в социальных сетях» Е.М. Калининкой показал, что 91 % (20) ученика зарегистрированы в социальных сетях. Это свидетельствует о том, что социальные сети необходимы для учеников, в первую очередь, для общения, прослушивания музыки и игры в онлайн-игры. 29 % (13) учеников социальными сетями пользуются от скуки, чтобы убить время. У 20 % (9) учеников социальные сети выступают для учебы, новостей.



**Рисунок 2.** Результаты вопросов анкеты «Я в социальных сетях» (Е.М. Калинин), (составлено автором)

9 % (2) ученика проводят время в социальных сетях менее 30 минут в день, это свидетельствует о том, что подростки выходят в интернет и социальные сети 1–2 раза в день и не заинтересованы в длительном досуге в интернете. Подростки данной группы обычно имеют оптимистичный настрой, открыты к общению и позитивны по отношению к другим, имеют много друзей в реальной жизни. 45 % (10) учеников проводят в интернете от 30 минут до 2 часов, это свидетельствует о том, что подростки посещают свои страницы 3–5 раз в день и могут контролировать время, проводимое в интернете. Компьютер и интернет для них выступают в роли небольшого хобби: подросткам интересно искать новую познавательную информацию и учиться. 45 % (10) учеников тратят на времяпрепровождение в интернет-среде от 2 часов до 4 часов, это говорит о том, что подростки выходят в интернет-пространство 6–10 раз в день. Подростки данной группы заменяют живое общение и встречи с друзьями на переписку в интернете. Вместо активного отдыха подростки отдают предпочтение проведению времени в интернете.

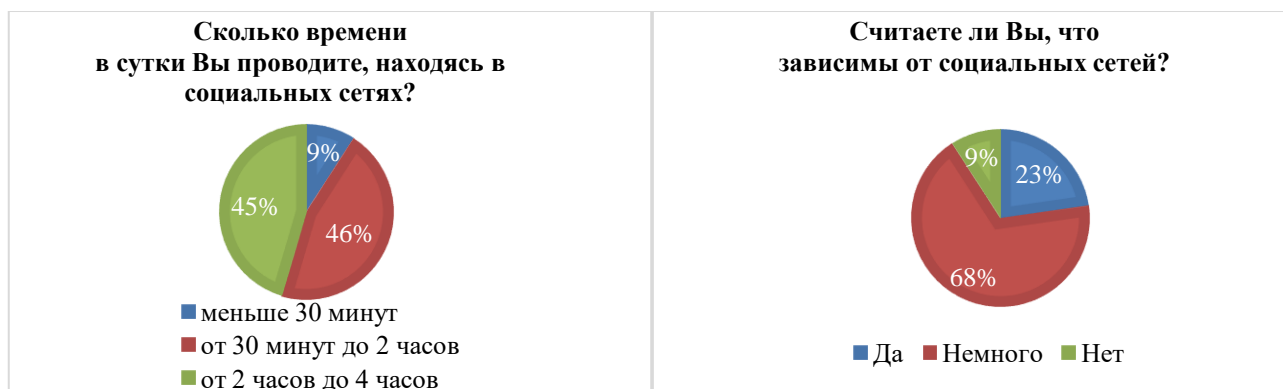


Рисунок 3. Результаты вопросов анкеты «Я в социальных сетях» (Е.М. Калинин),  
(составлено автором):

На третьем этапе была проведена методика: Анкета-опросник «Психологическая диагностика образовательной среды школы» для учеников (И.А. Баева). По результатам методики И.А. Баевой «Психологическая диагностика образовательной среды школы» были выявлены следующие результаты: 59 % (13) учеников позитивно относятся к образовательной среде школы, 27 % (6) учеников нейтрально относятся к образовательной среде и 14 % (3) — негативно.



Рисунок 4. Отношение учеников к образовательной среде (составлено автором)

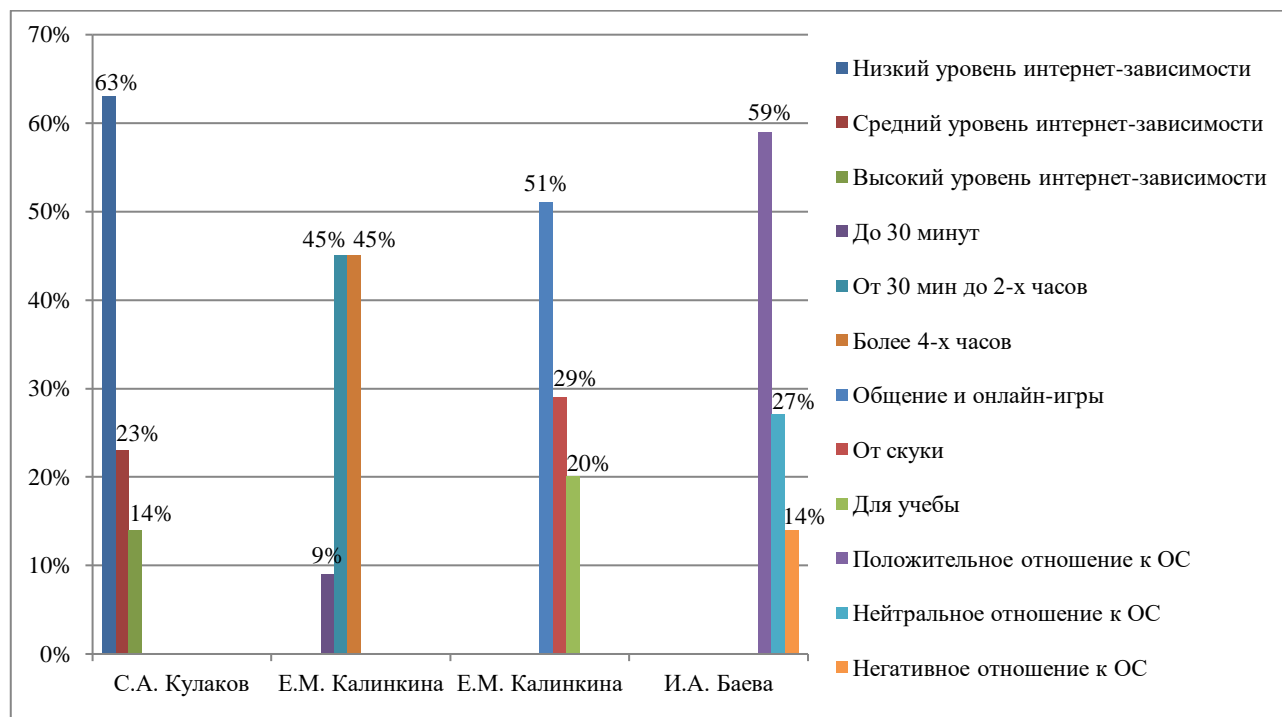
Такое неблагоприятное сочетание симптомов говорит о том, что у участников эксперимента не только присутствует интернет-зависимость, но и имеет свое выраженное проявление, затрагивает процесс интеллектуального и личностного развития подростков.

Поскольку, интернет-зависимость способствует снижению уровня эффективности, выполняемой подростком, учебной деятельности, что создаёт трудности для качественного и продуктивного развития личностных качеств и самоидентификации, что повышает актуальность разработки и внедрения программы, направленной на профилактику интернет-зависимости детей подросткового возраста.

Данная программа рассчитана на 8 академических часов, при проведении четырех занятий в неделю, продолжительностью от 25 до 45 минут, с учётом психоэмоционального состояния подростков, на момент проведения мероприятий, загруженности учебного расписания и других обстоятельств, актуальных к непосредственному дню проведения занятия. Программа состоит из трех блоков: Блок № 1 «Образовательная среда» (Актуализация школьных переживаний; Снятие напряжения и раскрепощение подростков; Изучение методов разрешения конфликтов), Блок № 2 «Интернет и знания» (Информирование о интернет-сервисах для обучения и развития; Формирование стремления к реализации своих способностей), Блок № 3 «Опасная интернет-среда» (Информирование об угрозах интернет-



пространства и о способах их предотвращения). Занятия содержат диагностики, просветительские и профилактические лекции, тренинговые упражнения.



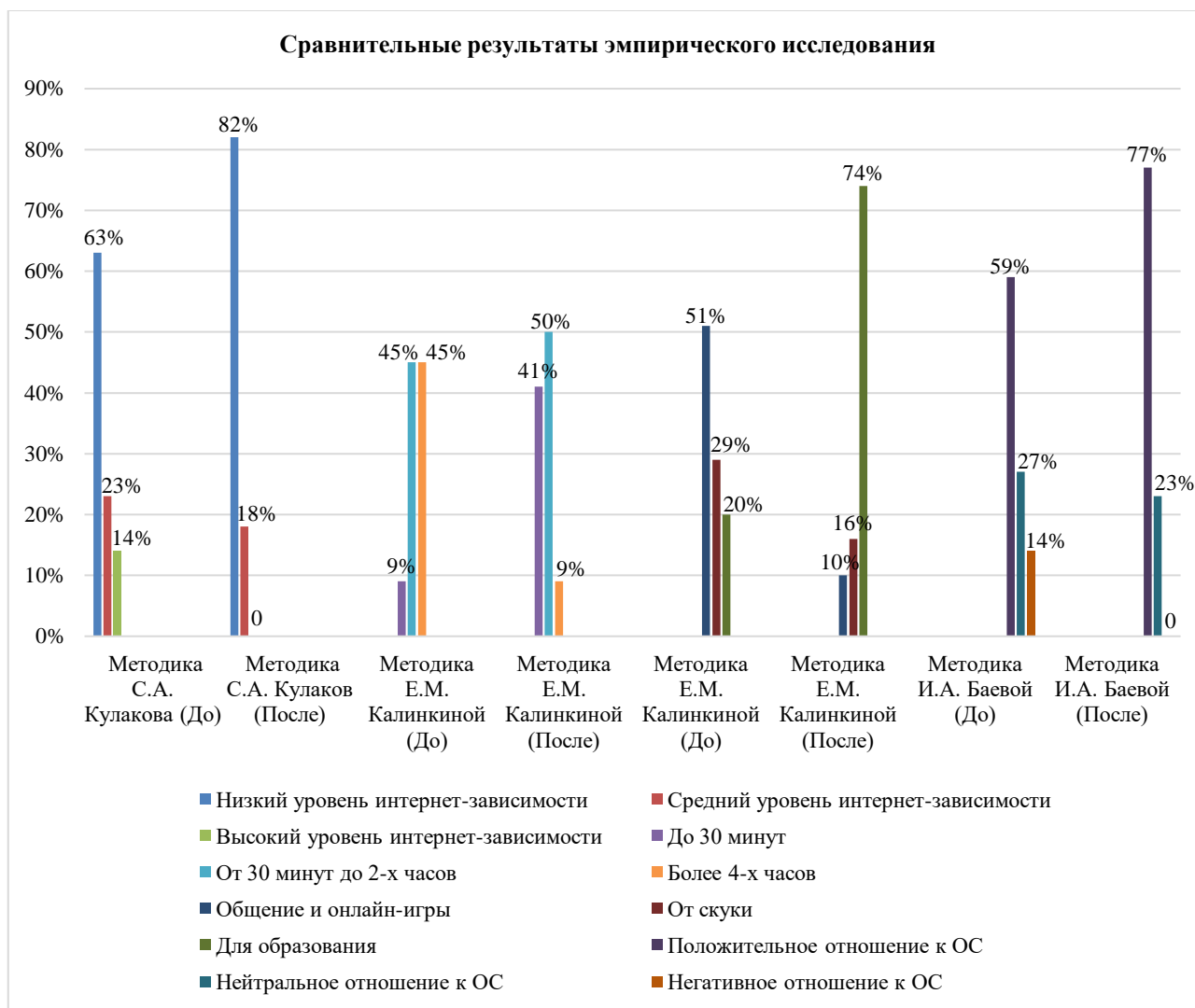
**Рисунок 5.** Сравнительные результаты эмпирического исследования по методикам С.А. Кулакова, Е.М. Калинкиной, И.А. Баевой (составлено автором)

После реализации программы профилактики интернет-зависимости детей подросткового возраста было организовано повторное тестирование подростков по трем заявленным методикам. Рассмотрим полученные результаты в сравнении первоначальной и повторной диагностики для экспериментальной группы.

На основании эмпирического исследования, можно сделать вывод, что подростки, позитивно относящиеся к образовательной среде школы и в высокой степени удовлетворенные ее основными характеристиками, проводят в интернет-пространстве от 30-ти минут до 2-х часов в день и используют интернет для учебной деятельности, чтения новостей и познавательной информации. У подростков данной группы интернет-зависимость находится на низком уровне. Данные условия способствуют личностному и профессиональному росту и успешному саморазвитию участников образовательного процесса.

Подростки, нейтрально относящиеся к образовательной среде школы и в средней степени удовлетворенные ее основными характеристиками, проводят в интернет-среде более 2-х часов и используют интернет от скуки. У подростков данной группы наблюдается средняя интернет-зависимость.

Обучающиеся, негативно относящиеся к образовательной среде школы и в низкой степени удовлетворенные ее основными характеристиками, проводят в интернете более 4-х часов в день и используют интернет для общения, прослушивания музыки, просмотра фильмов и компьютерных онлайн-игр. У данных подростков наблюдается высокий уровень интернет-зависимости.



**Рисунок 6.** Сравнительные результаты эмпирического исследования по методикам С.А. Кулакова, Е.М. Калининной, И.А. Баевой (составлено автором)

Таким образом, количественная и качественная обработка полученных результатов, статистический анализ, интерпретация данных результатов показали значимые различия между данными экспериментальной группы до и после применения программы профилактики интернет-зависимости. У участников программы произошло: Интернет-зависимость на адекватном уровне (82 %, 18 подростков); Использование социальных сетей для учебной деятельности и получения полезной информации и новостей (73 %, 16 подростков); Позитивное отношение к образовательной среде школы, защищенность от психологического насилия и удовлетворенность значимыми характеристиками образовательной среды (77 %, 17 подростков). Сформированы представления подростков о понятии «интернет-зависимости», об основных рисках интернет-пространства; Сформированы основные понятия о рисках интернет-пространства; Развита у подростков навыки обучения приемам противостояния развития интернет-зависимости.

Условия образовательной среды, с учетом профилактической программы способствовали:

1. Позитивному отношению к образовательной среде школы, защищенности от психологического насилия и удовлетворенности значимыми характеристиками образовательной среды через практические упражнения, направленные на

формирование навыков общения и социальных компетенций, создания условий для развития творческого потенциала; просветительские лекции, направленные на обзор полезных информационных ресурсов школы.

2. Информированию об использовании социальных сетей для учебной деятельности и получения полезной информации осуществлялось через просветительские лекции, практические, профилактические занятия, направленные на знакомство с понятием «интернет-зависимость» и ее проявлениями, формированием у подростков осознания того, что чрезмерное увлечение интернетом может привести к зависимости, выявление значимости реальной жизни, групповой анализ и описание школьных проблем. На занятиях подросткам давалась информация об интернет-зависимости, предлагались сведения о психологических функциях, процессах и образованиях.
3. Снижению выраженности психологических характеристик интернет-зависимости подростков способствовали профилактические занятия с использованием средств и форм проведения, таких как тренинговое упражнение, направленное на способность активного слушания, практические упражнения на снижение уровня агрессивности и формирование навыков выражения эмоций.

Мы предположили, что в образовательной среде школы будет обеспечена психологическая безопасность личности подростков в рамках проблемы интернет-зависимости, при создании следующих условий:

1. Позитивного отношения к образовательной среде школы, защищенности от психологического насилия и удовлетворенности значимыми характеристиками образовательной среды.
2. Информирование об использовании социальных сетей для учебной деятельности и получения полезной информации и новостей.
3. Снижение выраженности психологических характеристик интернет-зависимости подростков.

Данное исследование было предпринято с целью изучения возможности внедрения программы профилактики интернет-зависимости детей подросткового возраста.

В результате анализа современной, зарубежной и отечественной литературы, были определены выводы о том, что интернет-зависимость проявляет себя в большей степени, в контексте нехимической зависимости, так как обладает основными характеристиками зависимого поведения: затруднение в развитии высших эмоций, ограниченность интересов, отсутствие установок на труд, низкий самоконтроль, стремление к изменению эмоционального состояния, нарушение психологических функций, ориентация на сверстников с девиантным поведением. Развитие зависимого поведения состоит из нескольких этапов: фиксация в памяти объекта, произведшего сильное впечатление; формирование последовательности обращению к объекту зависимости, частота реализации зависимого поведения; зависимый стиль поведения становится привычным, вытеснение из сознания реальной жизни; полное погружение в зависимый процесс, отчуждение от общества. Зависимое поведение на последнем этапе развития начинает оказывать пагубное влияние на психику и биологические процессы зависимого.

Был сделан вывод, что интернет-зависимость — это негативное психологическое явление, связанное с проявлением болезненного пристрастия к интернету, вызванное невротической потребностью избегать негативные чувства по отношению к вызывающим их психотравмирующим социальным ситуациям.

Наиболее подверженными интернет-зависимости являются дети младшего и среднего подросткового возраста, так как подростки обладают специфическими социальными и психологическими характеристиками, которые определяются возрастными особенностями подростков и формированием социальных, экономических, политических, нравственно-ценностных позиций. Именно в период подросткового возраста возникают проблемы, связанные с интернет-зависимостью.

Основными факторами, напрямую влияющими на формирование интернет-зависимости, являются: анонимность и возможность изменять представление собственной идентичности. Закрытый по своей сущности подросток может свободно высказывать свое мнение, вести споры и осваивать новые модели поведения; удобство использования и доступность интернета является еще одним важным фактором. Онлайн-общение, онлайн-покупки, просмотр фильмов и сериалов онлайн, онлайн-игры и множество других услуг, которые дает сеть-интернет удовлетворяет множество потребностей человека в короткие сроки; третий важный фактор — избегание и возможность «ухода от реальности». Во время пребывания в сети меняется эмоциональное состояние, ощущение времени и восприятие окружающей действительности. Таким образом можно переместить фокус внимания с ежедневных проблем на виртуальную реальность и снизить уровень стресса и напряжения.

На современном этапе, наиболее продуктивными методами профилактики интернет-зависимости, являются психологическая работа, направленная на развитие личностного роста и самореализацию, путем развития самоконтроля и критического мышления.

Для реализации поставленной цели и задач, проведенного исследования, было проведено эмпирическое исследование, результатом которого стало определение актуального уровня интернет-зависимости. Было выявлено наличие среднего и высокого уровней интернет-зависимости; высокий показатель подверженности подростков к угрозам и противоправным действиям в сети интернет; отсутствие определенных временных рамок времяпрепровождения в интернет-пространстве; низкий уровень самоконтроля и критического мышления в отношении конфликтных ситуаций, происходящих в интернет-среде.

Для профилактики и снижения проявлений интернет-зависимости, была проведена программа, направленная на снижение уровня интернет-зависимости, через актуализацию их личностных ресурсов, формирование представлений о способах противодействия угрозам интернет-пространства, развитие критического мышления. Программа способствует профилактике развития интернет-зависимости, путем самосознания и поиска личностных ресурсов.

После реализации программы было проведено повторное тестирование подростков, по методике тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004). По результатам данной методики, низкий уровень интернет-зависимости составил 82 % (18 подростков). Интернет-пространство не оказывает негативного влияния на подростков. Интернет в этом случае используется в образовательных и информативных целях. Подростки отдают большее предпочтение физической активности, развивающим занятиям в секциях, живому общению с друзьями. Средний уровень интернет-зависимости составил 18 % (4 подростков). В этом случае время пребывания в интернете увеличивается, в частности из-за отсутствия увлечений в реальной жизни. Но при применении ограничительных временных мер не возникает выраженных негативных эмоциональных переживаний. Высокий уровень интернет-зависимости в группе и основная угроза интернет-зависимости отсутствуют.

Чтобы не допустить формирования интернет-зависимости у детей младшего школьного возраста необходимо:

- Позаботиться о гармоничном развитии ребенка с ранних лет, до появления компьютера.
- Наполнить жизнь ребенка внеурочной деятельностью, например, занятиями спортом, музыкой и т. п.
- С раннего возраста приобщать ребенка к выполнению обязанностей.
- Установить четкие правила пользования интернетом, к примеру, ограничения по времени в соответствии с возрастом ребенка.

### Заключение

Таким образом, в результате проведенного исследования, мы видим, что дети подросткового возраста, являются в большей степени подверженными влиянию интернет-зависимости, поскольку в данный возрастной период происходит глубокий подростковый кризис. Начинается формирование идентичности, период детства завершается. Повзрослевший ребенок входит в новые социальные группы, к старым идентификациям добавляются новые, преобразуя их. Перед подростком предстает новая задача — самоопределение и выбор жизненного пути. Эту задачу помогают решить целостная идентичность личности, доверие к миру, самостоятельность и инициативность. Результаты, которые показывает тестирование, после реализации программы, фиксируют значительные изменения: у участников программы произошло понижение уровней интернет-зависимости, высокий уровень интернет-зависимости отсутствует у исследуемой группы. Таких результатов удалось добиться за счет информирования подростков о понятии интернет-зависимости, об основных угрозах интернет-среды и способах предотвращения их негативных последствий; проведения тренингов по тематике здорового образа жизни и самореализации в реальной жизни.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Гуреева А.Ю., Сизов С.В. Интернет-зависимость: современное состояние проблемы / Бюллетень медицинских Интернет-конференций, 2015. Том 5. № 2. С. 127–129.
2. Goldberg I. Internet addiction disorder // CyberPsychol. Behavior. V. 3. № 4. 1996 P. 403–412.
3. Greenfield D.N. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them // Oakland.: New Harbinger Publ. 1999, P. 227.
4. Surrat C. Netaholics? The Creation of a Pathology // Commack, N.Y.: Nova Science Publ., 1999, P. 222.
5. Young K. Internet Addiction Test (IAT) // Stoelting. 1998, P. 32.
6. Войскунский А.Е. Психология и Интернет // М.: Акрополь, 2010. — 439 с.
7. Зарецкая О.В. Компьютерная и интернет-зависимость: анализ и систематизация подходов к проблеме // Психологическая наука и образование. 2017. Том 9. № 2. С. 145–165.

8. Кишиков Р.В. Критерии психологической безопасности обучающихся при использовании цифровых продуктов // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (ДНТЕ 2021): сб. статей II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 11–12 ноября 2021 г. / Под ред. В.В. Рубцова, М.Г. Сороковой, Н.П. Радчиковой. М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2021. 498–508 с.
9. Кибитов А.О., Трусова А.В., Егоров А.Ю. Интернет-зависимость: клинические, биологические, генетические и психологические аспекты // Вопросы наркологии, № 3, 2019, С. 22–47.
10. Баранова, Ю.М. К вопросу об информационно-психологической безопасности детей и подростков в сети Интернет. Социальная психология и общество, № 4, с. 122–129.
11. Лысак И.В. Компьютерная и интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы // Мир науки, культуры, образования., № 4, 2017, С. 206–209.
12. Киселева Т.Г. Индивидуальные особенности подростков, предрасположенных к интернет-зависимости // Вестник КГУ: Педагогика. Психология. Социокинетика, № 3, 2017. С. 47.
13. Сиденко Е.А. Особенности подросткового возраста // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. — 2017. — № 2. — С. 30–33.
14. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании / Монография. — СПб.: Издательство «СОЮЗ», 2002. — 271 с.

**Kovalenko Svetlana Vasilyevna**

Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, Russia

E-mail: svetlana.70@list.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9700-0001>

RSCI: [https://www.elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=345385](https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=345385)

**Makovetskaya Anastasia Dmitrievna**

Lyceum № 2, Nizhnevartovsk, Russia

E-mail: anastasia.dmitrievna.mac@gmail.com

RSCI: [https://www.elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=1149365](https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=1149365)

**Tyustina Gulnara Gumarovna**

Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, Russia

E-mail: poir@nvsu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5252-9801>

RSCI: [https://www.elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=324077](https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=324077)

## **Analysis of Internet addiction of teenagers in the educational environment as a factor of psychological safety of the personality**

**Abstract.** The authors present an analysis of foreign and Russian literature on the problem of Internet addiction. The range of clinical manifestations and criteria for diagnosing Internet addiction are listed. The stages of Internet addiction development and the factors influencing the formation of Internet addiction are listed. The characteristics and peculiarities of teenagers as a major risk group are given. The psychological and physical symptoms of Internet addiction of teenage children are given. The article describes methods of preventing Internet addiction in adolescent children. The assumption that teenagers' excessive use of social networks and the Internet has a negative impact on their assessment of the psychological safety of the educational environment of the school is formed. To prove this assumption, the ascertaining and control experiments were conducted, on the basis of which the need for the development and implementation of a preventive program against Internet addiction was identified. The ascertaining experiment showed the presence of Internet addiction in children and negative attitude towards the educational environment. In this regard, a prevention program consisting of three blocks was developed and tested: Block #1 "Educational Environment", Block #2 "Internet and Knowledge", Block #3 "Dangerous Internet Environment". Classes included diagnostics, educational and preventive lectures, and training exercises. After the implementation of the prevention program, a control experiment was conducted, the results of which showed significant differences between the data of the experimental group before and after the application of the Internet addiction prevention program. In the course of the prevention program teenagers' ideas about the concept of "Internet addiction", about the main risks of the Internet environment were formed; the basic concepts of the risks of the Internet environment were formed; the skills of teaching teenagers how to resist the development of Internet addiction were developed.

**Keywords:** Internet addiction; non-chemical addiction; educational environment; information and communication technologies; psychological safety; cyberbullying