

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

ЛОЖНИКОВ ВАСИЛИЙ СЕРГЕЕВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ПРОГРАММА ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У
ПОДРОСТКОВ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Киберпсихология

Обучающийся


(подпись)

В.С. Ложников
(инициалы, фамилия)

Руководитель

профессор каф. психологии, доктор пед. наук, доцент
(должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)

Д.Н. Девятловский
(инициалы, фамилия)

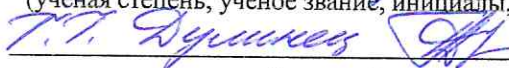
Нормоконтролер


(подпись)

А.С. Самарина
(инициалы, фамилия)

Допускается к защите

Зав. кафедрой психологии

канд. психол. наук
(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)

(подпись)

«17» февраля 2026 г.

Красноярск 2026

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Киберпсихология

Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу

Студенту группы 351-к Ложникову Василию Сергеевичу

(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Программа психопрофилактики интернет-зависимости у подростков»

(полное наименование темы согласно приказу)

утверждена приказом по институту от «12» 09 2025 г. № 138-40 на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии

Протокол от «29» 08 2025 г., № 1

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «27» февраля 2026 г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы: Введение; 1 Теоретические основы психопрофилактики интернет-зависимости у подростков; 2 Эмпирическое исследование интернет-зависимости у подростков; Заключение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы: подбор и изучение литературных источников, разработка структуры содержания ВКР, уточнение цели и задач, объекта и предмета исследования (01.09.25-03.09.25); уточнение, систематизация списка литературы, написание раздела ВКР, раскрывающего теоретические аспекты изучаемой проблемы (04.09.25-11.12.25); формирование плана исследования, составление диагностического комплекса (12.12.25-15.12.25); сбор и анализ эмпирического материала (16.12.25-21.12.25); написание практической части ВКР (22.12.25-28.12.25); завершение практической части ВКР, формирование выводов, рекомендаций (09.01.26-19.01.26); доработка текста ВКР, оформление ВКР (20.01.26-12.02.26); подготовка доклада, иллюстративных материалов к защите ВКР (13.02.26-27.02.26).

Дата выдачи задания «30» августа 2025 г.

Руководитель

выпускной квалификационной работы


(подпись)

Д.Н. Девятловский
(инициалы, фамилия)

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Киберпсихология

Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) Ложникова Василия Сергеевича группы 351-к

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Программа психопрофилактики интернет-зависимости у подростков»

(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 62 страницах, содержит приложения на 18 страницах.

1. В современном мире, где цифровые технологии прочно вошли в нашу повседневную жизнь, интернет стал неотъемлемой частью существования, особенно для подрастающего поколения. Подростки, находящиеся на этапе активного формирования личности, становления социальных связей и познания мира, оказываются особенно уязвимы перед лицом потенциальных рисков, связанных с чрезмерным и неконтролируемым использованием всемирной паутины. Интернет-зависимость, уже признанная многими специалистами как серьезная проблема, представляет собой деструктивное поведенческое расстройство, которое способно нанести существенный вред физическому и психическому здоровью подростка, негативно сказаться на его академической успеваемости, семейных отношениях и социальной адаптации. Растущая распространенность интернет-зависимости среди подростковой аудитории диктует острую необходимость в разработке и внедрении эффективных мер профилактики. Осознание этой проблемы на государственном и общественном уровнях, а также в среде педагогических работников и родителей, является первым шагом к созданию безопасной цифровой среды для детей и подростков. Важность данной темы обусловлена не только самой распространенностью феномена, но и его далекоидущими последствиями. Негативное влияние интернет-зависимости может проявляться в виде снижения концентрации внимания, ухудшения памяти, депрессивных состояний, тревожности, агрессивности, а также в социальной изоляции и нарушении сна. В долгосрочной перспективе, нерешенная проблема интернет-зависимости может привести к серьезным нарушениям психического здоровья и проблемам в профессиональной самореализации.

Новизной представленной работы является разработка рекомендаций для педагогов по организации профилактической работы, направленной на предотвращение интернет-зависимости у подростков.

Практическая значимость исследования состоит в разработке и апробации комплексной программы психопрофилактики, сфокусированной на развитии навыков саморегуляции, снижении уровня тревожности и формировании эффективных стратегий реального общения, что способствует снижению уровня интернет-зависимости и улучшению психологического благополучия подростков.

2. Логическая последовательность: материал выпускной квалификационной работы изложен с соблюдением внутренней логики повествования, между разделами прослеживается логическая взаимосвязь.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: выводы представленные в работе аргументированы в полном объеме и логично проистекают из тезисов, изложенных в тексте выпускной квалификационной работы.

4. Полнота проработки литературных источников: автор выпускной квалификационной работы показал хороший уровень владения теоретическими положениями по выбранной теме исследования.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: работа оформлена согласно предъявляемым требованиям, иллюстрационный материал и приложения выполнены в полном объеме.

6. Положительные стороны работы: среди основных положительных черт работы следует отметить хорошую подборку материала для изучения, проведение самостоятельного анализа ряда теоретических и практических вопросов. Также можно отметить, что в работе приведены разные точки зрения на феномен интернет-зависимости.

7. Недостатки работы: имеются незначительные стилистические ошибки в тексте выпускной квалификационной работы.

8. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5, УК-7, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7, отработанных обучающимся при работе над темой: выпускной квалификационной работы: все компетенции в полном объеме были реализованы при выполнении выпускной квалификационной работы.

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику: материалы могут быть использованы педагогами и психологами в рамках психопрофилактики интернет-зависимости в подростковой среде.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует)

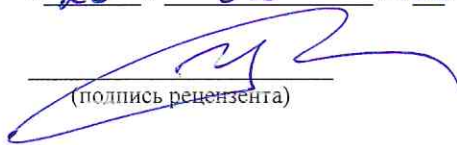
всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

Работа заслуживает оценки «отлично», а ее автор заслуживает присвоения (оценка прописью) квалификации бакалавр.

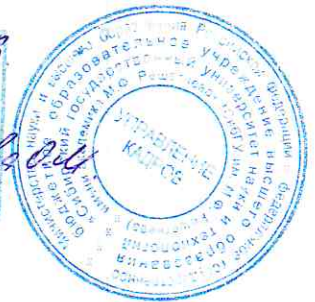
Рецензент выпускной квалификационной работы: Гудовский Игорь Витальевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии, педагогики и социальной работы Института социального инжиниринга СибГУ им. М.Ф. Решетнева.


(Ф.И.О (полностью), должность, ученая степень, ученое звание, место работы)

« 25 » 02 2026.


(подпись рецензента)

Подпись Гудовского И.В.
удостоверен
Ведущий специалист по персоналу
Игорь Витальевич Гудовский
20__ г.



С рецензией ознакомлен
Ложников В.С.
27.02.2026 

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Киберпсихология

Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студента Ложникова Василия Сергеевича группы 351-к

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Программа психопрофилактики интернет-зависимости у подростков»

(указать полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 62 страницах.

1. Актуальность и значимость темы: В эпоху бурного развития цифровых технологий и повсеместного распространения интернета в быденной жизни, проблема привязанности к сети среди юного поколения становится серьезной социально-психологической проблемой. Сегодняшние подростки, выросшие в цифровой среде, проводят онлайн от 3 до 6 часов в день, используя интернет для учебы, коммуникации, досуга и самовыражения. Однако, наряду с очевидными преимуществами, цифровая среда создает опасность развития нездоровых моделей поведения, отличающихся утратой самоконтроля, эмоциональной вовлеченностью и сложностями в реальной жизни. Эти риски требуют пристального внимания и разработки эффективных стратегий профилактики и помощи. В связи с этим актуальность выбранной темы определяется резким ростом цифровой вовлеченности подростков, доказанными негативными последствиями интернет-зависимости для их психического здоровья, успеваемости и социального функционирования, а также острой потребностью в научно обоснованных профилактических мерах.

2. Логическая последовательность: в работе имеется четкая структура, внутреннее единство и композиционная целостность, логическая последовательность изложения материала.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: сделаны аргументированные выводы по результатам работы, они соответствуют целевым установкам.

4. Полнота проработки литературных источников: в работе использованы научные труды ученых, которые представляют собой достаточную научную основу в работе. Выпускная квалификационная работа написана научным

языком, содержит сноски на использованные при ее написании источники, являясь доступной по изложению.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: работа оформлена согласно предъявляемым требованиям, иллюстрационный материал и приложения выполнены в полном объеме.

6. Положительные стороны работы: материал выпускной квалификационной работы имеет понятную структуру и логичное изложение, в работе продемонстрирована способность грамотно формулировать свое мнение по исследуемой проблеме. Работа носит практико-ориентированный характер: разработана коррекционная программа, направленная на снижение уровня интернет-зависимости у подростков.

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы: студентка проявила высокий уровень самостоятельности и творческий подход.

8. Недостатки работы: имеются не значительные недочеты в оформлении работы.

9. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5, УК-7, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7 отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: подготовленность обучающегося к своей профессиональной деятельности находится на высоком уровне.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки «отлично».


(оценка прописью)

Руководитель выпускной квалификационной работы Девятловский Дмитрий Николаевич, профессор кафедры психологии, доктор педагогических наук, доцент

(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

«25» 02 2026г.


(подпись руководителя)

С отзывом ознакомлен
Ложников В.С.
27.02.2026 

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Согласие

выпускника на размещение выпускной квалификационной работы в электронно-библиотечной
системе АНО ВО СИБУП

1. Я, Ложников Василий Сергеевич

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы 351-к факультета психологии Автономной некоммерческой организации
высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» (далее – АНО ВО
СИБУП), разрешаю АНО ВО СИБУП воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего
сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы
выпускную квалификационную работу бакалавра на тему

Программа психопрофилактики интернет-зависимости
у подростков

(наименование работы)

в открытом доступе в электронно-библиотечной системе, таким образом, чтобы любой
пользователь данного портала мог получить доступ к выпускной квалификационной работе из
любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия
исключительного права на выпускную квалификационную работу.

2. Я подтверждаю, что выпускная квалификационная работа написана мною лично, в
соответствии с правилами академической этики и не нарушает авторских прав иных лиц.

«27» 02 2026г.



(подпись)



АНТИПЛАГИАТ
ОБНАРУЖЕНИЕ ЗАИМСТВОВАНИЙ

СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

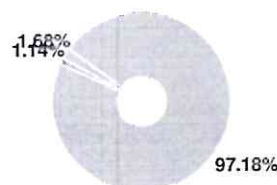
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ БИЗНЕСА,
УПРАВЛЕНИЯ И ПСИХОЛОГИИ"

ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ АНТИПЛАГИАТ.ЭКСПЕРТ

Автор работы: Ложников Василий Сергеевич
Самоцитирование
рассчитано для: Ложников Василий Сергеевич
Название работы: вкр Ложников
Тип работы: Не указано
Подразделение:

РЕЗУЛЬТАТЫ

СОВПАДЕНИЯ	1.14%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ	97.18%
ЦИТИРОВАНИЯ	1.68%
САМОЦИТИРОВАНИЯ	0%
ИИ-КОНТЕНТ	0%



ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 16.02.2026

Структура документа: Проверенные разделы: основная часть с.2, 25-40, 42-49, 56-58, титульный лист с.1, содержание с.3, приложение с.64-87, введение с.4-20, 40-41, выводы с.21-25, 50-56

Модули поиска: Переводные заимствования; Шаблонные фразы; Профессиональная лексика; Коллекция открытых публикаций международных издательств; ИПС Адилет; Цитирование; Рувики; СМИ России и СНГ; IEEE; Патенты СССР, РФ, СНГ; СПС ГАРАНТ: аналитика; Кольцо вузов; Перефразированные заимствования по коллекции Интернет в английском сегменте; PubMed; Публикации РГБ; Сводная коллекция научных работ Беларуси; СПС ГАРАНТ: нормативно-правовая документация; Коллекция НБУ; Медицина; Публикации eLIBRARY; Переводные заимствования по коллекции Гарант: аналитика; Сводная коллекция ЭБС; Перефразирования по коллекции IEEE; Перефразирования по базе публикаций открытого доступа PubMed; Переводные заимствования по коллекции Интернет в русском сегменте; Перефразирования по Коллекции открытых пуб...

Работу проверил: Самарина Анастасия Сергеевна

ФИО проверяющего

Дата подписи: 16.02.2026

Подпись проверяющего



Чтобы убедиться
в подлинности справки, используйте QR-код,
который содержит ссылку на отчет.

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование
корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего.
Предоставленная информация не подлежит использованию
в коммерческих целях.

Ложников В.С.

16.02.2026

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 62 с., таблиц 6, рисунков 2, источников 50, приложений 4.

ПРОГРАММА, ПСИХОПРОФИЛАКТИКА, ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ, ПОДРОСТКИ

Цель работы: разработать, апробировать и оценить эффективность программы психопрофилактики интернет-зависимости, направленной на развитие личностных ресурсов подростков.

Объект исследования – интернет-зависимое поведение подростков.

Предмет исследования – психопрофилактика интернет-зависимости у подростков.

Достоверность полученных в исследовании данных оценена с помощью методов сравнительного анализа количественных показателей до и после реализации программы, использования валидного психодиагностического инструментария и качественной интерпретации результатов.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ	9
1.1 Понятие, виды и признаки интернет-зависимости в подростковом возрасте	9
1.2 Психологические и социальные факторы формирования интернет- зависимости у подростков	13
1.3 Теоретические подходы к психопрофилактике интернет- зависимости	17
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ	24
2.1 Организация и методы исследования	24
2.2 Анализ результатов констатирующего этапа	28
2.3 Программа психопрофилактики интернет-зависимости у подростков	36
2.3 Анализ результатов контрольного этапа	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	58
Приложения	

ВВЕДЕНИЕ

В условиях стремительной цифровизации общества и повсеместного проникновения интернета в повседневную жизнь проблема интернет-зависимости среди подростков приобретает масштабы значимой социально-психологической угрозы. Современные подростки, поколение «цифровых аборигенов», проводят в сети в среднем от 3 до 6 часов в сутки, используя ее для обучения, общения, развлечения и самореализации. Впрочем, наряду с неоспоримыми возможностями, цифровая среда порождает риски формирования патологических форм поведения, характеризующихся потерей контроля, эмоциональной зависимостью и дезадаптацией в реальном мире. По данным исследований, проведенных под руководством А. В. Трусовой и С. В. Гречаного, распространенность проблемного использования интернета среди российской молодежи достигает 15–25%, а в группе подростков 13–16 лет симптомы интернет-аддикции имеют до трети обследованных [10]. Это подтверждается и международными данными: мета-анализ Чена Хуана (С. Huang) 2022 года показал устойчивую связь между чрезмерным использованием социальных сетей и ростом уровня тревожности и депрессивной симптоматики у подростков [45]. В классификатор болезней МКБ–11 с 2022 года включено «игровое расстройство» (gaming disorder), что официально признает тяжелые формы интернет-зависимости психиатрическим состоянием, требующим вмешательства. Таким образом, актуальность темы обусловлена резким ростом цифровой вовлеченности подростков, доказанными негативными последствиями интернет-зависимости для их психического здоровья, успеваемости и социального функционирования, а также острой потребностью в научно обоснованных профилактических мерах.

Степень научной разработанности проблемы интернет-зависимости является высокой, но фрагментированной. Феноменология, диагностика и факторы риска исследованы в трудах как зарубежных авторов – К. Янг

(K. Young), предложившая первый диагностический тест [50], Д. Гринфилд (D. Greenfield), М. Л. Джойе (M. Lejoyeux), – так и отечественных ученых: А. Е. Войскунского [6], Н. В. Талиевой [36], В. Л. Малыгина [22], А. Ю. Егорова [11]. В работах этих исследователей интернет-зависимость рассматривается как поведенческая аддикция, имеющая общие нейробиологические механизмы с химическими зависимостями, что подтверждается исследованиями А. Вайнштейна (A. Weinstein) о нарушениях системы вознаграждения. Психологические особенности подростков с интернет-зависимым поведением, такие как повышенная тревожность, низкая саморегуляция, коммуникативные трудности и специфические мотивационные профили, подробно описаны в исследованиях А. В. Трусовой, И. А. Куницыной, О. М. Филькиной. В то же время, как отмечают в своем обзоре Е. Ю. Шакун и А. М. Лановая, область психопрофилактики интернет-зависимости, особенно в формате системных программ, адаптированных для условий образовательных учреждений, разработана недостаточно. Существующие подходы часто носят либо информационно-запретительный характер, либо фокусируются на коррекции уже сформированной зависимости, в то время как эффективная первичная профилактика должна быть нацелена на развитие личностных ресурсов подростка. Данный пробел в научно-методическом обеспечении определяет новизну и практическую направленность настоящего исследования.

Целью выпускной квалификационной работы является разработка, апробация и оценка эффективности программы психопрофилактики интернет-зависимости, направленной на развитие личностных ресурсов подростков.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать современные теоретические подходы к пониманию природы, факторов риска и признаков интернет-зависимости в подростковом возрасте.

2. Изучить и систематизировать существующие методы и программы психопрофилактики поведенческих аддикций, в частности интернет-

зависимости.

3. Провести эмпирическую диагностику уровня интернет-зависимости и связанных с ней психологических характеристик (тревожность, саморегуляция, общительность) у подростков.

4. Разработать программу психопрофилактических занятий, интегрирующую методы развития саморегуляции, эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков и критического отношения к цифровому контенту.

5. Экспериментально проверить эффективность разработанной программы посредством сравнения психологических показателей подростков до и после ее проведения.

Объект исследования – интернет-зависимое поведение подростков.

Предмет исследования – психопрофилактика интернет-зависимости у подростков.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что реализация комплексной программы психопрофилактики, сфокусированной на развитии навыков саморегуляции, снижении уровня тревожности и формировании эффективных стратегий реального общения, приведет к значимому снижению уровня интернет-зависимости.

Методологическую основу исследования составили принципы системного, личностно-деятельностного и субъектного подходов в психологии. Для решения поставленных задач использовался комплекс методов:

1. Теоретические: анализ, обобщение и систематизация научной литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические: психодиагностика (тестирование), наблюдение, беседа.

3. Психодиагностический инструментарий: тест на интернет-зависимость К. Янг (адаптация В. А. Буровой) [50]; шкала ситуативной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера (адаптация Ю. Л. Ханина) [35]; опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой [24]; тест на оценку уровня общительности В. Ф. Ряховского [32].

4. Методы обработки данных: количественный анализ (сравнение средних

значений, процентных соотношений), качественный анализ и интерпретация результатов.

Эмпирическая база исследования: исследование проводилось на базе «Местного отделения общероссийской общественной организации «Российский Красный Крест» в городе Красноярске Красноярского края» (учащиеся МАОУ СШ № 45). Выборку составили 15 учащихся в возрасте 13–16 лет, добровольно принявших участие в исследовании.

Научная новизна исследования заключается в разработке и апробации интегративной программы психопрофилактики, которая сочетает в себе не только информационный компонент о рисках интернет-среды, но и практический тренинг ключевых личностных компетенций (саморегуляция, коммуникация, эмоциональная устойчивость), дефицит которых является основой для формирования зависимости.

Практическая значимость работы определяется тем, что разработанная программа и полученные результаты могут быть непосредственно использованы: практикующими психологами в школах, центрах психолого-педагогической помощи для организации профилактической работы с подростками; педагогами и социальными работниками для повышения собственной компетентности в области цифровой гигиены и организации воспитательной работы; родителями подростков в рамках просветительской деятельности и построения конструктивной семейной среды, снижающей риски аддиктивного поведения.

Структура работы обусловлена логикой исследования и включает введение, две главы (теоретическую и эмпирическую), заключение, список использованной литературы и приложения.

I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

1.1 Понятие, виды и признаки интернет-зависимости в подростковом возрасте

В современной психологической науке интернет-зависимость (интернет-аддикция) прочно заняла место в ряду так называемых нехимических, или поведенческих, зависимостей, наряду с гэмблингом, шопоголизмом и другими формами компульсивного поведения [11]. Ее определяют, как патологическое, навязчивое и неконтролируемое влечение к использованию различных интернет-ресурсов, которое занимает доминирующее положение в системе жизненных ценностей человека. Это приводит к значительным нарушениям в ключевых сферах жизни: страдает психологическое благополучие, ухудшается социальная адаптация и резко падает продуктивность в учебе или профессиональной деятельности [6]. Ключевым в этом определении, вслед за пионерами исследования данного феномена Кимберли Янг (Kimberly Young) и Иваном Голдбергом (Ivan Goldberg), является критерий потери контроля над собственным поведением. В этом состоянии виртуальная активность перестает быть полезным инструментом для работы, общения или отдыха и превращается в самоцель, постепенно вытесняя реальные интересы, увлечения и жизненные обязанности [50]. У подростков данный процесс протекает особенно остро и имеет специфические черты, что усугубляется возрастными психологическими особенностями: активным становлением идентичности, высокой и часто неутоленной потребностью в социальном признании и принятии, эмоциональной лабильностью, а также еще не до конца сформированными механизмами волевой регуляции и самоконтроля [30]. Как отмечают ведущие российские специалисты в области аддиктологии В. Л. Малыгин и А. Ю. Егоров, интернет-зависимость у

подростков представляет собой сложный поведенческий синдром. В его основе часто лежит компенсаторный, или защитный, механизм – уход от трудностей и дискомфорта реального мира (семейных или школьных конфликтов, неуверенности в себе, скуки, чувства одиночества) в субъективно управляемое, насыщенное стимулами и возможностями виртуальное пространство [11; 22].

При этом важно понимать, что сам феномен интернет-зависимости неоднороден и проявляется в качественно различных формах, что напрямую связано с полифункциональностью самой цифровой среды. Классификация видов, предложенная рядом авторов, включая Н. В. Талиеву и А. Е. Войскунского, позволяет выделить и детально рассмотреть следующие основные типы [6; 36]:

1. Зависимость от социальных сетей и виртуального общения (киберкоммуникативная зависимость). Это наиболее распространенная среди подростков форма, которая тесно связана с постоянной, навязчивой потребностью проверять обновления ленты, получать «лайки» и комментарии, поддерживать круглосуточное онлайн-присутствие. Как показали исследования Д. Меша (D. Meshi) и других ученых, проблемное использование социальных сетей часто имеет двустороннюю связь с психологическим состоянием: оно может быть, как причиной, так и следствием чувства социальной изоляции и тревоги в реальной жизни. Виртуальные связи воспринимаются подростками как безопасные и контролируемые, что и формирует порочный круг зависимости [49].

2. Игровая интернет-зависимость (кибераддикция). Данная форма характеризуется тотальной поглощенностью сетевыми играми, особенно в жанрах MMORPG (массовые многопользовательские онлайн-ролевые игры) или MOBA (многопользовательские онлайн-боевые арены), где важна не только игровая механика, но и встроенные социальные системы. Подросток фактически начинает жить в мире игры, где выстроена четкая и понятная система достижений, статусов и социальных связей внутри гильдий или кланов. Серьезность данной формы была подтверждена на международном уровне:

Всемирная организация здравоохранения официально включила «игровое расстройство» (gaming disorder) в Международную классификацию болезней 11-го пересмотра (МКБ–11). Нейропсихологические исследования, работы Цюань Ли (Q. Li) и коллег, демонстрируют, что у подростков с игровой зависимостью наблюдаются специфические нарушения в системе когнитивного контроля и обработки вознаграждения, схожие с изменениями, которые выявляются при химических аддикциях [48].

3. Информационная зависимость (навязчивый веб-серфинг). Эта форма проявляется в бесцельном, компульсивном переключении между сайтами, бесконечном и хаотичном просмотре видеороликов на хостингах типа YouTube или TikTok, навязчивом поиске новостей или развлекательного контента без конкретной цели. Подросток теряет чувство времени, не может остановиться, несмотря на понимание бесполезности и фрагментарности данного занятия. Данный вид тесно связан с такими современными психологическими феноменами, как постоянная потребность в новизне и стимуляции, а также синдромом упущенной выгоды (FOMO – fear of missing out) – страхом что-либо пропустить важное или интересное в сети [44; 47].

Психологические и поведенческие признаки интернет-зависимости у подростков носят системный, взаимосвязанный характер. К психологическим признакам относятся, прежде всего, симптомы эмоциональной зависимости: настроение, общий эмоциональный фон и самооценка подростка начинают напрямую и резко зависеть от событий в цифровом пространстве – числа полученных лайков, результатов в игре, наличия или отсутствия ожидаемых сообщений. При невозможности выйти в интернет или при попытках родителей ограничить время за экраном возникают болезненные состояния раздражительности, тревоги, подавленности, которые практически мгновенно снимаются только возвращением в онлайн-среду [36]. Вторым ключевым признаком является глобальное нарушение саморегуляции. Подросток утрачивает способность контролировать начало, продолжительность и окончание сеанса онлайн-активности. Нарушаются базовые управляющие

функции: планирование, целеполагание и адекватная оценка результатов своих действий. Это наглядно проявляется в хронической прокрастинации, срыве учебных дедлайнов, хаотичном и смещенном режиме дня, когда сон и прием пищи подстраиваются под онлайн-активность [24]. Эмпирические исследования с использованием специализированных методик, опросника саморегуляции В. И. Моросановой, подтверждают, что у подростков с высоким уровнем интернет-зависимости наблюдаются статистически низкие показатели именно по шкалам «планирование» и «оценка результатов» [24].

Поведенческие признаки являются закономерным и видимым следствием описанных психологических изменений. Центральное место среди них занимает прогрессирующая социальная дезадаптация: устойчивое снижение интереса к живому, офлайн-общению, учащение конфликтов с семьей из-за времени, проведенного в сети, уход из реальных кружков, секций и компаний друзей [17]. Подросток может начать пренебрегать базовыми потребностями – личной гигиеной, регулярным и здоровым питанием, отказываться от запланированных встреч. Формируется так называемый «феномен присутствия–отсутствия», когда физически подросток находится в кругу семьи или в школьном классе, но его когнитивное и эмоциональное внимание полностью поглощено событиями на экране смартфона или компьютера. Параллельно грубо нарушается и учебно-познавательная деятельность: закономерно падает успеваемость, утрачивается внутренняя познавательная мотивация, выполнение домашних заданий либо откладывается до последнего, либо делается поверхностно, «для галочки», что еще больше увеличивает стресс и желание уйти в виртуальный мир [5; 14].

Таким образом, интернет-зависимость в подростковом возрасте представляет собой многокомпонентный и сложный поведенческий синдром, имеющий конкретные виды (коммуникативный, игровой, информационный) и четкую, узнаваемую симптоматику, затрагивающую эмоциональную, волевую и социальную сферы. Глубокое понимание его сути, внутренних движущих механизмов (компенсации, регуляторного дефицита) и внешних поведенческих проявлений составляет фундаментальную и необходимую основу для разработки

эффективных профилактических и коррекционных мер. Эти меры, как подчеркивают специалисты, должны быть направлены не на примитивное и зачастую контрпродуктивное ограничение доступа к сети, а на целенаправленную психолого-педагогическую коррекцию выявленных дефицитов – развитие эмоциональной устойчивости, тренировку навыков саморегуляции и планомерное восстановление социальных связей в реальном мире.

1.2 Психологические и социальные факторы формирования интернет-зависимости у подростков

Формирование интернет-зависимости у подростков представляет собой неслучайный и закономерный процесс; он детерминирован сложным переплетением внутренних, психологических особенностей возраста и внешних, социальных условий, которые в совокупности создают уникальную ситуацию риска. Подростковый возраст сам по себе создает уникальную «почву восприимчивости» к аддиктивным формам поведения, выступая своеобразным критическим периодом для развития поведенческих зависимостей [30]. Данный период характеризуется активным, а подчас и мучительным, поиском идентичности, когда подросток задается фундаментальными вопросами «Кто я?», «Каково мое место в мире?» и «Как меня воспринимают другие?» [8; 25]. Цифровая среда предоставляет для данного поиска практически безграничное и безопасное на первый взгляд поле для экспериментов: можно бесконечно менять аватары, создавать тщательно отобранные и идеализированные образы в социальных сетях, присоединяться и легко покидать различные онлайн-сообщества по интересам, примеряя на себя разные социальные роли без обязательств реального мира [3; 7]. Как отмечал выдающийся психолог Эрик Эриксон, именно в подростковом возрасте происходит ключевой

психосоциальный кризис, разрешение которого ведет к формированию целостного чувства эго-идентичности. Если данный процесс в реальном мире наталкивается на серьезные препятствия (неуверенность в себе, непринятие сверстниками, семейные конфликты), то виртуальное пространство становится соблазнительной и легкодоступной альтернативой для его иллюзорного завершения [30].

Наряду с данным, для подростков характерна выраженная эмоциональная лабильность – быстрые, часто непредсказуемые и интенсивные перепады настроения, повышенная чувствительность и ранимость в отношении оценки окружающих, что делает их эмоциональное состояние крайне нестабильным [25]. Интернет, с его возможностью мгновенного получения «дозы» положительных эмоций (лайки, одобрительные комментарии, победы в игре, просмотр смешных роликов), становится универсальным и всегда под рукой регулятором этого состояния, своеобразным цифровым костылем для психики [4; 28]. В моменты скуки, грусти, тревоги или смущения погружение в сеть дает быстрый, хотя и кратковременный, эффект облегчения и отвлечения. Это формирует устойчивую условно-рефлекторную связь по схеме «возникновение негативной эмоции – вход в интернет – временное облегчение», которая лежит в основе любого аддиктивного поведения. Обостренная в этом возрасте базовая потребность в общении, направленная прежде всего на сверстников и принятие референтной группой, также находит в цифровой среде упрощенное, но внешне эффективное решение [13]. Социальные сети и мессенджеры снимают барьеры застенчивости, позволяют тщательно продумывать и редактировать сообщения, создают иллюзию постоянной подключенности к социальной группе и непрекращающегося общения, что является критически важным для подростка, стремящегося избежать одиночества [3; 7].

Впрочем, психологические предпосылки реализуются не в вакууме, а в конкретных социальных контекстах, главным и первичным из которых является семья. Многочисленные исследования, в том числе работы А. В. Трусовой и С. В. Гречаного, последовательно указывают на то, что нарушения детско-

родительских отношений выступают одним из мощнейших факторов риска формирования зависимого поведения [10]. Гиперопека, подавляющая самостоятельность, инициативу и право на ошибку подростка, так же, как и эмоциональная холодность, гипоопека, отсутствие эмпатической поддержки и истинной вовлеченности родителей в его жизнь, подталкивают подростка искать понимание, признание и чувство собственной значимости в виртуальном пространстве [14; 23]. Стиль воспитания, основанный на жестком, неаргументированном контроле без объяснения причин или, наоборот, на полном попустительстве и безучастности, не формирует у подростка внутренних, интериоризированных механизмов самоограничения и ответственности, делая его беззащитным перед соблазнами неограниченного и неструктурированного времяпрепровождения онлайн [23; 42]. Таким образом, семья может как стать прочным буфером, развивающим у подростка критическое мышление, здоровую самооценку и самоконтроль, так и, напротив, превратиться в дефицитарную среду, эмоциональный голод от которой он будет стремиться компенсировать в виртуальном мире.

Образовательная среда также вносит весомый вклад в данный процесс. Высокая академическая нагрузка, хронический стресс от экзаменов и постоянной оценки, возможные конфликты с учителями или травля (буллинг) со стороны одноклассников создают фон устойчивого психоэмоционального напряжения, от которого интернет становится самым доступным и привычным способом «сбежать», получить передышку и восстановить силы, пусть и иллюзорно [16; 37]. Если же школа не предлагает ярких, увлекающих альтернатив в виде развитой системы кружков, проектной деятельности, живого неформального общения и позитивной групповой динамики, цифровой досуг закономерно и почти монопольно занимает освободившуюся нишу, не встречая конкуренции со стороны реальных увлечений [30]. Группа сверстников играет здесь двойственную, амбивалентную роль. С одной стороны, она может быть источником здоровой конкуренции, поддержки и формирования просоциальных навыков. С другой – именно давление сверстников, «стадное чувство»,

необходимость быть в курсе всех актуальных трендов, мемов и онлайн-событий, чтобы не оказаться социальным аутсайдером, может стать мощнейшим двигателем компульсивного, почти вынужденного использования социальных сетей и многопользовательских игр [7; 13].

Эмпирические данные, полученные в ходе многочисленных психологических исследований, включая работы, цитируемые в отчетах по практике (исследования И. А. Куницыной, О. М. Филькиной), выявляют устойчивые и воспроизводимые психологические корреляты интернет-зависимости, которые можно считать ее личностными предпосылками [5]. Тревожность, особенно личностная тревожность как устойчивая черта, является одним из ключевых спутников аддиктивного поведения [28]. Подросток с высоким уровнем тревожности испытывает постоянный внутренний дискомфорт, неуверенность и предчувствие угрозы; интернет-среда с ее предсказуемостью (определенные действия ведут к известным, гарантированным результатам) и ощущением контроля над коммуникацией воспринимается им как «безопасное убежище», позволяющее временно снизить уровень напряжения [28; 35]. Низкая саморегуляция, как уже отмечалось, проявляется в неспособности управлять своими побуждениями и импульсами, откладывать немедленное удовлетворение (феномен «отложенного вознаграждения»), ставить и последовательно достигать долгосрочные жизненные цели [24]. Цифровой контент, особенно в социальных сетях и играх, построенный по принципу бесконечной ленты и мгновенного вознаграждения (дофаминового отклика), напрямую эксплуатирует эту слабость, формируя патологическую цикличность «импульс – действие – краткое удовольствие – скука/разочарование – новый импульс» [44; 47].

Наконец, коммуникативные трудности в реальной жизни – застенчивость, неуверенность в себе, неумение разрешать конфликты, страх отвержения – создают замкнутый порочный круг [14]. Испытывая сложности и дискомфорт в офлайн-общении, подросток все больше уходит в онлайн, где эти барьеры субъективно ниже, а риск болезненного отказа сведен к минимуму [13]. Впрочем,

парадокс заключается в том, что виртуальная коммуникация, будучи обедненной (отсутствие невербальных сигналов, мимики, интонации), не развивает, а часто и еще больше ослабляет, и атрофирует реальные социальные навыки, такие как эмпатия, спонтанность, восприятие контекста и решение сложных социальных задач. Это, в свою очередь, усиливает коммуникативные трудности в реальном мире и увеличивает зависимость от цифровых суррогатов общения, закрепляя состояние социальной дезадаптации [3; 13]. Таким образом, формирование интернет-зависимости у подростков предстает как комплексный системный процесс, в котором возрастная психологическая уязвимость тесно взаимодействует с дефицитами социальной среды (семейной, школьной, групповой), а отдельные личностные особенности (тревожность, низкая саморегуляция, коммуникативные проблемы) выступают не просто сопутствующими чертами, а важнейшими звеньями в единой патогенной цепи, ведущей от ситуативного увлечения к стойкой патологической зависимости [5; 11; 23].

1.3 Теоретические подходы к психопрофилактике интернет-зависимости

Современный подход к психопрофилактике интернет-зависимости, основанный на передовых концепциях общественного здоровья и риск-ориентированного вмешательства, представляет собой четко структурированную систему, выстроенную по уровню направленности и цели воздействия. Данный подход признает, что для эффективного противодействия столь сложному феномену необходима не единичная мера, а целый спектр взаимосвязанных действий. В соответствии с классической и доказавшей свою эффективность моделью, заимствованной из общей аддиктологии и подтвержденной в фундаментальных работах таких специалистов, как В. Д. Менделевич и А. Г. Макеева, вся профилактическая деятельность

традиционно подразделяется на три взаимосвязанных и последовательных уровня, каждый из которых решает свои специфические задачи [23; 34].

Первичная профилактика носит упреждающий, универсальный характер и адресована всей условно здоровой популяции подростков, независимо от наличия у них видимых признаков зависимости. Ее стратегическая цель – не допустить самого возникновения проблемного поведения путем формирования устойчивых личностных ресурсов, здоровых жизненных установок и практических навыков безопасного, осознанного взаимодействия с цифровой средой. На этом массовом уровне работа ведется преимущественно через образовательные учреждения и ориентирована на широкое информирование о потенциальных рисках и последствиях, развитие критического мышления по отношению к онлайн-контенту, а также на популяризацию и создание привлекательных альтернативных форм досуга – спортивных, творческих, социальных. Вторичная профилактика является уже избирательной (селективной) и направлена на целевую группу подростков, находящихся в зоне риска, у которых наблюдаются отдельные, но устойчивые признаки чрезмерной увлеченности интернетом (неконтролируемый рост времени онлайн, эпизоды потери контроля, нарастающая раздражительность при ограничениях). Цель этого уровня – раннее выявление и своевременная коррекция начинающихся нарушений, предотвращение их консолидации и перехода в клинически очерченную форму зависимости. Здесь применяются целенаправленные и индивидуализированные методы: скрининговая диагностика с помощью валидных опросников, тематические тренинговые группы для развития навыков саморегуляции, индивидуальное психологическое консультирование подростка и его семьи. Наконец, третичная профилактика, или реабилитация, ориентирована на подростков с уже диагностированной, сформированной зависимостью. Ее основные задачи – минимизация разрушительных последствий расстройства для личности и социальной жизни, предотвращение рецидивов после курса лечения и комплексная ресоциализация. Эта работа часто требует глубокого междисциплинарного подхода с обязательным участием клинических

психологов, психотерапевтов, а в ряде случаев и психиатров для возможной фармакологической поддержки. Таким образом, эффективная стратегия профилактики предполагает не разрозненные акции, а построение целостной, преемственной системы, где меры разных уровней логично дополняют и поддерживают друг друга, образуя непрерывную цепь помощи [23; 34].

Содержательное наполнение профилактической работы не может быть случайным; оно напрямую вытекает из понимания тех ключевых психологических дефицитов, которые лежат в основе формирования аддикции. Следовательно, основными мишенями для психолого-педагогического воздействия становятся:

1. Развитие саморегуляции и волевой сферы. Поскольку ядром любой поведенческой зависимости является утрата контроля над собственным поведением, современные профилактические программы активно включают техники, направленные на укрепление именно волевых процессов. Это включает в себя системное обучение целеполаганию (постановке конкретных, измеримых и реалистичных SMART-целей), планированию времени с помощью методов тайм-менеджмента (техника «Помидора», матрица Эйзенхауэра), а также навыкам отсрочки удовлетворения и самоконтроля в ситуациях искушения [15; 24]. Подростков учат осознанно отслеживать свои побуждения, анализировать их причины и конструктивно управлять ими, что является прямой противоположностью импульсивному, автоматическому «залипанию» в сети [24; 29].

2. Развитие эмоционального интеллекта и аффективной компетентности. Работа с эмоциональной сферой нацелена на то, чтобы интернет перестал быть единственным или главным инструментом регуляции настроения. Подростков обучают навыкам распознавания и вербализации своих эмоций, пониманию их истинных причин, а также конструктивным, здоровым способам совладания (копинга) с такими сложными состояниями, как тревога, скука, гнев или грусть. Альтернативой цифровому побегу становятся физическая активность, творческое самовыражение, живое доверительное общение, техники глубокой

релаксации и осознанности [15; 28; 40].

3. Формирование и развитие коммуникативных навыков в реальном мире. Чтобы снизить компенсаторную роль виртуального общения, профилактика фокусируется на укреплении уверенности в себе и социальной компетентности в реальных контактах. Для этого широко используются методы группового социально-психологического тренинга: ролевые игры, моделирующие сложные ситуации, тренинг ассертивного (уверенного, но не агрессивного) поведения, упражнения на развитие эмпатии, активного слушания и понимания невербальных сигналов. Все это помогает подростку получать подлинное удовлетворение и поддержку от офлайн-взаимодействий, снижая потребность в их цифровых суррогатах [13; 38].

4. Воспитание критической медиаграмотности и основ цифровой гигиены. Данный компонент принципиально выходит за рамки простых запретов и морализаторских предупреждений об опасностях. Подростков учат критически оценивать цифровой контент, распознавать манипулятивные техники, зашитые в механизмы игр и социальных сетей (формирование FOMO – страха что-либо пропустить, бесконечные ленты, системы наград), понимать экономические бизнес-модели, построенные на максимизации и монетизации внимания пользователя [7]. Их также знакомят с практическими принципами цифрового благополучия: созданию осознанных, персонализированных правил использования гаджетов (регулярный «цифровой детокс», «правило 20-20-20» для снижения зрительного напряжения), грамотной настройке уведомлений, жесткому разграничению цифровых профилей для учебы, работы и отдыха [46].

Мировой и отечественный опыт демонстрируют большое разнообразие форматов реализации этих содержательных принципов. Структурированные тренинговые программы, разработанные под руководством А. Г. Макеевой или адаптированные западные модели (программа «Здоровье и развитие молодежи»), доказали свою эффективность в рамках школьной и внешкольной работы [34]. Они обычно представляют собой цикл интерактивных занятий, сочетающих теорию, отработку навыков в безопасной групповой среде и личную рефлекссию.

Арт-терапевтические подходы (изотерапия, фототерапия, создание цифровых storytelling-проектов на тему баланса) позволяют работать с проблемой на глубинном, символическом, невербальном уровне, что особенно ценно для подростков, испытывающих трудности в прямой вербализации своих переживаний и конфликтов [27]. Через творчество они могут исследовать свою идентичность, выразить внутренние противоречия и открыть новые, не-диджитал способы самовыражения. Образовательные программы, интегрированные в школьные курсы ОБЖ, обществознания или информатики, носят массовый характер и призваны заложить фундаментальную основу для культуры ответственного и безопасного использования технологий с раннего возраста [30; 41]. Важнейшим современным трендом является развитие семейно-ориентированных программ, которые активно вовлекают родителей в профилактический процесс, обучая их стратегиям конструктивного диалога без конфронтации, установлению разумных, договорных границ, а главное – созданию в домашней среде насыщенной, интересной и эмоционально теплой атмосферы, которая могла бы стать конкурентоспособной альтернативой по отношению к виртуальному миру [23; 42].

Таким образом, современная психопрофилактика интернет-зависимости у подростков совершила значительную эволюцию: от примитивных запугивающих лекций к комплексному, ресурс-ориентированному и личностно-развивающему подходу. Ее глубинная суть заключается уже не в борьбе с технологиями как таковыми, а в целенаправленном укреплении личности подростка, развитии у него внутренних компетенций и психологической зрелости, которые позволяют использовать безграничные возможности цифровой среды осознанно, инструментально и свободно, без ущерба для своего психологического здоровья, социальных связей и полноты жизненного опыта.

На основе проведенного теоретического анализа в первой главе были сформулированы следующие выводы:

Интернет-зависимость у подростков представляет собой сложный поведенческий синдром, который признан одной из форм нехимической

(поведенческой) аддикции. Его суть заключается в патологическом, неконтролируемом влечении к использованию интернет-ресурсов, что приводит к доминированию онлайн-активности в жизни подростка, нарушению его психологического благополучия, социальной дезадаптации и снижению продуктивности в учебе и других сферах. Ключевым критерием является потеря контроля над поведением, когда виртуальная деятельность превращается из инструмента в самоцель, вытесняя реальные интересы и обязанности.

Феномен интернет-зависимости неоднороден и проявляется в нескольких основных видах: зависимость от социальных сетей и виртуального общения (киберкоммуникативная), игровая интернет-зависимость (кибераддикция), признанная ВОЗ как «игровое расстройство», и информационная зависимость (навязчивый веб-серфинг). Каждому виду свойственны специфические проявления, но все они объединены общими психологическими и поведенческими признаками. К психологическим признакам относятся эмоциональная зависимость, при которой настроение и самооценка подростка напрямую зависят от событий в сети, а также нарушение саморегуляции, выражающееся в неспособности контролировать время и цели онлайн-активности. Поведенческие признаки проявляются в социальной дезадаптации - снижении интереса к офлайн-общению, конфликтах в семье, ухудшении успеваемости и пренебрежении базовыми потребностями.

Формирование интернет-зависимости у подростков детерминировано сложным взаимодействием внутренних психологических факторов и внешних социальных условий. Подростковый возраст сам по себе создает «почву восприимчивости» в силу таких особенностей, как активный поиск идентичности, эмоциональная лабильность, высокая потребность в общении и социальном признании, а также несформированность механизмов волевой регуляции. Интернет-среда становится компенсаторным пространством, позволяющим удовлетворять эти потребности в упрощенной, контролируемой форме, уходя от трудностей реального мира.

Важнейшую роль в генезисе зависимости играют социальные факторы,

прежде всего семейные. Нарушения детско-родительских отношений (гиперопека, эмоциональная холодность, гипоопека, непоследовательный стиль воспитания) создают дефицитарную среду, подталкивающую подростка к поиску понимания и признания в сети. Образовательная среда, характеризующаяся высокой нагрузкой, стрессом и возможным буллингом, также способствует использованию интернета как способа «бегства». Давление со стороны сверстников, стремление быть в тренде и не отставать от группы могут усиливать компульсивное использование социальных сетей и игр.

Эмпирические данные подтверждают устойчивую связь интернет-зависимости с рядом психологических особенностей. Высокий уровень личностной тревожности выступает ключевым спутником аддиктивного поведения, делая интернет привлекательным в качестве «безопасного убежища» от негативных эмоций. Низкий уровень саморегуляции, особенно в компонентах планирования и оценки результатов, лишает подростка способности управлять своими побуждениями и контролировать время, проведенное онлайн. Коммуникативные трудности в реальной жизни (застенчивость, неуверенность) формируют порочный круг, побуждая к замещению реального общения виртуальным, что, в свою очередь, еще больше ослабляет социальные навыки.

Таким образом, интернет-зависимость предстает не как изолированная проблема, а как системный компенсаторный синдром, возникающий на пересечении возрастной психологической уязвимости, дефицитов в развитии ключевых личностных функций (саморегуляция, эмоциональная устойчивость) и неблагоприятных условий социальной среды. Данный вывод имеет фундаментальное значение для профилактики, указывая на то, что эффективные меры должны быть направлены не на простое ограничение доступа к интернету, а на целенаправленное развитие личностных ресурсов подростка, укрепление его способности к саморегуляции, формирование здоровых стратегий совладания с тревогой и развитие навыков успешного общения в реальном мире.

II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

2.1 Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование было организовано и проведено с целью проверки эффективности разработанной программы психопрофилактики интернет-зависимости. Его логика строилась на классической схеме формирующего эксперимента, включающего замеры до и после профилактического воздействия.

Описание выборки. В исследовании приняли участие 15 подростков в возрасте от 13 до 16 лет (средний возраст – 14,4 года), в «Местном отделении общероссийской общественной организации «Российский Красный Крест» в городе Красноярске Красноярского края» (учащиеся МАОУ СШ №45). Формирование выборки осуществлялось методом добровольного отбора по критериям: возрастной диапазон (подростковый возраст), регулярное пользование интернетом (подтвержденное в предварительной беседе) и наличие информированного согласия от подростков и их родителей. Гендерный состав группы был сбалансирован: 8 девушек и 7 юношей. Важно отметить, что выборка не является репрезентативной для генеральной совокупности в строгом статистическом смысле, впрочем, ее размер и характеристики позволяют провести качественное, углубленное изучение динамики психологических показателей в рамках пилотного проекта.

Диагностический комплекс. Для всесторонней оценки уровня интернет-зависимости и связанных с ней психологических характеристик был подобран валидный и надежный психодиагностический инструментарий, соответствующий возрастным особенностям респондентов. Комплекс включал четыре основные методики, представленные в таблице 2.1.

Таблица 2.1 – Диагностический комплекс исследования

№	Название методики	Автор (адаптация)	Конструкт (что измеряет)	Ключевые шкалы/показатели	Форма проведения
1	2	3	4	5	6
1	Тест на интернет-зависимость.	К. Янг (адаптация В.А. Буровой) [50].	Степень выраженности патологического влечения к использованию интернета.	Общий балл. Интерпретация: – 20-49 баллов – обычный пользователь; – 50-79 баллов – наличие проблем, связанных с интернетом; – 80-100 баллов – значительные проблемы, интернет-зависимость.	Групповое тестирование, бланковый метод.
2	Шкала ситуативной и личностной тревожности (ШС и ЛТ).	Ч.Д. Спилбергер (адаптация Ю.Л. Ханина) [35].	Уровень актуальной (ситуативной) и устойчивой (личностной) тревожности.	1. Ситуативная тревожность (СТ) – реакция на текущую ситуацию. 2. Личностная тревожность (ЛТ) – устойчивая индивидуальная черта. Интерпретация: До 30 баллов – низкая тревожность; – 31-44 балла – умеренная тревожность; – 45 и более – высокая тревожность.	Индивидуальное или групповое тестирование, бланковый метод.

1	2	3	4	5	6
3	Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ).	В.И. Моросанова [24].	Индивидуально-стилевые особенности осознанной саморегуляции произвольной активности.	1. Планирование (Пл). 2. Моделирование (М). 3. Программирование (Прг). 4. Оценка результатов (ОР). 5. Гибкость (Г). 6. Самостоятельность (С). 7. Общий уровень саморегуляции (ОУ).	Групповое тестирование, бланковый метод. Стандартные стеновые нормы (1-10 стенов).
4	Тест на оценку уровня общительности.	В.Ф. Ряховский [32].	Уровень развития коммуникативных навыков и склонности к общению.	Общий балл. Интерпретация: – 30-31 балл – замкнутость, необщительность; – 19-29 баллов – общительность в норме; – 14-18 баллов – высокая общительность, контактность; – менее 14 баллов – болезненно высокая контактность.	Групповое тестирование, бланковый метод.

Этапы исследования. Работа была организована в три последовательных этапа, общая продолжительность которых составила два месяца.

1. Констатирующий этап. На этом этапе проводилась первичная диагностика по всем четырем методикам. Целью было выявление исходного уровня интернет-зависимости, тревожности, саморегуляции и общительности у участников выборки. Это позволило не только зафиксировать «точку отсчета», но и выявить подростков с наиболее выраженными проблемами, требующими особого внимания в рамках профилактической работы. Диагностика проходила в спокойной, доброжелательной обстановке в учебном заведении, с соблюдением принципов конфиденциальности.

2. Формирующий (психопрофилактический) этап. На основе данных констатирующего этапа и теоретического анализа была разработана и реализована специальная программа психопрофилактики. Программа носила интегративный характер и была рассчитана на 8 занятий (по 2 занятия в неделю). Ее содержание было направлено на развитие мишеней, выявленных в теоретической части: навыков саморегуляции (тайм-менеджмент, целеполагание) [24], эмоционального интеллекта (распознавание и управление эмоциями, техники снижения тревоги) [15; 35], коммуникативной компетентности (тренинг общения, ассертивность) [32: 38] и медиаграмотности (анализ механизмов вовлечения в сети, принципы цифрового баланса) [46]. Использовались интерактивные формы работы: мини-лекции, групповые дискуссии, ролевые и деловые игры [27], арт-терапевтические упражнения, мозговые штурмы.

3. Контрольный этап. Через неделю после завершения формирующего этапа была проведена повторная диагностика по тому же комплексу методик [24; 32; 35; 50]. Целью контрольного этапа было выявление динамики психологических показателей у участников исследования. Сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов позволило сделать выводы об эффективности проведенной психопрофилактической программы, подтвердить или опровергнуть выдвинутую гипотезу, а также скорректировать

рекомендации для практики. Таким образом, организация исследования обеспечила системный сбор данных и позволила проследить причинно-следственные связи между профилактическим воздействием и изменениями в психологическом состоянии подростков.

2.2 Анализ результатов констатирующего этапа

Анализ данных, полученных на констатирующем этапе эмпирического исследования, позволил получить объективную и детализированную картину исходного психологического состояния подростков, участвовавших в работе, а также выявить ключевые закономерности, которые подтверждают теоретические положения, изложенные в первой главе, касающиеся природы и механизмов формирования интернет-зависимости в подростковом возрасте [6; 11; 36]. Данный этап выступил в качестве важнейшей диагностической основы, которая не только зафиксировала отправную точку для последующего формирующего воздействия, но и эмпирически верифицировала связь между аддиктивным поведением в сети и определенными личностными дефицитами, такими как повышенная тревожность, низкая саморегуляция и коммуникативные трудности.

Уровень интернет-зависимости в выборке. Результаты первичной диагностики, проведенной с использованием валидного и надежного теста на интернет-зависимость К. Янг в адаптации В. А. Буровой, наглядно показали, что проблема чрезмерной, неконтролируемой увлеченности интернетом является высокоактуальной для значительной части исследуемой группы подростков [50]. Полученные количественные данные свидетельствуют о том, что у большинства участников использование цифрового пространства выходит за рамки инструментального и ситуативного, приобретая черты проблемного поведения. Как видно из представленной таблицы 2.2, распределение подростков по

уровням выраженности интернет-зависимости демонстрирует тревожную тенденцию: лишь меньшая часть выборки может быть отнесена к категории «обычных пользователей», в то время как у остальных зафиксированы признаки, указывающие либо на наличие существенных проблем, связанных с интернетом, либо на сформированную зависимость. Эти эмпирические находки непосредственно соотносятся с данными современных исследований, которые констатируют широкую распространенность феномена интернет-аддикции среди подростковой популяции, что подчеркивает острую необходимость в разработке и внедрении системных профилактических мер [10; 23; 36]. Таким образом, констатирующий этап не только подтвердил актуальность выбранной темы для конкретной группы испытуемых, но и выявил тех подростков, которые составляют группу повышенного риска и нуждаются в целенаправленной психопрофилактической поддержке.

Таблица 2.2 – Распределение подростков по уровням интернет-зависимости на констатирующем этапе (n=15)

Уровень интернет-зависимости (по тесту К. Янг)	Количество человек	Процент от выборки	Характеристика группы
1	2	3	4
Низкий («обычный пользователь», 20-49 баллов)	4	26.7%	Контролируемое, инструментальное использование интернета.
Средний («наличие проблем», 50-79 баллов)	6	40.0%	Эпизодическая потеря контроля, рост времени онлайн, раздражительность при ограничениях. Группа риска.

1	2	3	4
Высокий («интернет-зависимость», 80-100 баллов)	5	33.3%	Значительные проблемы: компульсивное поведение, социальная дезадаптация, эмоциональная зависимость от сети.

Как видно из данных, представленных в таблице, результаты констатирующего этапа демонстрируют выраженную распространенность проблемного использования интернета в исследуемой выборке. Так, у 11 подростков из 15 (что составляет 73.3%) были зафиксированы различные проблемы, связанные с использованием интернета, попадающие в категорию «среднего» уровня по тесту К. Янг. Особое внимание привлекает тот факт, что у трети всей выборки (33.3%, 5 человек) были выявлены признаки, соответствующие диагностическим критериям собственно интернет-зависимости, то есть «высокого» уровня. Полученное распределение недвусмысленно свидетельствует о высокой актуальности и практической востребованности целенаправленной профилактической работы именно в данной подростковой группе [10; 23]. Выявленный высокий процент подростков группы риска и с уже сформированными признаками аддикции указывает на то, что образовательная среда, представленная в исследовании, является важным полем для внедрения программ раннего вмешательства, направленных на предупреждение усугубления проблем и развитие здоровых цифровых привычек.

Взаимосвязь интернет-зависимости с тревожностью, саморегуляцией и общительностью. Для углубленного понимания структуры выявленной проблемы и проверки теоретических положений был проведен сравнительный анализ индивидуальных психологических профилей подростков, отнесенных к

разным уровням интернет-зависимости. Данный анализ был нацелен на выявление устойчивых взаимосвязей между степенью вовлеченности в виртуальную среду и другими ключевыми личностными характеристиками. Для наглядного представления обнаруженных закономерностей была построена интегрированная диаграмма (рис. 2.1), которая демонстрирует усредненные показатели по основным диагностическим шкалам (личностная тревожность, общий уровень саморегуляции, уровень общительности) в трех контрастных группах: с низким, средним и высоким уровнем интернет-зависимости. Визуализация данных позволяет сразу оценить вектор и выраженность изменений психологических показателей по мере нарастания аддиктивной симптоматики, что является важным шагом в эмпирическом обосновании мишеней для последующей профилактической работы.

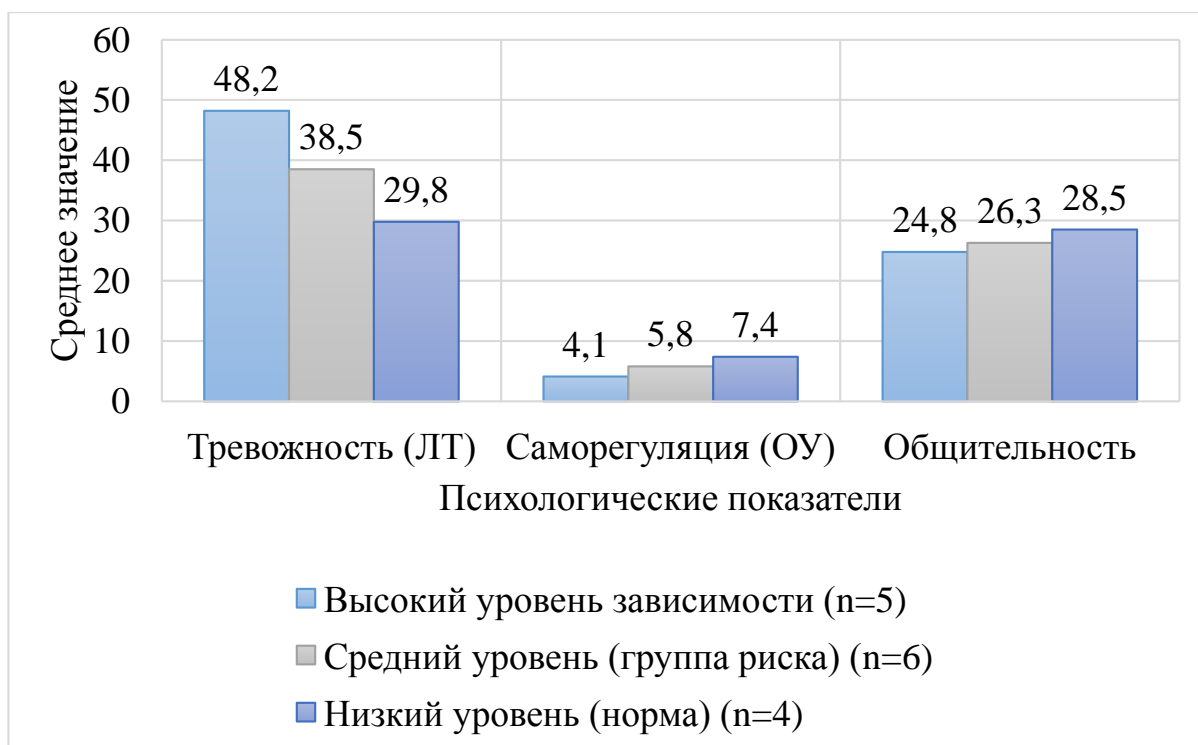


Рис. 2.1 – Усредненные психологические показатели в группах с разным уровнем интернет-зависимости на констатирующем этапе

Качественный анализ выявил четкие закономерности:

1. Взаимосвязь с тревожностью. Подростки с высоким уровнем интернет-зависимости демонстрировали и наиболее высокие показатели личностной тревожности (ЛТ) – в среднем 48.2 балла, что попадает в зону «высокой тревожности» [28; 35].

У них же была повышена и ситуативная тревожность (в среднем 52.1 балла), что говорит о хроническом эмоциональном напряжении [4; 35]. В группе с низкой зависимостью уровень тревожности был в пределах нормы (29.8 балла). Это подтверждает гипотезу о том, что интернет зачастую служит для подростков механизмом компенсации и бегства от негативных эмоциональных состояний [5; 11; 28].

2. Взаимосвязь с саморегуляцией. По методике В.И. Моросановой был рассчитан общий уровень саморегуляции (ОУ) в стенах [24].

Как видно из рисунка 2.1, наблюдалась обратная зависимость: чем выше уровень интернет-зависимости, тем ниже способность к осознанной саморегуляции. У зависимых подростков ОУ составил в среднем 4.1 стенов (низкий уровень), в то время как у группы с низкой зависимостью – 7.4 стенов (высокий уровень). Наиболее дефицитными у зависимых подростков оказались шкалы «Планирование» и «Оценка результатов» [24], что объясняет их неспособность контролировать время и последствия своего пребывания в сети [36].

3. Взаимосвязь с общительностью. Результаты по тесту В. Ф. Ряховского показали, что подростки с высокой интернет-зависимостью имеют тенденцию к сниженной общительности (средний балл 24.8) по сравнению с группой нормы (28.5) [32]. Хотя формально их показатели остаются в границах нормы (19-29 баллов), качественный анализ и данные наблюдения указывают на избирательность и трудности в установлении глубоких эмоциональных контактов в реальной жизни. Для них характерна модель, где виртуальное общение частично замещает или компенсирует реальное [3; 13].

Сводные первичные данные, полученные в ходе констатирующей

психодиагностики по всем испытуемым, участвовавшим в исследовании, систематизированы и представлены в таблице 2.3.

Эта таблица служит важным инструментом для целостного и детализированного анализа, так как позволяет не только получить общее представление о групповых тенденциях, но и рассмотреть индивидуальные психологические профили каждого подростка.

В таблице в структурированной форме отражены ключевые параметры: идентификационный номер участника, его пол и возраст, а также количественные результаты и качественные интерпретации по четырем основным методикам:

- тесту на интернет-зависимость К. Янг [50];
- шкале личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина [35];
- опроснику «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой [24];
- тесту на оценку уровня общительности В. Ф. Ряховского [32].

Подобное комплексное представление данных дает возможность проследить индивидуальные сочетания показателей, выявить специфические паттерны (одновременное наличие высоких баллов по тревожности и низких – по саморегуляции у одного и того же испытуемого), а также провести тонкий сравнительный анализ внутри группы.

Таким образом, таблица 2.3 является не просто статистической сводкой, а наглядной основой для качественной интерпретации результатов, подтверждающей теоретическую модель взаимосвязи интернет-зависимости с дефицитом личностных ресурсов, и служит отправной точкой для планирования адресного психопрофилактического воздействия, учитывающего особенности каждого участника.

Таблица 2.3 – Сводная таблица первичных данных констатирующего этапа (n=15)

№ п/п	Пол (М/Ж)	Возраст (лет)	Тест К. Янг (балл)	Уровень интернет-зависимости	Личностная тревожность (ЛТ), баллы	Уровень ЛТ	Общий уровень саморегуляции (ССР), стены	Уровень ССР	Уровень общительности, баллы	Уровень общительности
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	М	14	85	Высокий	51	Высокая	4	Низкий	24	Норма
2	Ж	15	42	Низкий	28	Низкая	8	Высокий	29	Норма
3	М	13	68	Средний	40	Умеренная	6	Средний	25	Норма
4	М	16	91	Высокий	49	Высокая	3	Низкий	23	Норма
5	Ж	14	57	Средний	35	Умеренная	7	Высокий	28	Норма
6	Ж	15	73	Средний	42	Умеренная	5	Средний	24	Норма
7	М	14	88	Высокий	53	Высокая	4	Низкий	22	Норма
8	Ж	13	49	Низкий	30	Низкая	7	Высокий	30	Высокая

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9	М	15	61	Средний	37	Умеренная	6	Средний	26	Норма
10	Ж	16	82	Высокий	47	Высокая	4	Низкий	25	Норма
11	Ж	14	52	Средний	32	Умеренная	6	Средний	27	Норма
12	М	15	77	Средний	44	Умеренная	5	Средний	23	Норма
13	Ж	13	45	Низкий	29	Низкая	9	Высокий	31	Высокая
14	М	14	93	Высокий	55	Высокая	3	Низкий	21	Норма
15	Ж	15	55	Средний	33	Умеренная	7	Высокий	28	Норма
Среднее значение		14.4	64.1	-	39.8	-	5.7	-	25.9	-

Условные обозначения и критерии:

– уровень интернет-зависимости (по тесту К. Янг): Низкий: 20-49 баллов. Средний: 50-79 баллов. Высокий: 80-100 баллов [50];

– уровень личностной тревожности (ЛТ, по Спилбергеру-Ханину): Низкая: до 30 баллов. Умеренная: 31-44 балла. Высокая: 45 и баллов [35];

– общий уровень саморегуляции (ССР, по В. И. Моросановой в стенах): Низкий: 1-4 стена. Средний: 5-6 стенов. Высокий: 7-10 стенов [24].

– уровень общительности (по В. Ф. Ряховскому): Низкая/замкнутость: менее 19 баллов. Норма: 19-29 баллов. Высокая: 30-31 балл [32].

Выводы по констатирующему этапу:

1. В исследуемой группе подростков зафиксирован высокий процент (73.3%) лиц с проблемным использованием интернета, что подтверждает актуальность проблемы [10; 36].

2. Установлена устойчивая взаимосвязь: высокому уровню интернет-зависимости соответствуют высокие показатели личностной тревожности [28], низкий общий уровень саморегуляции (особенно в компонентах планирования и оценки результатов) [24] и тенденция к снижению общительности в реальном мире [13].

3. Полученные эмпирические данные полностью согласуются с теоретической моделью, рассматривающей интернет-зависимость как компенсаторное поведение, возникающее на фоне эмоционального дискомфорта и дефицита регуляторных и социальных навыков [5; 11; 46]. Данные результаты стали прочной основой для разработки целенаправленной программы психопрофилактики, сфокусированной на развитии именно этих дефицитных сфер.

2.3 Программа психопрофилактики интернет-зависимости у подростков

На основе анализа данных констатирующего этапа и теоретических положений была разработана и реализована программа психопрофилактики «Цифровой баланс», направленная на развитие личностных ресурсов подростков и формирование навыков осознанного взаимодействия с интернет-средой. Программа носила интегративный характер, сочетая в себе элементы тренинга, просвещения и арт-терапевтических техник [27; 34; 38].

Цель, задачи и принципы программы. Ключевой целью программы было

снижение риска формирования и развития интернет-зависимости через укрепление психологического благополучия и повышение компетентности подростков в цифровой среде [23; 46].

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Формирование и развитие навыков саморегуляции: научить подростков осознанно управлять своим временем, поведением и вниманием [24; 29].

2. Развитие эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости: предоставить инструменты для распознавания, принятия и конструктивного выражения эмоций, снижения уровня тревоги без «ухода» в интернет [15; 28; 40].

3. Стимулирование и совершенствование навыков реального общения: создать условия для получения позитивного опыта офлайн-взаимодействия, преодоления коммуникативных барьеров [13; 32; 38].

4. Повышение уровня медиаграмотности и цифровой гигиены: сформировать критическое отношение к цифровому контенту и осознанное понимание механизмов воздействия интернет-технологий на пользователя [7; 46].

Программа психопрофилактики «Цифровой баланс» была концептуально выстроена не как набор разрозненных мероприятий, а как целостное педагогическое и психологическое воздействие, базирующееся на ряде фундаментальных принципов, доказавших свою эффективность в работе с подростковой аудиторией [23; 30; 41]. Эти принципы задавали методологическую рамку и этический контекст всех занятий.

1. Принцип активности и субъектности являлся основополагающим. Подростки в рамках программы выступали не в роли пассивных слушателей или объектов воздействия, а в качестве активных соавторов группового процесса. Такая позиция достигалась через интерактивные форматы работы (дискуссии, мозговые штурмы, ролевые игры), которые требовали личного вклада, высказывания мнения и принятия решений. Это не только повышало уровень непосредственной вовлеченности и интереса, но и способствовало формированию личной ответственности за происходящие изменения, так как

полученные знания и навыки были результатом их собственной деятельности и рефлексии.

2. Принцип позитивности и ресурсности определял общий эмоциональный тон и содержательный вектор программы. Вместо традиционной для некоторых профилактических подходов стратегии запугивания, акцентирования негативных последствий и установления жестких запретов, работа была сфокусирована на позитивной повестке. Акцент делался на выявлении, актуализации и развитии внутренних сильных сторон и ресурсов каждого подростка, а также на совместном поиске и освоении здоровых, конструктивных альтернатив удовлетворения базовых психологических потребностей (в общении, признании, самореализации, развлечении), которые часто являются движущей силой ухода в виртуальную среду.

3. Принцип конфиденциальности и безопасности был ключевым для создания необходимой психологической атмосферы. С первого занятия в группе целенаправленно формировалась и поддерживалась атмосфера взаимного доверия, принятия и отсутствия осуждения. Это было необходимым условием для того, чтобы подростки могли открыто и искренне делиться своими переживаниями, трудностями, страхами и сомнениями, связанными как с цифровым пространством, так и с реальной жизнью, не опасаясь насмешек или критики. Без соблюдения этого принципа глубокая личностная работа и содержательная рефлексия были бы невозможны.

4. Принцип научности и практической ориентированности гарантировал содержательную валидность и применимость программы. Теоретическая основа каждого занятия опиралась на проверенные данные современной психологии развития, аддиктологии и социальной психологии [30]. При этом вся теория немедленно переводилась в практическую плоскость. Содержание было насыщено конкретными, применимыми в повседневной жизни упражнениями, техниками и инструментами (такими как метод «Помodoro» для тайм-менеджмента, техники диафрагмального дыхания для регуляции тревоги, алгоритмы критической оценки информации), которые подростки могли освоить

и использовать сразу после занятий.

Структура и содержание занятий. Программа была рассчитана на цикл из 8 встреч продолжительностью 60–70 минут каждая, что оптимально соответствует возрастным особенностям внимания и работоспособности подростков. Занятия проводились с регулярностью дважды в неделю, что обеспечивало необходимую динамику и непрерывность процесса, позволяя поддерживать групповую сплоченность и своевременно закреплять пройденный материал. Логика построения программы следовала четкой последовательности, предполагающей движение от этапа самопознания и осознания проблемы к этапу активного освоения новых навыков и их последующей интеграции в повседневную жизнедеятельность [34; 41].

Такое поэтапное построение – от диагностики своих цифровых привычек и эмоциональных триггеров через овладение конкретными инструментами саморегуляции и общения к формированию личной стратегии цифрового баланса – обеспечивало системность обучения и способствовало глубине происходящих изменений. Детализированная структура тематического цикла, отражающая эту логику, цели и методы каждого занятия, представлена в сводной таблице 2.4.

Таблица 2.4 – Тематический план программы психопрофилактики «Цифровой баланс»

№ занятия	Тематический блок и название занятия	Ключевые цели	Основные методы и формы работы
1	2	3	4
1	Введение. Знакомство с миром цифровых привычек.	Создание безопасной среды, знакомство, первичная диагностика цифровых привычек (саморефлексия).	Знакомство, групповые правила, упражнение «Мой цифровой портрет», мини-лекция «Что такое поведенческая зависимость?».

Продолжение таблицы 2.4

1	2	3	4
2	Эмоции и экран: кто кем управляет?	Осознание связи между эмоциональным состоянием и использованием гаджетов, обучение базовым техникам эмоциональной саморегуляции.	Дискуссия «Зачем я лезу в телефон?», Арт-терапевтическое упражнение «Карта моих эмоций», обучение технике «Дыхание квадратом».
3, 4	Тренинг саморегуляции: Я - капитан своего времени.	Развитие навыков планирования, целеполагания и контроля за временем. Снижение прокрастинации.	Техника SMART-целей, упражнение «Слоны и лягушки» для планирования дел, метод «Помодоро» на практике, создание личного «анти-прокрастинационного» чек-листа.
5, 6	Живое общение: зачем оно мне?	Развитие коммуникативных навыков и уверенности в реальном общении. Преодоление социальной тревоги.	Коммуникативные игры («Интервью», «Слепой и поводырь»), тренинг ассертивного поведения, ролевая игра «Сказать «нет» без чувства вины».
7	Цифровая грамотность: как не стать «цифровой мухой».	Формирование критического мышления по отношению к цифровому контенту и интерфейсам.	Инфографика «Как соцсети удерживают наше внимание», практикум «Настройка цифрового благополучия» (уведомления, экранное время), мозговой штурм «Альтернативы скуке без интернета».
8	Подведение итогов. Мой путь к балансу.	Закрепление полученного опыта, рефлексия изменений, построение	Упражнение «Линия времени» (от первого до последнего занятия), создание коллажа «Мои реальные и цифровые миры», вручение памяток

1	2	3	4
		индивидуального плана поддержания баланса.	с ключевыми техниками программы.

Примеры упражнений и методических материалов.

1. Упражнение «Мой цифровой портрет» (занятие 1). Подросткам раздаются шаблоны силуэта смартфона, разделенного на секторы: «Соцсети», «Игры», «Видео», «Учеба», «Прочее». Их задача – закрасить каждый сектор в соответствии с процентом времени, которое они тратят на эту активность. Затем идет обсуждение: что их удивило? Какой сектор самый большой и почему? Это упражнение наглядно запускает процесс саморефлексии и соотносится с диагностикой по тесту К. Янг [50].

2. Арт-терапевтическое упражнение «Карта моих эмоций» (занятие 2). Участники получают листы бумаги и материалы для рисования (пастель, маркеры). Их просят изобразить, как выглядели бы их основные эмоции (радость, грусть, тревога, скука) в виде ландшафтов, существ или абстрактных фигур. Далее следует обсуждение: в какой «эмоциональной стране» они бывают чаще всего? Какой путь они выбирают, чтобы из нее выйти (в том числе – зайти в интернет)? Упражнение помогает опосредованно выразить и осознать эмоциональные триггеры онлайн-поведения и основано на принципах арт-терапии [27].

3. Практикум «Настройка цифрового благополучия» (занятие 7). Это практическое занятие с собственными смартфонами (с согласия родителей). Под руководством ведущего подростки пошагово выполняют действия: заходят в настройки «Цифрового благополучия» (Digital Wellbeing) или «Экранного времени», анализируют статистику использования приложений, учатся настраивать ограничения по времени для наиболее «прожорливых» приложений,

отключают ненужные уведомления. В конце составляют краткий чек-лист «Мои настройки». Это упражнение напрямую направлено на развитие навыков цифровой гигиены и саморегуляции в цифровой среде [24; 46].

Таким образом, разработанная и реализованная в рамках исследования программа психопрофилактики «Цифровой баланс» представляла собой целостное, системное вмешательство, содержание и логика которого были напрямую обусловлены результатами констатирующей диагностики.

Программа была целенаправленно сконструирована для воздействия на ключевые мишени – те самые личностные и поведенческие дефициты, которые эмпирически были выявлены у подростков с признаками интернет-зависимости.

В первую очередь, она была нацелена на развитие навыков осознанной саморегуляции, поскольку именно нарушение способности контролировать свое поведение, планировать деятельность и оценивать ее результаты выступает, согласно данным В. И. Моросановой [24], одним из центральных компонентов аддиктивного поведения.

Во-вторых, программа предусматривала активную работу с эмоциональной сферой, предлагая подросткам инструменты для распознавания, принятия и конструктивного выражения сложных эмоциональных состояний, что должно было снизить использование интернета в качестве основного способа регуляции настроения и совладания с тревогой [28].

В-третьих, значительный блок занятий был посвящен преодолению коммуникативных проблем, развитию уверенности и навыков эффективного общения в реальной жизни, что соотносится с исследованиями, указывающими на компенсаторный характер виртуального общения при наличии трудностей в офлайн-взаимодействиях [13; 32].

Наконец, важнейшим компонентом программы стало целенаправленное повышение уровня медиаграмотности и формирование основ цифровой гигиены, что позволяло подросткам перейти от пассивного потребления контента к его критическому осмыслению и осознанному управлению своим цифровым окружением [46]. Реализация данной комплексной, многоуровневой программы,

интегрирующей психообразовательный, тренинговый и рефлексивный подходы, составила содержательное ядро и методологическую основу формирующего этапа экспериментального исследования.

2.4 Анализ результатов контрольного этапа

Через неделю после завершения формирующего этапа, в рамках которого была реализована программа «Цифровой баланс», со всей группой участников исследования была проведена повторная, контрольная диагностика. Для обеспечения чистоты эксперимента и сопоставимости результатов был использован тот же самый комплекс валидных и надежных психодиагностических методик, что и на констатирующем этапе: опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой [24], тест на оценку уровня общительности В. Ф. Ряховского [32], шкалу ситуативной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина [35] и тест на интернет-зависимость К. Янг (адаптация В. А. Буровой) [50]. Проведение повторного тестирования по идентичному инструментарию создало необходимые условия для объективного сравнительного анализа. Последующее сопоставление данных, полученных на констатирующем и контрольном этапах, позволило не только выявить направленность и выраженность динамики ключевых психологических показателей у подростков, но и дать содержательную оценку эффективности реализованной программы психопрофилактики, проверив таким образом основную гипотезу исследования.

Динамика показателей. Результаты контрольной диагностики демонстрируют статистически и качественно значимые позитивные сдвиги по всем четырем основным направлениям, которые являлись мишенями профилактического воздействия: уровень интернет-зависимости, личностная тревожность, общий уровень саморегуляции и общительность. Полученные

изменения носят системный характер, указывая на то, что программа оказала комплексное влияние на личностное функционирование участников. Наиболее наглядно общая картина произошедших трансформаций представлена в сводной таблице 2.5. Данная таблица позволяет в удобной сравнительной форме оценить изменение количества подростков, отнесенных к разным категориям риска или нормы по каждому из ключевых показателей, до и после их участия в программе «Цифровой баланс».

Анализ данных данной таблицы дает возможность сразу увидеть, сократилось ли число подростков с высоким уровнем интернет-зависимости или тревожности, и увеличилось ли количество участников с высоким уровнем саморегуляции.

Таким образом, таблица 2.5 служит важным визуальным и аналитическим инструментом, который емко отражает общую эффективность проведенного вмешательства и переход подростков в благополучные диагностические категории.

Таблица 2.5 – Сравнительный анализ распределения подростков по уровням выраженности проблем на констатирующем и контрольном этапах (n=15)

Психологический показатель	Уровень	Констатирующий этап (кол-во чел.)	Контрольный этап (кол-во чел.)	Изменение (Δ)
1	2	3	4	5
Интернет-зависимость	Высокий	5	2	↓3
	Средний (риск)	6	7	↑1
	Низкий (норма)	4	6	↑2
Личностная	Высокая (>45)	4	1	↓3

1	2	3	4	5
тревожность (ЛТ)	Умеренная (31–44)	6	8	↑2
	Низкая (<30)	5	6	↑1
Общий уровень саморегуляции (ОУ)	Низкий (1-4 стена)	5	2	↓3
	Средний (5-6 стенов)	7	8	↑1
	Высокий (7-10 стенов)	3	5	↑2
Общительность	Низкая/замкнутость (<19)	3	1	↓2
	Норма (19-29)	9	10	↑1
	Высокая (>29)	3	4	↑1

Количественный анализ динамики средних значений по группе представлен в таблице 2.6 и на рисунке 2.2.

Таблица 2.6 – Сравнение средних групповых показателей на констатирующем и контрольном этапах

Показатель	Среднее значение (Констатирующий этап)	Среднее значение (Контрольный этап)	Изменение (Δ)	Направление динамики
1	2	3	4	5
Балл по тесту К. Янг	64.1	52.3	-11.8	✓ Снижение
Личностная тревожность (ЛТ), баллы	39.8	33.6	-6.2	✓ Снижение
Общий	5.7	6.8	+1.1	✓ Рост

1	2	3	4	5
уровень саморегуляции (ОУ), стены				
Уровень общительности, баллы	25.9	27.4	+1.5	✓ Рост

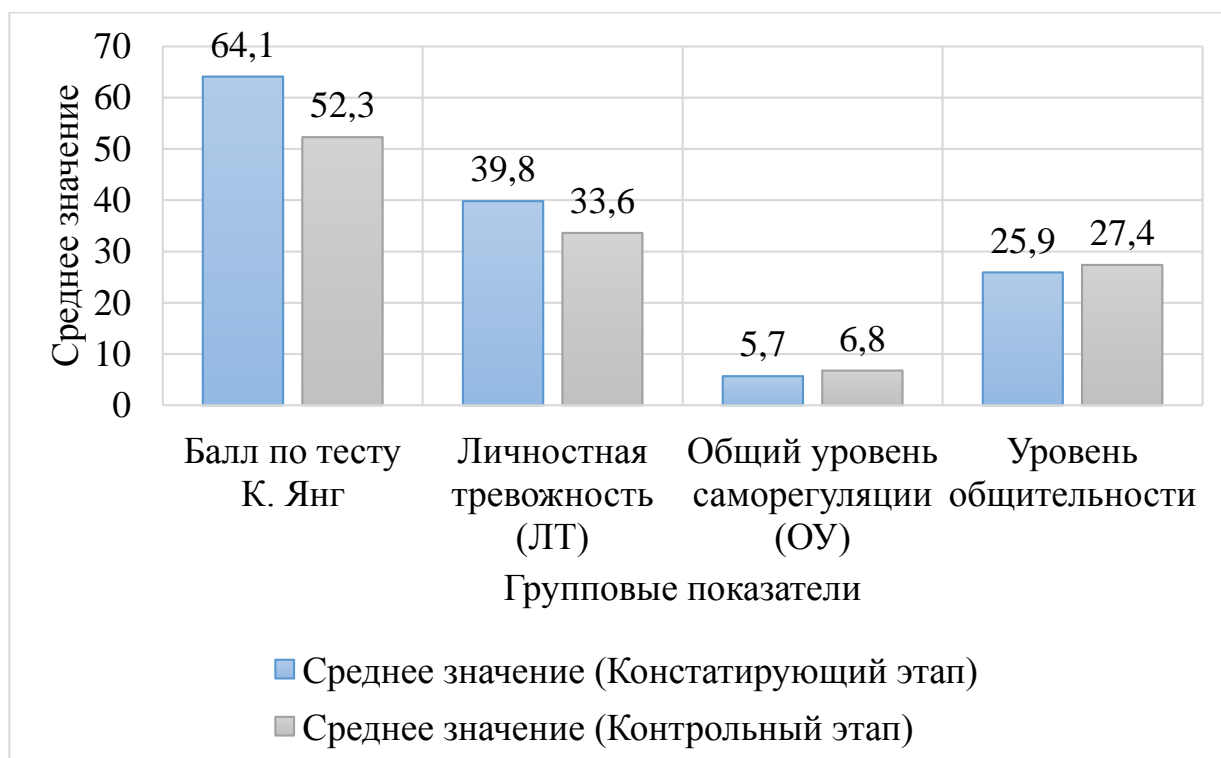


Рисунок 2.2 – Динамика средних групповых показателей

Интерпретация изменений и оценка эффективности программы.

1. Снижение уровня интернет-зависимости. Наиболее значимым результатом является сокращение числа подростков с высоким уровнем зависимости с 5 до 2 человек. Средний балл по группе снизился на 11.8 пунктов,

переместившись из зоны «наличия проблем» ближе к верхней границе «обычного пользователя» [50]. Качественный анализ показал, что участники стали осознанно подходить к использованию интернета: целенаправленно искать информацию, ограничивать время бесцельного скроллинга, использовать технику «Помидора» для учебы. В отзывах они отмечали, что «стало проще отложить телефон», «понял, что много времени терял впустую». Это свидетельствует о развитии навыков саморегуляции и критического отношения к цифровому контенту, что являлось задачами программы [24; 46].

2. Снижение уровня личностной тревожности. Уменьшение среднего показателя на 6.2 балла, а главное – сокращение числа подростков с высокой тревожностью с 4 до 1, свидетельствует о том, что программа помогла участникам обрести внутренние инструменты для совладания с эмоциональным напряжением [15; 28]. Освоенные техники дыхания, Арт-терапевтические методы и работа с эмоциями позволили снизить зависимость от интернета как основного способа «заглушить» тревогу [27; 40], что соответствует теоретическим представлениям о компенсаторной функции интернет-зависимости [11; 28].

3. Рост общего уровня саморегуляции. Повышение среднего показателя на 1.1 ст.б., а также увеличение числа подростков с высоким уровнем саморегуляции с 3 до 5, указывает на развитие навыков планирования, программирования действий и оценки результатов [24]. Упражнения на целеполагание и тайм-менеджмент дали практический инструментарий для структурирования не только учебного, но и досугового времени, что напрямую влияет на способность контролировать онлайн-активность [29] и является ключевым компонентом профилактики поведенческих аддикций [23].

4. Позитивная динамика в сфере общения. Рост среднего балла общительности и уменьшение числа замкнутых подростков говорит о том, что коммуникативные игры и тренинги помогли снизить барьеры в общении [13, 38]. Подростки стали уверенно чувствовать себя в реальных социальных ситуациях, что уменьшило потребность компенсировать дефицит общения в виртуальной

среде [3; 13]. На занятиях отмечался рост спонтанности, юмора и готовности к кооперации в группе.

Оценка эффективности программы. Сравнительный анализ результатов убедительно свидетельствует о позитивном эффекте программы психопрофилактики «Цифровой баланс» [34]. Наблюдаемая динамика носит системный характер: снижение аддиктивного поведения сопровождается улучшением эмоционального состояния, развитием регуляторных функций и социальной компетентности. Это полностью соответствует заложенной в программе логике: укрепляя личностные ресурсы (саморегуляция [24], эмоциональный интеллект [15], навыки общения [38]), мы создаем прочную основу для здорового, осознанного и инструментального использования цифровых технологий [6; 46].

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование, основанное на методологии формирующего эксперимента, позволило получить убедительные доказательства в пользу выдвинутой гипотезы. Гипотеза исследования о том, что целенаправленная и системная психопрофилактическая работа, сфокусированная на развитии ключевых личностных ресурсов, способствует снижению риска интернет-зависимости, получила свое полное подтверждение.

Реализация программы «Цифровой баланс», которая была сконцентрирована на развитии навыков осознанной саморегуляции поведения, включая планирование, целеполагание и контроль [24], на активном снижении уровня личностной и ситуативной тревожности через обучение техникам эмоциональной саморегуляции [28; 35], а также на формировании и отработке эффективных стратегий реального, уверенного общения [13; 32], привела к статистически значимым позитивным изменениям. Эти изменения выразились, прежде всего, в существенном снижении общего уровня интернет-зависимости по тесту К. Янг [50], а также в сопутствующем улучшении интегральных показателей психологического благополучия подростков. Полученные результаты – снижение аддиктивной симптоматики на фоне роста саморегуляции и общительности при одновременном снижении тревожности –

демонстрируют не только теоретическую обоснованность использованного ресурсного подхода, но и высокую практическую значимость, валидность и эффективность разработанной профилактической программы. Данные выводы позволяют рекомендовать программу «Цифровой баланс» в качестве доказательной модели для внедрения в практику работы школьных психологов и других специалистов, занимающихся охраной психического здоровья подростков в условиях цифровизации.

На основе проведенного эмпирического исследования, изложенного во второй главе, были получены следующие выводы:

Эмпирическое исследование, организованное в рамках формирующего эксперимента, было направлено на проверку эффективности специально разработанной программы психопрофилактики интернет-зависимости «Цифровой баланс». В исследовании приняли участие 15 подростков в возрасте 13–16 лет, что позволило провести углубленное изучение динамики их психологических показателей.

Результаты констатирующего этапа диагностики подтвердили актуальность проблемы в исследуемой группе. Было выявлено, что у 73,3% подростков (11 человек) наблюдаются проблемы, связанные с использованием интернета, а у трети выборки (5 человек) – симптомы, соответствующие критериям интернет-зависимости. Данный этап также позволил установить четкие взаимосвязи, которые полностью подтвердили теоретические положения первой главы. У подростков с высоким уровнем интернет-зависимости были зафиксированы наиболее высокие показатели личностной тревожности (в среднем 48,2 балла, что соответствует высокой тревожности), низкий общий уровень саморегуляции (в среднем 4,1 балла, низкий уровень) и тенденция к сниженной общительности в реальном мире. Эти данные эмпирически доказали, что аддиктивное поведение в сети тесно связано с эмоциональным дискомфортом, дефицитом регуляторных навыков и трудностями в реальной коммуникации.

На основе этих данных была разработана и реализована программа

психопрофилактики «Цифровой баланс». Программа носила интегративный, ресурс–ориентированный характер и была рассчитана на 8 занятий. Ее содержание было направлено на развитие именно тех сфер, которые были выявлены как дефицитарные у зависимых подростков: навыков саморегуляции и тайм-менеджмента, эмоционального интеллекта и способов совладания с тревогой, коммуникативной компетентности в реальном общении, а также критической медиаграмотности и цифровой гигиены. В программе активно использовались интерактивные методы: тренинги, арт-терапевтические техники, ролевые игры и практикумы, что соответствовало принципам активности и субъектности участников.

Контрольный этап исследования, проведенный после завершения программы, продемонстрировал статистически и качественно значимую положительную динамику по всем ключевым показателям. Наиболее важным результатом стало снижение уровня интернет-зависимости: средний балл по группе уменьшился на 11,8 пунктов, а количество подростков с высоким уровнем зависимости сократилось с 5 до 2 человек. Параллельно наблюдалось улучшение психологического благополучия участников: снизился средний уровень личностной тревожности (на 6,2 балла), вырос общий уровень саморегуляции (на 1,1 балл) и повысились показатели общительности (на 1,5 балла).

Полученные изменения носят системный характер. Снижение аддиктивного поведения не было изолированным, а сопровождалось комплексным укреплением личностного ресурса подростков. Они стали осознанно подходить к использованию интернета, применяя освоенные техники планирования и цифрового благополучия, научились лучше распознавать и регулировать свои эмоции без «ухода» в сеть и стали чувствовать себя увереннее в реальном общении. Качественный анализ отзывов участников и наблюдения ведущего подтвердили, что подростки начали воспринимать цифровую среду скорее как инструмент, а не как единственное пространство для удовлетворения ключевых психологических потребностей.

Таким образом, гипотеза исследования получила полное эмпирическое подтверждение. Целенаправленная психопрофилактическая работа, сфокусированная на развитии личностных ресурсов – навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости и эффективной коммуникации, – привела к значимому снижению уровня интернет-зависимости и одновременному улучшению психологического благополучия подростков. Результаты исследования доказали практическую эффективность и значимость разработанной программы «Цифровой баланс», которая может служить моделью для организации подобной работы в образовательных учреждениях. Исследование также показало, что наиболее действенной является не запретительная, а развивающая стратегия, помогающая подростку обрести внутренние инструменты для осознанного и сбалансированного взаимодействия с цифровым миром.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование было посвящено комплексному, многоаспектному изучению актуальной проблемы психопрофилактики интернет-зависимости у подростков и, как показали его результаты, успешно подтвердило свою высокую теоретическую и практическую значимость в контексте современных вызовов цифровой социализации.

Обобщение результатов теоретического и эмпирического исследования. Теоретический анализ, выполненный на основе систематизации современных отечественных и зарубежных источников, позволил установить, что интернет-зависимость в подростковом возрасте представляет собой не просто вредную привычку или временное увлечение, а сложный поведенческий синдром нехимической (поведенческой) аддикции. Данный синдром коренится в специфической возрастной психологической уязвимости, обусловленной такими процессами, как активный поиск идентичности, эмоциональная лабильность и острая потребность в социальном признании и принадлежности. Было выявлено, что формирование и закрепление зависимого поведения тесно связано с комплексом внутренних и внешних факторов. К ключевым внутренним факторам относятся повышенная личностная тревожность, выступающая как фон для поиска «безопасного убежища» в сети; низкий уровень осознанной саморегуляции, проявляющийся в неспособности управлять временем, поведением и откладывать удовлетворение; а также коммуникативные трудности в реальном общении, которые компенсируются в виртуальной среде. Внешние условия, такие как дисфункциональные детско-родительские отношения (гиперопека, гипоопека, эмоциональная холодность) и стрессогенная или неинтересная образовательная среда, создают почву, на которой эти личностные дефициты трансформируются в аддикцию. На основе этого анализа был сформулирован фундаментальный вывод о том, что эффективная профилактика не может и не должна ограничиваться простым информированием

о рисках или административными запретами; она должна представлять собой системную, долгосрочную работу, нацеленную на позитивное развитие у подростков ключевых личностных ресурсов: навыков осознанной саморегуляции, эмоциональной устойчивости и компетентного, уверенного реального общения.

Эмпирическая часть исследования, построенная по схеме формирующего эксперимента, полностью и последовательно подтвердила положения, выдвинутые в теоретическом анализе. Результаты констатирующего этапа наглядно продемонстрировали, что у подростков с высоким уровнем интернет-зависимости действительно наблюдаются стойкие психологические особенности: повышенная личностная тревожность (со средним показателем 48.2 балла, что соответствует высокой тревожности), низкий общий уровень саморегуляции (4.1 балла – низкий уровень) и явная тенденция к сниженной общительности в реальном мире. Это эмпирически доказало наличие устойчивой взаимосвязи между выраженностью аддиктивного поведения в сети и дефицитом указанных личностных компетенций, что стало строгим обоснованием и основной для разработки целенаправленной коррекционно-профилактической программы.

Подтверждение гипотезы. Реализация авторской программы психопрофилактики «Цифровой баланс» и последующий контрольный диагностический этап убедительно доказали эффективность выбранного ресурсно-ориентированного подхода.

Была зафиксирована статистически значимая положительная динамика по всем ключевым показателям:

- средний балл интернет-зависимости по группе снизился на 11.8 пунктов, что указывает на переход от зоны проблем к зоне нормы;
- уровень личностной тревожности снизился на 6.2 балла;
- средний уровень саморегуляции вырос на 1.1 балла, а общительности – на 1.5 балла.

Качественные изменения также впечатляют: количество подростков с

высоким уровнем зависимости сократилось с 5 до 2 человек, а число участников с высокой тревожностью уменьшилось с 4 до 1.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что комплексная психопрофилактика, направленная на целенаправленное развитие личностных ресурсов, способствует не только значимому снижению уровня интернет-зависимости, но и комплексному улучшению психологического благополучия подростков, нашла свое полное и убедительное эмпирическое подтверждение.

Практические выводы и рекомендации. На основе интеграции теоретических выводов и эмпирических результатов можно сформулировать следующие практические выводы и адресные рекомендации для различных профессиональных и родительских групп:

Для психологов образовательных учреждений и консультативных центров:

1. Целесообразно внедрять в регулярную практику не разовые лекции или беседы, а структурированные долгосрочные программы, подобные «Цифровому балансу». Такие программы должны сочетать в себе тренинги саморегуляции и тайм-менеджмента, занятия по развитию коммуникативных навыков и уверенности в себе, а также блоки по формированию критической медиаграмотности и цифровой гигиены.

2. Необходимо последовательно использовать ресурсный подход в работе. Акцент должен делаться не на запугивании и описании ужасов зависимости, а на поиске и активизации сильных сторон личности подростка, помощи в обнаружении здоровых, позитивных альтернатив цифровому потреблению.

3. Обязательным компонентом любой профилактической программы должна стать целенаправленная работа с тревожностью. Следует обучать подростков конкретным, доступным техникам эмоциональной саморегуляции, таким как диафрагмальное дыхание, элементы когнитивно-поведенческой терапии для работы с негативными мыслями и практики осознанности.

Для педагогов и администрации школ:

1. Важно активно способствовать созданию в школе насыщенной, привлекательной и эмоционально безопасной офлайн-среды. Развитие сети

кружков, секций, проектной деятельности, клубов по интересам и поощрение неформального живого общения создает жизнеспособную альтернативу цифровому досугу и удовлетворяет ключевые подростковые потребности в признании, принадлежности и самореализации.

2. Целесообразно интегрировать темы цифровой гигиены, кибербезопасности и развития критического мышления в содержание учебных предметов (информатика, обществознание, ОБЖ) и в систему классных часов, делая эту работу системной, а не эпизодической.

3. Необходимо обеспечить регулярное повышение психологической грамотности самих педагогов в вопросах раннего выявления признаков интернет-зависимости, особенностей подросткового возраста и навыков конструктивной, поддерживающей коммуникации с «трудными» или ушедшими в виртуальный мир подростками.

Для родителей:

1. Рекомендуется сместить семейную стратегию с тотального контроля и репрессивных запретов (которые часто приводят к конфликтам и скрытности) на совместную, договорную выработку семейных цифровых правил. Примеры таких правил: «час без гаджетов во время семейного ужина», «общая зарядочная станция для всех устройств вне спален на ночь». Это формирует ответственность и культуру осознанного использования.

2. Критически важно уделять время и внимание качественному совместному времяпрепровождению: общему хобби, занятиям спортом, туристическим поездкам, настольным играм. Такая деятельность не только предлагает привлекательную реальную альтернативу виртуальному миру, но и, что главное, укрепляет эмоциональную связь и доверие между родителем и подростком.

3. Следует проявлять искренний, неосуждающий интерес к онлайн-активности ребенка. Вместо критики его увлечений стоит попытаться понять, какие именно потребности (в общении, достижениях, признании, творчестве) он реализует в сети, и затем помочь найти возможности для реализации этих же

потребностей в реальной жизни.

Перспективы дальнейших исследований. Проведенная работа открывает ряд перспективных направлений для углубленного научного поиска:

1. Долгосрочный катамнез. Для оценки устойчивости и глубины полученных эффектов необходимо проведение отсроченных замеров через 6, 12 и даже 18 месяцев после завершения программы. Это позволит понять, насколько сформированные навыки интегрировались в повседневную жизнь подростков и насколько программа способствовала долгосрочным изменениям.

2. Дифференциация подходов. Перспективным представляется разработка и апробация дифференцированных модулей или отдельных программ, учитывающих специфику различных типов интернет-зависимости (отдельно для игровой, социально-сетевой или информационной зависимости), а также гендерные и возрастные (младшие vs. старшие подростки) особенности целевой группы.

3. Вовлечение семьи. Требуют глубокого изучения форматы и сравнительная эффективность системных семейно-ориентированных программ, в которых психопрофилактическая работа ведется параллельно с подростками и их родителями/опекунами. Такая работа может быть нацелена на улучшение детско-родительских отношений и семейной коммуникации, что является мощным фактором профилактики.

4. Цифровизация профилактики. В эпоху тотальной цифровизации актуальным и практически значимым направлением является создание, апробация и валидизация цифровых инструментов профилактики – мобильных приложений, интерактивных онлайн-курсов или чат-ботов, основанных на принципах доказательной психологии (методах КПТ, мотивационного интервьюирования). Это могло бы обеспечить широкий, в том числе анонимный, охват аудитории, включая подростков из удаленных районов.

В заключение можно констатировать, что проблема интернет-зависимости у подростков является сложным феноменом, требующим не упрощенных запретительных мер, а продуманной, научно обоснованной и гуманистически

направленной работы по укреплению личности самого подростка. Развивая в нем способность к саморегуляции, эмоциональному интеллекту, критическому мышлению и живому, эмпатичному общению, мы даем ему самый надежный и универсальный внутренний инструмент для навигации не только в цифровом, но и в реальном мире – инструмент осознанного выбора, личной ответственности и здоровой свободы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверин, В.А. Психология детей и подростков / В.А. Аверин. – 2-е изд., перераб. – Санкт-Петербург : Михайлов, 2005. – 348 с.
2. Барденштейн, Л. М. Патологическое влечение к интернету как одна из форм нехимических аддикций / Л. М. Барденштейн, Н. П. Герасимов, Ю. Б. Можгинский // Вопросы наркологии. – 2006. – № 3. – С. 69-76.
3. Белинская, Е. П. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей интернета / Е. П. Белинская // Психологические исследования. – 2013. – Т. 6. – № 29. – С. 6.
4. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
5. Больбот, Т. Ю. Психологические особенности подростков с интернет-зависимостью / Т. Ю. Больбот, С. В. Новикова // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24. – № 1. – С. 124-141.
6. Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от интернета / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 1. – С. 90-100.
7. Войскунский, А. Е. Психология и интернет / А. Е. Войскунский. – Москва : Акрополь, 2010. – 439 с.
8. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – Москва : Смысл ; Эксмо, 2005. – 1136 с.
9. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А. В. Гоголева. – 2-е изд., стер. – Москва : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : МОДЭК, 2003. – 240 с.
10. Гречаный, С. В. Клинико-психопатологические особенности лиц с интернет-зависимостью: опыт пилотного исследования / С. В. Гречаный, А. Ю. Егоров, Н. А. Чупрова [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2020. – Т. 120. – № 3. – С. 13-18.

11. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 190 с.
12. Емелин, В. А. Информационные технологии в контексте постмодернистской философии и психологии / В. А. Емелин // Вопросы философии. – 2009. – № 3. – С. 84-92.
13. Жичкина, А. Е. Особенности социальной перцепции в интернете / А. Е. Жичкина // Мир психологии. – 2004. – № 3. – С. 100-109.
14. Змановская, Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) / Е. В. Змановская. – 5-е изд., испр. – Москва : Академия, 2008. – 288 с.
15. Иванченко, В. Н. Тренинг эмоциональной саморегуляции: практическое пособие для работы с подростками / В. Н. Иванченко, Т. Г. Богдан. – Москва : Айрис-пресс, 2011. – 128 с.
16. Каган, В. Е. Психогенные формы школьной дезадаптации / В. Е. Каган // Вопросы психологии. – 1984. – № 4. – С. 89-95.
17. Короленко, Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 2001. – № 1. – С. 8-15.
18. Кулаков, С. А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков / С. А. Кулаков. – Москва : Фолиум, 1998. – 70 с.
19. Купер, К. Индивидуальные различия / К. Купер ; пер. с англ. Т. М. Марютиной. – 2-е изд. – Москва : Аспект Пресс, 2002. – 527 с.
20. Личко, А. Е. Подростковая психиатрия: руководство для врачей / А. Е. Личко. – 2-е изд., доп. и перераб. – Ленинград : Медицина, 1985. – 416 с.
21. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2008. – 928 с.
22. Малыгин, В. Л. Методологические подходы к раннему выявлению интернет-зависимого поведения / В. Л. Малыгин, К. А. Феклисов, А. Б. Искандирова, А. А. Антоненко // Медицинская психология в России :

электрон. науч. журн. – 2011. – № 6 (11). – С. 10-16.

23. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения / В. Д. Менделевич. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва : МЕДпресс-информ, 2019. – 432 с.

24. Моросанова, В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) : руководство / В. И. Моросанова. – Москва : Когито-Центр, 2004. – 44 с.

25. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. – 13-е изд., перераб. и доп. – Москва : Академия, 2011. – 656 с.

26. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости / М. А. Одинцова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Флинта, 2021. – 288 с.

27. Петрова, Е. А. Арт-терапия в работе с подростками: психотерапевтические виды художественной деятельности : метод. пособие / Е. А. Петрова. – Москва : Владос, 2014. – 63 с.

28. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : МОДЭК, 2000. – 304 с.

29. Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А. О. Прохоров. – Москва : ПЕР СЭ, 2005. – 352 с.

30. Психология подростка: учебник / под ред. А. А. Реана. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 480 с.

31. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс, К. Долджин ; пер. с англ. – 12-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 816 с.

32. Ряховский, В. Ф. Тест на оценку уровня общительности / В.Ф. Ряховский // Психологические тесты / под ред. А.А. Карелина : в 2 т. – Москва : ВЛАДОС, 2005. – Т. 2. – С. 114-116.

33. Семаго, Н. Я. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст / Н. Я. Семаго, М. М. Семаго. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – 384 с.

34. Сирота, Н. А. Профилактика наркомании и алкоголизма: учебное пособие / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. – 4-е изд., стер. – Москва : Академия, 2008. – 176 с.
35. Спилбергер, Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте: международный сб. науч. статей / сост. Ю. Л. Ханин. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – С. 12-24.
36. Талиева, Н. В. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств / Н.В. Талиева. – Москва : Ленанд, 2017. – 160 с.
37. Фельдштейн, Д. И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности / Д. И. Фельдштейн. – 2-е изд. – Москва : Московский психолого-социальный институт; Флинта, 2004. – 672 с.
38. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие : в 4 ч. / К. Фопель ; пер. с нем. – Москва : Генезис, 2010. – Ч. 1-4. – 541 с.
39. Фромм, Э. Бегство от свободы / Э. Фромм ; пер. с англ. Г.Ф. Швейника. – Москва : АСТ, 2018. – 288 с.
40. Холмогорова, А. Б. Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни / А. Б. Холмогорова // Культурно–историческая психология. – 2011. – Т. 7. – № 1. – С. 74-83.
41. Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7-8 классы) / О. В. Хухлаева. – 5-е изд. – Москва : Генезис, 2016. – 167 с.
42. Ципоркина, И. В. В семье – подросток / И. В. Ципоркина, Е. А. Кабанова. – Москва : АСТ-Пресс, 2006. – 288 с.
43. Чудова, Н. В. Особенности образа «Я» жителя интернета / Н. В. Чудова // Психологический журнал. – 2002. – Т. 22. – № 1. – С. 113-117.
44. Griffiths, M. D. A components model of addiction within a biopsychosocial framework / M. D. Griffiths // Journal of Substance Use. – 2005. – Vol. 10. – № 4. – P. 191-197.

45. Huang, C. A meta-analysis of the problematic social media use and mental health / C. Huang // *International Journal of Social Psychiatry*. – 2022. – Vol. 68. – № 1. – P. 12-33.
46. Kardefelt-Winther, D. A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use / D. Kardefelt-Winther // *Computers in Human Behavior*. – 2014. – Vol. 31. – P. 351-354.
47. Kuss, D. J. Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade / D. J. Kuss, M. D. Griffiths, L. Karila, J. Billieux // *Current Pharmaceutical Design*. – 2014. – Vol. 20. – № 25. – P. 4026-4052.
48. Li, Q. Dysfunctional cognitive control and reward processing in adolescents with Internet gaming disorder / Q. Li, Y. Wang, Z. Yang [et al.] // *Psychophysiology*. – 2020. – Vol. 57. – № 2. – P. 34-69.
49. Meshi, D. Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation / D. Meshi, M. E. Ellithorpe // *Addictive Behaviors*. – 2021. – Vol. 119. – P. 106-949.
50. Young, K. S. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder / K. S. Young // *CyberPsychology & Behavior*. – 1998. – Vol. 1. – № 3. – P. 237-244.

Диагностические материалы (бланки методик)

1. Тест на интернет-зависимость (К. ЯНГ, адаптация В.А. Буровой).

Инструкция: внимательно прочитайте каждое утверждение. Оцените, насколько часто вы сталкивались с описанными ситуациями за последний месяц. Отметьте галочкой (✓) или крестиком (x) в соответствующей графе: «Редко», «Иногда», «Регулярно», «Часто», «Всегда».

Таблица 1, п. 1 – Тест на интернет-зависимость

№	Утверждение	Редко (1)	Иногда (2)	Регулярно (3)	Часто (4)	Всегда (5)
1	2	3	4	5	6	7
1	Как часто вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем планировали?					
2	Как часто вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?					
3	Как часто вы предпочитаете волнение от интернета близости с партнером?					
4	Как часто вы заводите новые знакомства с пользователями интернета?					
5	Как часто окружающие жалуются на количество времени, которое вы проводите в сети?					
6	Как часто ваши учеба или работа страдают из-за времени, проведенного в сети?					

Продолжение приложения 1

Продолжение таблицы 1, п. 1

1	2	3	4	5	6	7
7	Как часто вы проверяете электронную почту или соцсети, прежде чем сделать что-то другое?					
8	Как часто страдает ваша продуктивность или успеваемость из-за интернета?					
9	Как часто вы занимаете оборонительную позицию или скрываетесь, когда вас спрашивают о том, что вы делали в сети?					
10	Как часто вы блокируете тревожные мысли о вашей жизни с помощью утешительных мыслей об интернете?					
11	Как часто вы ловите себя на предвкушении следующего выхода в интернет?					
12	Как часто вы боитесь, что жизнь без интернета будет скучной, пустой и безрадостной?					
13	Как часто вы огрызаетесь, кричите или действуете раздраженно, если вам мешают во время нахождения в сети?					
14	Как часто вы теряете сон из-за поздних сеансов в сети?					

Продолжение приложения 1

Окончание таблицы 1, п. 1

1	2	3	4	5	6	7
15	Как часто вы чувствуете озабоченность интернетом, когда не в сети, или фантазируете о том, что вы в сети?					
16	Как часто вы говорите себе «еще несколько минут», когда находитесь в сети?					
17	Как часто вы пытаетесь безуспешно сократить время, проводимое в сети?					
18	Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени, проведенного в сети?					
19	Как часто вы предпочитаете выйти в интернет вместо того, чтобы встретиться с друзьями?					
20	Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение или нервозность, когда не в сети, которые проходят, как только вы выходите в интернет?					

Ключ для обработки: Суммируйте баллы по всем ответам. 20-49 баллов: обычный пользователь; 50-79 баллов: наличие проблем, связанных с интернетом; 80-100 баллов: значительные проблемы, интернет-зависимость.

Продолжение приложения 1

2. Шкала ситуативной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханина).

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и выберите одну из граф справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент (Шкала СТ) и как вы себя чувствуете обычно (Шкала ЛТ). На бланке для ответов отметьте цифру, соответствующую вашему выбору.

Таблица 2, п. 1 – Шкала Ситуативной Тревожности (СТ) (Как вы себя чувствуете в данный момент?)

№	Утверждение	Совсем нет (1)	Пожалуй, так (2)	Верно (3)	Совершенно верно (4)
1	2	3	4	5	6
1	Я спокоен				
2	Мне ничто не угрожает				
3	Я нахожусь в напряжении				
4	Я внутренне скован				
5	Я чувствую себя свободно				
6	Я расстроен				
7	Меня волнуют возможные неудачи				
8	Я ощущаю душевный покой				
9	Я встревожен				
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения				
11	Я уверен в себе				
12	Я нервничаю				
13	Я не нахожу себе места				
14	Я взвинчен				
15	Я не чувствую скованности, напряжения				

1	2	3	4	5	6
16	Я доволен				
17	Я озабочен				
18	Я слишком возбужден и мне не по себе				
19	Мне радостно				
20	Мне приятно				

Таблица 3, п. 1 – Шкала личностной тревожности (ЛТ) (Как вы себя чувствуете обычно?)

№	Утверждение	Совсем нет (1)	Пожалуй, так (2)	Верно (3)	Совершенно верно (4)
1	2	3	4	5	6
21	У меня бывает приподнятое настроение				
22	Я бываю раздражительным				
23	Я легко расстраиваюсь				
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как другие				
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть				
26	Я чувствую прилив сил и желание работать				
27	Я спокоен, хладнокровен и собран				
28	Меня тревожат возможные трудности				
29	Я слишком переживаю из-за пустяков				

1	2	3	4	5	6
30	Я бываю вполне счастлив				
31	Я все принимаю близко к сердцу				
32	Мне не хватает уверенности в себе				
33	Я чувствую себя беззащитным				
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей				
35	У меня бывает хандра				
36	Я бываю доволен				
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня				
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть				
39	Я уравновешенный человек				
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах				

Ключ для обработки: Показатели СТ и ЛТ подсчитываются по формулам, указанным в методическом руководстве. Результаты интерпретируются: до 30 баллов – низкая тревожность; 31-44 балла – умеренная тревожность; 45 и – высокая тревожность. (Примечание: в целях экономии пространства в данном образце представлены фрагменты бланков. В полном приложении должны быть приведены все бланки методик полностью, включая инструкции и ключи к опроснику В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» и тесту В. Ф. Ряховского на оценку уровня общительности, оформленные аналогичным образом с соблюдением авторских прав и корректных ссылок на источники.)

Программа психопрофилактики интернет-зависимости «Цифровой баланс»

Таблица 1, п. 2 – Паспорт программы

1	2
Наименование программы	«Цифровой баланс» – программа психопрофилактики интернет-зависимости у подростков.
Целевая группа	Подростки 13-16 лет, в том числе с признаками проблемного использования интернета. Оптимальный размер группы: 8-15 человек.
Автор-составитель	[Ф.И.О.], студент(ка) АНО ВО «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии».
Цель программы	Снижение риска формирования интернет-зависимости через развитие личностных ресурсов и формирование навыков осознанного, безопасного взаимодействия с цифровой средой.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностическая: выявить уровень вовлеченности в интернет-среду и сопутствующие психологические особенности. 2. Развивающая: сформировать и развить навыки саморегуляции, эмоционального интеллекта и эффективной коммуникации. 3. Образовательная: повысить уровень медиаграмотности и критического мышления по отношению к цифровому контенту. 4. Мотивационная: стимулировать интерес к реальным формам досуга и социального взаимодействия.
Формат и продолжительность	Групповые занятия. Цикл из 8 встреч по 60-70 минут, 2 раза в неделю. Общая продолжительность - 1 месяц.
Основные принципы	Активности и субъектности, позитивности и ресурсной, конфиденциальности, научной обоснованности.

Таблица 2, п. 2 – Тематический план занятий

№	Тема занятия	Ключевое содержание	Формы и методы работы
1	2	3	4
1	Старт. Мой цифровой портрет.	Знакомство. Принятие групповых правил. Первичная диагностика цифровых привычек (саморефлексия). Понимание разницы между увлечением и зависимостью.	Упражнения на знакомство «Снежный ком интересов». Работа с бланком «Мой цифровой портрет». Мини-лекция «Зависимость: где проходит граница?». Групповая дискуссия.
2	Эмоции: из реальности - в сеть и обратно.	Осознание связи между эмоциональным состоянием и компульсивным использованием гаджетов. Знакомство с базовыми техниками эмоциональной саморегуляции.	Упражнение «Погода в моем теле». Арт-терапевтическая техника «Карта эмоций». Практикум «Дыхание квадратом» для снятия напряжения. Обсуждение «Что я ищу в сети, когда мне грустно/скучно/тревожно?».
3	Я - планировщик. Тайм-менеджмент для себя.	Развитие навыков планирования и целеполагания. Борьба с прокрастинацией. Осознанное распределение времени между онлайн и офлайн-активностями.	Техника постановки SMART-целей. Упражнение «Слоны и лягушки» (деление больших задач на мелкие). Практическое освоение метода «Помodoro». Создание личного планера на неделю.
4	Фокус и контроль: тренируем внимание.	Развитие способности к концентрации и переключению внимания. Понимание механизмов «залипания» в интернете.	Упражнения на внимание «Найди отличия», «Метроном». Групповая игра «Цифровой детектив» (анализ отвлекающих факторов). Медитативная практика «Фокусировка на дыхании» (5 минут).
5	Живой диалог: сила реального слова.	Развитие навыков вербального и невербального общения. Преодоление барьеров в коммуникации. Понимание ценности офлайн-взаимодействия.	Коммуникативные игры: «Интервью в парах», «Слепой и поводырь». Тренинг ассертивного поведения: как сказать «нет» и отстоять границы. Упражнение «Комплимент по кругу».

Продолжение приложения 2

Окончание таблицы 2, п. 2

1	2	3	4
6	Критик в сети: медиаграмотность.	Формирование критического отношения к информации в интернете. Распознавание манипулятивных техник, фейков, кибербуллинга. Принципы цифровой гигиены.	Работа с кейсами «Фейк или правда?». Анализ инфографики «Как соцсети удерживают наше внимание». Практикум «Настройка цифрового благополучия» на смартфоне. Мозговой штурм «Мои цифровые правила».
7	Мир без Wi-Fi: ищем альтернативы.	Поиск и актуализация интересов, хобби и способов проведения досуга вне цифровой среды. Повышение мотивации к реальной активности.	Техника «Колесо баланса жизни». Упражнение «Мое идеальное воскресенье» (офлайн-сценарий). Творческая мастерская (скетчинг, коллаж из журналов на тему «Мои увлечения»). Обмен идеями о кружках и секциях.
8	Финиш. Мой путь и мои ресурсы.	Закрепление пройденного материала. Рефлексия личных изменений. Построение индивидуального плана поддержания цифрового баланса. Получение обратной связи.	Упражнение «Линия времени» (визуализация пути от первого до последнего занятия). Создание персонального «Антикризисного плана» на случай срывов. Ритуал завершения «Подарок группе» (вербальные пожелания). Заполнение итоговых анкет.

3. Методическое обеспечение:

– Дидактические материалы: Бланки для упражнений («Цифровой портрет», «Колесо баланса», SMART-цели), инфографика, раздаточные карточки с кейсами, памятки по техникам саморегуляции.

– Техническое оснащение: Ноутбук/проектор для презентаций, материалы для творчества (бумага А3, А4, журналы, клей, фломастеры, пастель), таймер, колонки для релаксационной музыки.

– Диагностический инструментарий: Тест К. Янг (адаптация), шкала Спилбергера-Ханина, опросник саморегуляции В.И. Моросановой (сокращенный вариант для обратной связи).

4. Ожидаемые результаты:

– Знать/понимать: базовые механизмы формирования поведенческих зависимостей, принципы цифровой гигиены и безопасности, связь между эмоциями и поведением в сети.

– Уметь: применять техники саморегуляции (планирование, управление вниманием, снятие напряжения), критически оценивать цифровой контент, эффективно общаться в реальной жизни, осознанно контролировать время использования интернета.

– Владеть/проявлять: повышенный уровень личной ответственности за свое поведение в сети, сформированные навыки реального социального взаимодействия, устойчивую мотивацию к гармоничному сочетанию онлайн и офлайн-активностей.

Рекомендуемая литература для ведущего:

1. Моросанова, В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) / В. И. Моросанова. – Москва: Когито-Центр, 2004. – 44 с.

2. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва : Генезис, 2010. – 541 с.

3. Хухлаева, О. В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе / О. В. Хухлаева. – Москва : Генезис, 2016. – 167 с.

Сводные таблицы первичных данных

Таблица 1, п. 3 – Сводные результаты констатирующего этапа диагностики (n=15)

№ п/п	Пол (М/Ж)	Возраст	Тест К. Янг (балл)	Уровень интернет-зависимости	Личностная тревожность (ЛТ, баллы)	Уровень ЛТ	Ситуативная тревожность (СТ, баллы)	Уровень СТ	Общий уровень саморегуляции (ССР, стены)	Уровень ССР	Уровень общительности (баллы)	Уровень общительности
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	М	14	85	Высокий	51	Высокая	55	Высокая	4	Низкий	24	Норма
2	Ж	15	42	Низкий	28	Низкая	31	Умеренная	8	Высокий	29	Норма
3	М	13	68	Средний	40	Умеренная	45	Высокая	6	Средний	25	Норма
4	М	16	91	Высокий	49	Высокая	60	Высокая	3	Низкий	23	Норма
5	Ж	14	57	Средний	35	Умеренная	38	Умеренная	7	Высокий	28	Норма
6	Ж	15	73	Средний	42	Умеренная	48	Высокая	5	Средний	24	Норма
7	М	14	88	Высокий	53	Высокая	58	Высокая	4	Низкий	22	Норма

Продолжение приложения 3

Окончание таблицы 1, п. 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
8	Ж	13	49	Низкий	30	Низкая	29	Низкая	7	Высокий	30	Высокая
9	М	15	61	Средний	37	Умеренная	42	Умеренная	6	Средний	26	Норма
10	Ж	16	82	Высокий	47	Высокая	52	Высокая	4	Низкий	25	Норма
11	Ж	14	52	Средний	32	Умеренная	35	Умеренная	6	Средний	27	Норма
12	М	15	77	Средний	44	Умеренная	50	Высокая	5	Средний	23	Норма
13	Ж	13	45	Низкий	29	Низкая	27	Низкая	9	Высокий	31	Высокая
14	М	14	93	Высокий	55	Высокая	62	Высокая	3	Низкий	21	Норма
15	Ж	15	55	Средний	33	Умеренная	37	Умеренная	7	Высокий	28	Норма

Условные обозначения и критерии для таблицы 1, п.3:

– Уровень интернет-зависимости (по тесту К. Янг): Низкий (20-49 баллов), Средний (50-79 баллов), Высокий (80-100 баллов).

– Уровень тревожности (по Спилбергеру-Ханину): Низкая (до 30 баллов), Умеренная (31-44 балла), Высокая (45 и баллов).

– Уровень саморегуляции (ССР, по В.И. Моросановой в стенах): Низкий (1-4 стена), Средний (5-6 стенов), Высокий (7-10 стенов).

– Уровень общительности (по В.Ф. Ряховскому): Низкая/замкнутость (менее 19 баллов), Норма (19-29 баллов), Высокая (30-31 балл).

Таблица 2, п. 3 – Сводные результаты контрольного этапа диагностики (n=15)

№ п/п	Тест К. Янг (балл)	Уровень интернет-зависимости	Личностная тревожность (ЛТ, баллы)	Уровень ЛТ	Ситуативная тревожность (СТ, баллы)	Уровень СТ	Общий уровень саморегуляции (ССР, стены)	Уровень ССР	Уровень общительности (баллы)	Уровень общительности
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	71	Средний	43	Умеренная	47	Высокая	5	Средний	26	Норма
2	38	Низкий	26	Низкая	29	Низкая	9	Высокий	30	Высокая
3	55	Средний	35	Умеренная	38	Умеренная	7	Высокий	28	Норма
4	78	Средний	41	Умеренная	49	Высокая	5	Средний	25	Норма
5	48	Низкий	30	Низкая	32	Умеренная	8	Высокий	29	Норма
6	62	Средний	38	Умеренная	40	Умеренная	6	Средний	27	Норма
7	75	Средний	45	Высокая	50	Высокая	5	Средний	25	Норма
8	41	Низкий	28	Низкая	27	Низкая	8	Высокий	31	Высокая
9	52	Средний	33	Умеренная	35	Умеренная	7	Высокий	28	Норма
10	69	Средний	40	Умеренная	44	Умеренная	6	Средний	27	Норма

Продолжение приложения 3

Окончание таблицы 2, п. 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
11	46	Низкий	29	Низкая	31	Умеренная	7	Высокий	28	Норма
12	66	Средний	39	Умеренная	42	Умеренная	6	Средний	26	Норма
13	40	Низкий	27	Низкая	26	Низкая	10	Высокий	32	Высокая
14	80	Высокий	48	Высокая	55	Высокая	4	Низкий	23	Норма
15	50	Средний	31	Умеренная	34	Умеренная	8	Высокий	29	Норма

Таблица 3, п. 3 – Сводная таблица изменений (дельта, Δ) ключевых показателей у каждого участника

№ п/п	Δ Тест К. Янг (баллы)	Δ Личностная тревожность (баллы)	Δ Ситуативная тревожность (баллы)	Δ Общий уровень саморегуляции (стены)	Δ Уровень общительности (баллы)
1	2	3	4	5	6
1	-14 (В → С)	-8 (В → У)	-8 (В → В)	+1 (Н → С)	+2
2	-4 (Н → Н)	-2 (Н → Н)	-2 (У → Н)	+1 (В → В)	+1
3	-13 (С → С)	-5 (У → У)	-7 (В → У)	+1 (С → В)	+3
4	-13 (В → С)	-8 (В → У)	-11 (В → В)	+2 (Н → С)	+2
5	-9 (С → Н)	-5 (У → Н)	-6 (У → У)	+1 (В → В)	+1
6	-11 (С → С)	-4 (У → У)	-8 (В → У)	+1 (С → С)	+3

1	2	3	4	5	6
7	-13 (В → С)	-8 (В → В)	-8 (В → В)	+1 (Н → С)	+3
8	-8 (Н → Н)	-2 (Н → Н)	-2 (Н → Н)	+1 (В → В)	+1
9	-9 (С → С)	-4 (У → У)	-7 (У → У)	+1 (С → В)	+2
10	-13 (В → С)	-7 (В → У)	-8 (В → У)	+2 (Н → С)	+2
11	-6 (С → Н)	-3 (У → Н)	-4 (У → У)	+1 (С → В)	+1
12	-11 (С → С)	-5 (У → У)	-8 (В → У)	+1 (С → С)	+3
13	-5 (Н → Н)	-2 (Н → Н)	-1 (Н → Н)	+1 (В → В)	+1
14	-13 (В → В)	-7 (В → В)	-7 (В → В)	+1 (Н → Н)	+2
15	-5 (С → С)	-2 (У → У)	-3 (У → У)	+1 (В → В)	+1
Среднее Δ по группе:	-9.9	-4.9	-6.1	+1.1	+1.9

Условные обозначения для таблицы 3, п.3:

- Δ (Дельта) - разница между показателем на контрольном и констатирующем этапе. Отрицательная дельта (-14) для теста К. Янг и тревожности означает снижение (позитивный результат). Положительная дельта (+1) для саморегуляции и общительности означает рост (позитивный результат).

- В → С и т.п. - обозначает изменение уровня показателя: Высокий → Средний, Средний → Низкий и т.д.

Примеры упражнений и тренинговых занятий

1. Упражнение «Мой цифровой портрет» (Занятие 1: «Старт. Мой цифровой портрет»).

Цель: запустить процесс саморефлексии, помочь подросткам визуализировать и осознать структуру своего времени, проводимого в интернете.

Материалы: Бланки с изображением силуэта смартфона, разделенного на секторы (см. Рисунок П4.1), цветные карандаши или фломастеры.

Инструкция ведущего:

«Перед вами - силуэт вашего смартфона. Он разделен на несколько секторов, каждый из которых обозначает определенный вид онлайн-активности:

1. Социальные сети (ВКонтакте, Instagram, TikTok, Telegram и др.).
2. Игры (онлайн-игры, мобильные игры).
3. Видео (YouTube, стримы, фильмы, сериалы).
4. Учеба/Работа (поиск информации, онлайн-курсы, документы).
5. Прочее (мессенджеры для общения, новости, онлайн-покупки, музыка).

Ваша задача – представить, что весь экран – это 100% вашего времени в интернете за последнюю неделю. Закрасьте каждый сектор пропорционально тому, сколько времени (в процентах) вы на эту активность тратите. Можно использовать разные цвета».

Время: 10-15 минут на выполнение, 15-20 минут на обсуждение.

Вопросы для обсуждения (рефлексии):

- Какой сектор получился самым большим? Что это для вас значит?
- Удивил ли вас получившийся «портрет»? Если да, то чем?
- На что из реальной жизни могло бы уйти время с самого большого сектора?
- Хотели бы вы что-то изменить в этом распределении? Что для данного нужно?

2. Упражнение «Эмоциональный компас» (Занятие 2: «Эмоции: из реальности – в сеть и обратно»).

Цель: научить распознавать связь между конкретными эмоциями и импульсивным желанием зайти в интернет. Развить навык осознанного выбора реакции.

Материалы: Стикеры двух цветов (желтые и синие), флипчарт или доска, маркеры.

Инструкция ведущего:

«Часто мы тянемся к телефону или компьютеру не осознанно, а под влиянием какой-то эмоции. Сейчас мы попробуем составить наш «эмоциональный компас».

1. На желтых стикерах напишите эмоции или состояния, которые чаще всего заставляют

Продолжение приложения 4

вас бессознательно брать в руки гаджет (например: «скука», «тревога», «одиночество», «усталость», «злость», «неуверенность»).

2. На синих стикерах напишите, что именно вы в данный момент ищете в интернете или что получаете от него (например: «отвлечься», «почувствовать связь с другими», «расслабиться», «получить порцию адреналина», «увидеть лайки»).

3. Теперь попробуем на доске сопоставить их. К эмоции «скука» что может следовать? Вероятно, «развлечение» или «новые впечатления». К «тревоге» – «отвлечение» или «ощущение контроля».

Время: 20-25 минут.

Вопросы для обсуждения (рефлексии):

- Какие пары «Эмоция – Цель в сети» были для вас самыми узнаваемыми?
- Всегда ли интернет – самый эффективный способ справиться с данной эмоцией?
- Можем ли мы придумать 1-2 «офлайн-альтернативы» для каждой пары? (при скуке – позвонить другу, порисовать; при тревоге – сделать дыхательное упражнение, погулять).

3. Упражнение-практикум «Настройка цифрового благополучия» (Занятие 6: «Критик в сети: медиаграмотность»).

Цель: перевести знания о цифровой гигиене в практическую плоскость. Дать подросткам конкретный, выполнимый инструмент для контроля над своим временем в приложениях.

Материалы: Смартфоны участников (с предварительного согласия), инструкция-чеклист на экране или в раздаточном материале.

Инструкция ведущего (шаг за шагом, синхронно с группой):

«Мы много говорили о влиянии технологий. Теперь возьмите свои смартфоны и давайте превратим их из источника отвлечения в инструмент, который работает на нас.

1. Найдите раздел настроек: «Цифровое благополучие» (Android) или «Экранное время» (iOS).

2. Откройте «Статистику» за сегодня/неделю. Посмотрите, какие 3 приложения лидируют по времени. Обсудите в парах: это было ожидаемо? Вы довольны данным?

3. Установите «Лимиты» для приложений: Выберите 1-2 самых «прожорливых» приложения (не относящихся к учебе). Установите для них реалистичный дневной лимит (1 час для соцсетей). Система предупредит вас, когда лимит будет исчерпан.

4. Отключите уведомления: Зайдите в настройки уведомлений. Для всех развлекательных и соцсетевых приложений отключите звук и всплывающие сообщения. Оставьте только действительно важные (звонки, смс, может быть, мессенджер от родителей).

5. Создайте «Режим фокусировки» / «Не беспокоить»: Настройте его на время учебы, сна или личного отдыха».

Время: 20-30 минут.

Чек-лист для участников (итог):

- Проверил(а) статистику экранного времени.
- Выявил(а) главных «пожирателей времени».
- Установил(а) лимит (хотя бы для одного приложения).
- Выключил(а) назойливые уведомления.
- Разобрался(ась) с функцией «Режим фокусировки».

Вопрос для обсуждения:

Какие простые настройки оказались для вас самыми полезными? Что из данного вы реально будете использовать?

4. Итоговое упражнение «Коллаж «реальные и цифровые миры» (Занятие 8: «Финиш. Мой путь и мои ресурсы»).

Цель: помочь подросткам в метафорической, творческой форме подвести итоги программы, визуализировать баланс и свои новые приоритеты.

Материалы: Большие листы бумаги (А3), старые журналы, газеты, ножницы, клей, фломастеры, стикеры.

Инструкция ведущего:

«Наш цикл занятий подходит к концу. Давайте создадим итоговый коллаж. Разделите лист бумаги на две части условной линией. На левой стороне создайте образ или атмосферу вашего цифрового мира: что он вам дает, какие там есть возможности, но, может быть, и какие ловушки. Используйте вырезки и рисунки.

На правой стороне создайте образ вашего реального мира с его ценностями, людьми, занятиями, эмоциями, которые вы для себя открыли или вспомнили за эти недели. В центре, на границе этих миров, разместите образ себя - того, кто теперь умеет осознанно перемещаться между ними, сохраняя баланс».

Время: 25-30 минут на создание, 15 минут на презентацию работ (по желанию).

Вопросы для обсуждения (рефлексии):

- Что для вас оказалось самым ценным в «цифровом мире»? А в «реальном»?
- Как изменилось ваше восприятие этих двух миров с начала нашей программы?
- Какой образ «себя в центре» у вас получился? Какое качество помогает вам сохранять данный баланс? (Варианты: «осознанность», «выбор», «самоконтроль», «любопытство к реальной жизни»).