

УДК 159.922.7: 37.015.3: 316.624.3

DOI: 10.34670/AR.2026.26.50.007

Профилактика Интернет-зависимости у современных подростков в условиях образовательной организации

Шелудченко Максим Олегович

Аспирант,
Курский государственный университет,
305000, Российская Федерация, Курск, ул. Радищева, 33;
e-mail: sheludchenkomaxim@yandex.ru

Аннотация

Глубокая интеграция информационных технологий в учебный процесс – это объективная данность. Подростки вынуждены постоянно находиться онлайн. Как представляется, именно эта неизбежность обуславливает высокую актуальность исследования: виртуальная среда закономерно несет риски дезадаптации и патологического эскапизма. Цель статьи заключается в системном анализе факторов формирования аддикции у подростков и последующей разработке рекомендаций по превенции. Базовые противоречия изучаемой проблемы лежат в плоскости размытых границ между функциональным использованием Сети и деструктивным погружением в нее. Школа требует от ученика высокой цифровой вовлеченности. Одновременно с этим она же пытается купировать негативные последствия такого пребывания перед экраном. К тому же в научном дискурсе наблюдается очевидный методический конфликт: административный запрос на быстрые, краткосрочные форматы работы сталкивается с их полной клинической несостоятельностью. По существу, традиционные запреты и разовые лекции перестали работать. По итогам проведенного анализа сделан вывод о том, что мишенью профилактического воздействия должен послужить не сам факт использования гаджетов. Истинная причина кроется в глубинных личностных дефицитах – заниженной самооценке, неспособности справляться со стрессом, слабым внутреннем локусе контроля. Авторский вклад выражен в концептуальном синтезе разрозненного диагностического опыта и обосновании необходимости перехода к пролонгированной, модульной стратегии профилактики, которая базируется на развитии эмоционального интеллекта, на обязательном вовлечении института семьи. Представленные материалы и рекомендации будут полезны школьным психологам, социальным педагогам, руководителям общеобразовательных учреждений, профильным специалистам в области возрастной психологии, педагогики.

Для цитирования в научных исследованиях

Шелудченко М.О. Профилактика Интернет-зависимости у современных подростков в условиях образовательной организации // Педагогический журнал. 2026. Т. 16. № 5А. С. 50-57. DOI: 10.34670/AR.2026.26.50.007

Ключевые слова

Аддиктивное поведение, интернет-зависимость, образовательная среда, подростки, превентивная модель, психолого-педагогическое сопровождение, цифровизация, эмоциональный интеллект.

Введение

Современная образовательная парадигма функционирует в реалиях масштабной цифровизации общества. Информационные технологии стали неотъемлемым атрибутом повседневности. По сути, виртуальное пространство превратилось для несовершеннолетних в полноценную среду социализации. Это объективная реальность. Между тем, подобные изменения влекут за собой заметные риски для неокрепшей психики. Центральным вызовом современности предстает патологическое влечение к пребыванию в сети, которое в научном дискурсе принято называть интернет-аддикцией. Данная проблема давно вышла за границы узких педагогических дискуссий. Как представляется, сегодня приходится иметь дело с комплексным социально-психологическим явлением, требующим системного осмысления.

Образовательные учреждения подчас оказываются не готовы к столь быстро меняющимся реалиям. Традиционные методы воспитания дают сбой. Педагоги и школьные психологи сталкиваются с дезадаптацией учащихся, снижением успеваемости, усилением социальной изоляции. Школа, являясь основным институтом вторичной социализации, обязана оперативно реагировать на обозначенные деструктивные тенденции.

Проблема заключается в том, что границы между нормой и патологией в использовании Интернета размыты. Подросток вынужден постоянно использовать сеть для обучения, общения, поиска информации. В связи с этим возникает острая необходимость в разграничении адаптивного применения технологий и деструктивного погружения в них.

Материалы и методы

Теоретико-методологический «фундамент» исследования проблемы аддиктивного поведения школьников базируется на целом ряде ключевых подходах. З.И. Аджиева, Ф.А. Борлакова, А.М. Аджиев, М.М. Боташева [Аджиева и др., 2022], а также А.А. Черемисина [1Черемисина, 20220] делают акцент на социально-педагогических условиях коррекции. Школа рассматривается ими как базовый институт превенции. В отличие от них, А.Б. Ваньков [Ваньков, 2025], Е.И. Ильянова, А.И. Семакова, А.А. Жарких [Ильянова и др., 2025] фокусируются на глубинном психоэмоциональном дефиците. Они анализируют дисфункциональность личностных границ и заниженную самооценку. И.А. Петроченко и И.В. Щелин предлагают практико-ориентированную модель, аргументируя значимость развития эмоционального интеллекта посредством специализированных тренингов [Петроченко, Щелин, 2023]. Специфика возрастных групп раскрывается в трудах Е.И. Исакович и Д.В. Немытова (младшие подростки) [Исакович, Немытов, 2024]; О.В. Панфилова, В.А. Конева, Н.В. Быстрова исследуют старший пубертатный период [Панфилова и др., 2025]. Эмпирическая валидизация превентивных программ отражена в масштабных региональных мониторингах И.С. Бураковой, Н.А. Перепёлкиной, О.С. Смирновой [Буракова и др., 2021]. Впрочем, результаты Т.Ю. Удаловой и З.А. Аксютинной отражают именно неэффективность краткосрочных интервенций [Удалова, Аксютинна, 2023]. Фундаментальный медико-психологический синтез предложен О.Л. Москаленко, С.Ю. Терещенко, Э.В. Каспаровым [Москаленко и др., 2022]. Выбор данного библиографического массива обоснован. В упомянутых трудах репрезентируется богатый спектр современного научного дискурса. Авторы охватывают разные когорты учащихся и полярные методологические парадигмы. По сути, это позволяет избежать однобокой трактовки девиантных проявлений и сформировать объемное видение проблемы.

Между тем, невзирая на обширную эмпирическую базу, в литературе прослеживаются заметные пробелы и противоречия. Так, наблюдается диссонанс в оценке временных рамок педагогического воздействия. В сопоставлении с более ранними подходами, в которых пропагандируются относительно быстрые формы работы [Панфилова и др., 2025; Петроченко, Щелин, 2023], выводы некоторых специалистов доказывают полную несостоятельность фрагментарных, сжатых во времени мер [Удалова, Аксютин, 2023]. Возникает очевидный конфликт методических стратегий. Помимо этого, авторы далеко не всегда дифференцируют адаптивное и патологическое использование сети, порой стигматизируя сам факт длительного пребывания онлайн [Аджиева и др., 2022; Черемисина, 2022]. Видимо, исследователи упускают из виду объективную неизбежность масштабной цифровизации учебного процесса.

Методологически при написании статьи базовым инструментом послужил системно-категориальный анализ. Он помог концептуализировать размытые критерии виртуальной зависимости и отделить их от нормы. Для обобщения накопленного опыта задействовались методы теоретического синтеза и дедукции. Благодаря им разрозненные данные из возрастной психологии и школьного менеджмента были сведены в единую логическую структуру. В дополнение к отмеченному, применялся компаративный (сравнительный) метод. Его первостепенное назначение состояло в сопоставлении результативности различных воспитательных подходов, которые описаны в представленных источниках.

Результаты и обсуждение

Анализ природы интернет-аддикции требует междисциплинарного подхода. В современной науке данное явление рассматривается как нехимическая форма зависимости, которая характеризуется навязчивым стремлением к использованию Сети и болезненным синдромом отмены при отсутствии доступа к ней [Ильянкова и др., 2025; Черемисина, 2022]. Разумно предположить, что в пубертатном периоде рассматриваемый процесс протекает особенно остро. Индивид находится в стадии формирования Я-концепции. Подростку свойственна высокая социальная активность. И она сегодня реализуется, главным образом, через мессенджеры и соцсети.

Требуется различать социализированную и индивидуализированную формы цифровой девиации. В первом случае субъекты поддерживают контакт с обществом, используя онлайн-игры либо социальные сети как суррогат реальной коммуникации. Во втором – происходит полная изоляция; мир сужается до экрана монитора. Это ведет к тяжелой психопатологии. Исследователи сходятся во мнении, что уход в виртуальность служит следствием внутренних психологических дефицитов. В качестве ключевых детерминант выступают низкая самооценка, неспособность справляться со стрессом [Аджиева и др., 2022; Москаленко и др., 2022].

С целью систематизации теоретических подходов представим основные группы детерминант в таблице 1.

Таблица 1 – Типология факторов, детерминирующих развитие интернет-зависимости у подростков (составлено на основе [Аджиева и др., 2022; Исакович, Немытов, 2024; Панфилова и др., 2025; Черемисина, 2022])

Факторы	Характеристика проблемы	Проявления
Личностно-психологические	Дефицит внутренних ресурсов для совладания со стрессом	Заниженная самооценка, высокий уровень тревожности, фрустрация, низкий эмоциональный интеллект

Факторы	Характеристика проблемы	Проявления
Семейные	Нарушение детско-родительских отношений	Нехватка внимания со стороны взрослых, гиперопека, отсутствие контроля цифровой гигиены
Социально-средовые	Сложности в выстраивании коммуникации со сверстниками	Социальная изоляция, буллинг в реальной жизни, попытки компенсации статуса в онлайн-играх

Подытожим, что профилактика не должна сводиться к банальному запрету на использование гаджетов. Это не работает. Необходима глубинная проработка личностных качеств школьника.

Особый интерес в контексте обсуждаемой темы представляют актуальные эмпирические исследования, которые были проведены на базе различных образовательных организаций. Их анализ помогает выявить наиболее уязвимые мишени для психолого-педагогического воздействия.

Так, показательным является исследование внутренних условий формирования патологического влечения к Сети, проведённое А.Б. Ваньковым. На выборке из 24 школьников в возрасте 14-15 лет было изучено соотношение общей самооценки и склонности к цифровой аддикции. Использовались методики К. Янг и Г.Н. Казанцевой. Статистический анализ с применением углового преобразования Фишера показал достоверную связь: учащиеся с низкой самооценкой достоверно чаще «убегают» в виртуальный мир. Был проведен корреляционный анализ (Пирсона) уровня интернальности (по методике УСК). Получен обратный коэффициент корреляции -0.584. Это значит, что чем выше у несовершеннолетнего субъективный контроль над своей жизнью, тем ниже риск развития патологической привязанности к сети [Ваньков, 2025].

Впрочем, самооценка – не единственный фактор. Интересные данные получены в контексте развития эмоционального интеллекта (ЭИ) как предиктора совладания с трудностями. В ходе апробации И.А. Петроченко, И.В. Щелиным специализированного тренинга на группе старшеклассников (12 человек) замерялись показатели по шкале «ЭМИн» Д.В. Люсина и опроснику С. Чена. Изначально большинство испытуемых демонстрировали низкий уровень понимания своих и чужих эмоций. Тренинг, который состоял из 9 занятий, был нацелен на развитие саморефлексии. После завершения курса показатели межличностного ЭИ остались прежними. Однако внутриличностный ЭИ существенно возрос: испытуемые научились идентифицировать собственные переживания. В отличие от предыдущих подходов, которые сфокусированы лишь на информировании о вреде компьютера, развитие ЭИ позволило снизить уровень интернет-зависимости участников с категории «зависимость» до «склонность» [Петроченко, Щелин, 2023].

Целесообразно отметить масштабные проекты. Эксперимент, проведенный И.С. Бураковой, Н.А. Перепёлкиной, О.С. Смирновым в школах региона Кавказских Минеральных Вод (108 учеников 13-14 лет), наглядно отражает эффективность комплексного подхода. Программа включала 12 полуторачасовых занятий и базировалась на трех компонентах: когнитивном, эмоциональном, поведенческом. Работа велась не только с детьми, но и с их родителями. Итоги оказались убедительными. В экспериментальной группе (52 человека) доля учеников из «группы А» (тяжелая форма зависимости) снизилась с 42.3% до 30.8%. В контрольной группе (56 человек), где системная превенция не проводилась, ситуация даже ухудшилась — рост патологии с 42.9% до 50%. Тест Айзенка помог зафиксировать у экспериментальной группы

объективное снижение тревожности (на 0.5 балла), ригидности, агрессии [Буракова и др., 2021].

В сопоставлении с успешными долгосрочными практиками особняком выглядят результаты попыток внедрения краткосрочных превентивных мер. Исследование, которое было осуществлено Т.Ю. Удаловой, З.А. Аксютиной на базе гимназий г. Омска (50 учеников 9-х классов), имело целью оценку двухмесячного курса профилактики. Программа включала просмотр фильмов, два тренинга, консультации. При первичной диагностике обнаружилось, что 94% подростков находились в группе риска. Повторный срез после эксперимента показал полное отсутствие значимых количественных изменений по шкале Чена. Только один человек продемонстрировал минимальное улучшение. Применение Т-критерия Уилкоксона высветило статистический сдвиг ($T = 98$ при $p < 0.05$) исключительно по шкале внутриличностных проблем [Удалова, Аксютин, 2023]. Как представляется, краткосрочный формат в корне неэффективен. Патологические проявления, которые формировались годами, невозможно разрушить за несколько занятий. Наблюдаются серьезные ограничения: перегруженность школьников учебным процессом, низкая мотивация к саморефлексии в сжатые сроки.

На основании отмеченного подчеркнем: эпизодические, фрагментарные лекции о «вреде сидения за компьютером» являются пустой тратой ресурсов образовательной организации. Проблема требует перехода к экосистемной, пролонгированной модели.

Ниже сформулированы авторские рекомендации. Их новизна проявляется в отказе от директивного ограничения экранного времени в пользу развития субъектных качеств (внутреннего локуса контроля и эмоционального интеллекта) в непрерывном образовательном цикле:

- отказ от краткосрочных интервенций. Профилактика должна планироваться на среднесрочную (от 6 месяцев) и долгосрочную (1-2 года) перспективы;
- интеграция эмоционального обучения. Рекомендуется ввести в план воспитательной работы регулярные тренинги коммуникативной компетентности. Ученик должен научиться экологично проживать стресс, а не «заедать» его информационной «жвачкой»;
- обязательное вовлечение семейного института. Без коррекции внутрисемейного климата школьные тренинги дают лишь временный эффект. Требуется обучение родителей основам цифровой гигиены.

Предлагаемая структура программных мероприятий визуализирована в таблице 2.

**Таблица 2 – Модульная структура комплексной программы профилактики
(составлено автором)**

Наименование модуля	Назначение и функционал	Ожидаемый результат внедрения
Диагностический	Раннее выявление групп риска с использованием шкал К. Янг и С. Чена; оценка локуса контроля	Формирование целевых групп для коррекции; получение среза психологического статуса
Когнитивно-просветительский	Информирование учащихся о механизмах формирования цифровой зависимости; работа с родителями	Осознание проблемы; деромантизация чрезмерного гейминга и использования соцсетей
Тренингово-поведенческий	Проведение пролонгированных тренингов (не менее 12-15 сессий) по развитию саморегуляции и ЭИ	Снижение тревожности; формирование навыков конструктивного межличностного общения
Индивидуально-коррекционный	Точечная работа психолога с учащимися, демонстрирующими глубокую степень аддикции	Стабилизация эмоционального фона; поиск альтернативных (реальных) источников самореализации

Представленные выше меры помогают решить ключевую проблему – неэффективность изолированных педагогических действий. Выстраивается единый фронт, где школа, семья, сам подросток работают на формирование здоровой идентичности.

Выводы

Интернет-зависимость современных подростков является одним из наиболее сложных вызовов для системы образования. Цифровая среда сама по себе нейтральна. Однако для индивидов с заниженной самооценкой, дефицитом эмоционального интеллекта, слабым локусом контроля она превращается в опасный инструмент самоизоляции и разрушения социальных связей.

Полученные в ходе анализа результаты имеют научное значение. Они доказывают несостоятельность краткосрочных педагогических вмешательств. Эпизодические меры не способны переломить устойчивые поведенческие проявления. В то же время, пролонгированные тренинговые программы, которые ориентированы на проработку внутриличностных проблем и развитие навыков саморефлексии, характеризуются клинической и педагогической эффективностью.

В практическом измерении сформулированные рекомендации могут быть непосредственно применены администрациями образовательных учреждений, социальными педагогами, школьными психологами. Предложенная модульная экосистемная структура – готовый алгоритм для проектирования годовых планов воспитательной работы.

Дальнейшие изыскания в этой области целесообразно направить на изучение специфики аддикции в зависимости от гендерных различий; на разработку специализированного программного обеспечения, помогающего автоматически мониторить уровень цифровой вовлеченности учащихся, не нарушая их личных границ.

Библиография

1. Аджиева З.И., Борлакова Ф.А., Аджиев А.М., Боташева М.М. Социально-психологическая профилактика интернет-зависимости у подростков // *Этносоциум и межнациональная культура*. – 2022. – № 12 (174). – С. 93–97.
2. Буракова И.С., Перепёлкина Н.А., Смирнова О.С. Вопросы профилактики интернет-зависимости обучающихся в условиях общеобразовательной школы // *Мир науки, культуры, образования*. – 2021. – № 6 (91). – С. 70–73.
3. Ваньков А.Б. Психологические аспекты профилактики интернет-зависимости у подростков // *Научный потенциал*. – 2025. – № 1-1 (48). – С. 12–16.
4. Ильянкова Е.И., Семакова А.И., Жарких А.А. Дисфункциональность психологических границ личности как предиктор интернет-зависимого поведения девиантных подростков // *Вестник психотерапии*. – 2025. – № 96. – С. 81–92.
5. Исакович Е.И., Немытов Д.В. Интернет-зависимость младших подростков от компьютерных игр и онлайн-общения: психологические особенности и методы профилактики // *Вестник Университета Российского инновационного образования*. – 2024. – № 3. – С. 13–21.
6. Москаленко О.Л., Терещенко С.Ю., Каспаров Э.В. Профилактика интернет-зависимости у детей и подростков // *Russian Journal of Education and Psychology*. – 2022. – Т. 13. – № 4-2. – С. 134–142.
7. Панфилова О.В., Конева В.А., Быстрова Н.В. Профилактика интернет-зависимости у старших подростков // *International Journal of Medicine and Psychology*. – 2025. – Т. 8. – № 6. – С. 131–137.
8. Петроченко И.А., Щелин И.В. Эффективность тренинга развития эмоционального интеллекта как одного из способов профилактики интернет-зависимости среди подростков // *Проблемы современного педагогического образования*. – 2023. – № 78-2. – С. 356–359.
9. Удалова Т.Ю., Аксютин А.А. Краткосрочная профилактика интернет-зависимости у старших подростков // *Вестник Омского университета*. Серия: Психология. – 2023. – № 2. – С. 49–58.
10. Черемисина А.А. Социально-педагогический аспект проблемы профилактики компьютерной зависимости подростков // *Проблемы современного педагогического образования*. – 2022. – № 74-4. – С. 256–259.

Prevention of Internet Addiction in Modern Adolescents within an Educational Organization

Maksim O. Sheludchenko

Postgraduate Student,
Kursk State University,
305000, 33, Radishcheva str., Kursk, Russian Federation;
e-mail: sheludchenkomaxim@yandex.ru

Abstract

The deep integration of information technologies into the educational process is an objective reality. Adolescents are forced to be constantly online. It seems that it is this inevitability that determines the high relevance of the research: the virtual environment naturally carries the risks of maladaptation and pathological escapism. The purpose of the article is a systemic analysis of the factors of addiction formation in adolescents and the subsequent development of recommendations for prevention. The basic contradictions of the problem under study lie in the plane of blurred boundaries between the functional use of the Network and destructive immersion in it. The school demands high digital involvement from the student. At the same time, it also tries to mitigate the negative consequences of such screen time. Moreover, an obvious methodological conflict is observed in the scientific discourse: the administrative demand for quick, short-term formats of work encounters their complete clinical failure. Essentially, traditional prohibitions and one-time lectures have stopped working. Based on the results of the analysis, it is concluded that the target of preventive influence should not be the very fact of using gadgets. The true cause lies in deep personal deficits – low self-esteem, inability to cope with stress, a weak internal locus of control. The author's contribution is expressed in the conceptual synthesis of disparate diagnostic experience and the substantiation of the need to transition to a prolonged, modular prevention strategy, which is based on the development of emotional intelligence, on the mandatory involvement of the family institution. The presented materials and recommendations will be useful to school psychologists, social pedagogues, heads of general education institutions, and specialized specialists in the field of developmental psychology and pedagogy.

For citation

Sheludchenko M.O. (2026) Profilaktika Internet-zavisimosti u sovremennykh podrostkov v usloviyakh obrazovatel'noy organizatsii [Prevention of Internet Addiction in Modern Adolescents within an Educational Organization]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 16 (5A), pp. 50-57. DOI: 10.34670/AR.2026.26.50.007

Keywords

Addictive behavior, Internet addiction, educational environment, adolescents, preventive model, psychological and pedagogical support, digitalization, emotional intelligence.

References

1. Adzhieva, Z.I., Borlakova, F.A., Adzhiev, A.M., & Botasheva, M.M. (2022). Sotsialno-psikhologicheskaya profilaktika internet-zavisimosti u podrostkov [Socio-psychological prevention of internet addiction in adolescents]. *Etnosotsium i mezhnatsionalnaya kultura*, (12/174), 93–97.
2. Burakova, I.S., Perepyolkina, N.A., & Smirnova, O.S. (2021). Voprosy profilaktiki internet-zavisimosti obuchayushchikhsya v usloviyakh obshcheobrazovatel'noy shkoly [Issues of preventing internet addiction in students in the context of general education schools]. *Mir nauki, kultury, obrazovaniya*, (6/91), 70–73.
3. Cheremisina, A.A. (2022). Sotsialno-pedagogicheskiy aspekt problemy profilaktiki kompyuternoy zavisimosti podrostkov [Socio-pedagogical aspect of the problem of preventing computer addiction in adolescents]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, (74-4), 256–259.
4. Ilyankova, E.I., Semakova, A.I., & Zharkikh, A.A. (2025). Disfunktsionalnost psikhologicheskikh granits lichnosti kak prediktor internet-zavisimogo povedeniya deviantnykh podrostkov [Dysfunctionality of psychological boundaries of personality as a predictor of internet-addicted behavior in deviant adolescents]. *Vestnik psikhoterapii*, (96), 81–92.
5. Isakovich, E.I., & Nemytov, D.V. (2024). Internet-zavisimost mladshikh podrostkov ot kompyutemykh igr i onlayn-obshcheniya: psikhologicheskiye osobennosti i metody profilaktiki [Internet addiction of younger adolescents to computer games and online communication: Psychological characteristics and prevention methods]. *Vestnik Universiteta Rossiyskogo innovatsionnogo obrazovaniya*, (3), 13–21.
6. Moskalenko, O.L., Tereshchenko, S.Yu., & Kasparov, E.V. (2022). Profilaktika internet-zavisimosti u detey i podrostkov [Prevention of internet addiction in children and adolescents]. *Russian Journal of Education and Psychology*, 13(4-2), 134–142.
7. Panfilova, O.V., Koneva, V.A., & Bystrova, N.V. (2025). Profilaktika internet-zavisimosti u starshikh podrostkov [Prevention of internet addiction in older adolescents]. *International Journal of Medicine and Psychology*, 8(6), 131–137.
8. Petrochenko, I.A., & Shchelin, I.V. (2023). Effektivnost treninga razvitiya emotsionalnogo intellekta kak odnogo iz sposobov profilaktiki internet-zavisimosti sredi podrostkov [Effectiveness of emotional intelligence development training as a method of internet addiction prevention among adolescents]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, (78-2), 356–359.
9. Udalova, T.Yu., & Aksyutina, Z.A. (2023). Kratkosrochnaya profilaktika internet-zavisimosti u starshikh podrostkov [Short-term prevention of internet addiction in older adolescents]. *Vestnik Omskogo universiteta. Seriya: Psikhologiya*, (2), 49–58.
10. Vankov, A.B. (2025). Psikhologicheskiye aspekty profilaktiki internet-zavisimosti u podrostkov [Psychological aspects of internet addiction prevention in adolescents]. *Nauchnyy potentsial*, (1-1/48), 12–16.