

УДК 159.9.075**Экспериментальное исследование зависимого Интернет-поведения в условиях школы****Митрофанов Игорь Вячеславович**

Аспирант,
Сочинский государственный университет,
354000, Российская Федерация, Сочи, ул. Советская, 26а;
e-mail: mediaug@bk.ru

Аннотация

В статье описывается эксперимент проводящийся в частной школе с выделенной зоной для использования гаджета. Было проведено анкетирование с целью выяснить какое отношение у школьников к в веденому правилу не использовать гаджет на переменах в не выделенной зоны. Данная работа рассматривает влияние бесконтрольного использования гаджетов на школьников и их учебную деятельность в условиях цифрового мира. Отмечается, что современные дети проводят значительное время в интернете, что приводит к формированию зависимости и негативно сказывается на внимании, способности к концентрации на уроках и оперативной памяти. Актуальным становится вопрос о запрете использования гаджетов во время учебных часов. Цель: проанализировать интернет-зависимое поведение. При помощи анкетирования выявить предпочтения школьников относительно интернет-пространства. Исследование проводилось в 2025 году с участием 31 школьника в частной образовательной школе СМАРТ город Сочи.

Для цитирования в научных исследованиях

Митрофанов И.В. Экспериментальное исследование зависимого интернет-поведения в условиях школы // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 6А. С. 23-30.

Ключевые слова

Интернет-зависимость, гаджеты, образовательная среда, цифровая грамотность, поведенческие исследования, школьники, психология образования, цифровая зависимость.

Введение

Школьное пространство это место, где каждый ребенок имеет возможность бесконтрольно использовать свой гаджет. Существующий технологический прогресс и предлагаемый разработчиками контент вызывает интерес у подрастающего поколения, но зачастую он никак не связан с учебной деятельностью. Дети используют интернет, не осознавая опасности и риски, связанные с цифровым миром [Гайдамашко, Чепурная, 2015].

Количество проведенного у экрана времени значительно больше, чем реализация реальной потребности в информации. Многие школьники тратят много времени общаясь в интернете в социальных сетях, развлекаясь и отдыхая там. Количество пользователей онлайн-игр достигает десятки миллионов. Эксперты отмечают, что 48% игроков проводят за играми более 4 часов в день [Рыбалтович, 2012]. Предлагаемый разработчиками разнообразий сюжет игр, анонимность, возможность выбирать образ и облик персонажа, способствует быстрому вовлечению и сопричастности с онлайн жизнью. Что в свою очередь влечет за собой формирование аддикции, стремление прибывать в виртуальной реальности, зависимость. Постепенно дети предпочитают жизнь в Интернете реальной жизни. Число интернет-зависимых увеличивается с каждым годом, 10% пользователей это уже обыденная цифра как среди детей, так и среди взрослых [Обжорин, 2011].

Злоупотребление гаджетами способствует появлению невнимательности, снижению способности к концентрации и ухудшения внимания, а также ослаблению сосредоточенности в организации ответной реакции [Карр, 2012; Солдатова и др., 2022]. Исследования показывают ухудшение оперативной памяти, уменьшение ее объема (который должен увеличиваться с возрастом), а также физическую и эмоциональную истощенность [Гафурова, 2012; Кучма, Ткачук, Ефимова, 2015; Кучма, Ткачук, Тармаева, 2016; Усольцева, 2016].

У детей могут развиваться такие киберболезни, как киберхондрия, при которой, несмотря на иллюзорность проблем, они испытывают реальные душевные и физические страдания, вплоть до страха смерти. Также может появиться синдром фантомного звонка или «эффект Google», когда человек перестает стремиться запоминать или осваивать информацию, так как всегда может легко найти ее в интернете [Усольцева, 2016]. Одним из трендов информатизации является изменение мышления молодежи, проявляющееся в так называемом клиповом мышлении, описанном Э. Тоффлером [Гончаров, 2009]. В современном обществе умение переключиться одно из необходимых условий для усвоения информацией и вполне возможно формирования безопасности при чрезмерной информационной нагрузки [Семеновских, 2014; Фрумкин, 2010]. Основная характеристика клипового мышления - развитая способность к многозадачности, что приводит к рассеянности, гиперактивности, дефициту внимания и творческой пассивности. Карр Н.Дж в своем исследовании отмечает, что человек быстро выбирает из всего объема информации, поступающего ему только те, что интересны в данный момент [Карр, 2012].

Формирование современного ребенка в новых условиях цифрового мира вызывает у исследователей интерес. Такие авторы как Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Вишнева А.Е., Теславская О.И., Чигарькова С.В. описывают влияние цифровых технологий на высшие психические функции ребёнка [Солдатова и др., 2022].

Актуальность данной темы можно отметить интересом директора частной школы СМАРТ ввести в запрет на использование гаджетов во время учебных часов. При этом создана экспериментальная зона «красная зона» размером метр на два, где учащимся разрешено

использовать телефон. Целью данного запрета является желание директора повысить уровень субъектности, самостоятельности и самоконтроля обучающихся в школе детей. Через выбор формируется ученическая самостоятельность, а это очень важный пункт для того, чтобы ребенок научился учиться. Еще один важный мотив, живое общение между одноклассниками, ограничивая в гаджетах появится возможность начать совместное взаимодействие с сиблингами. Отмечается что, зависимые от гаджета дети инфантильные они сложно идут взаимодействовать в командной работе, в мероприятиях школы. Задача как образовательной организации построить процесс так чтобы дети учились находить решения здесь и сейчас через свое внутреннее видение происходящего.

Переход к запрету использовать гаджеты осуществлялся в несколько этапов:

- Контейнеры в классе (оставляешь телефон при входе в класс, если не хочешь (допускается) но не достаешь).
- Зеленое время (когда дети могут свободно использовать гаджеты во время обеда).
- Красная зона. Полный запрет использования гаджета на переменах. В случае нарушения телефон изымается до конца учебного времени.

Целью данного эксперимента ожидается неактуальность данного пространства. Полный отказ от гаджетов на время учебной деятельности.

Данный эксперимент был согласован с родителями учащихся в школе детей.

Материалы и методы

Выборку составили 31 респондент, средний возраст респондентов 13 лет ($\min=10$, $\max=16$, $SD=13,00$, муж. 48,4%, жен. 51,6 %). Все респонденты обучаются в одной школе (5 класс=22,6%, 6 класс=25,8%, 7 класс=12,9%, 8 класс=22,6%, 9 класс=16,1%).

Методы исследования: теоретические (анализ, обобщение, сравнение), эмпирические (психологическое тестирование: Шкала интернет-зависимости Чена.), опрос анкеты с предпочтением школьника относительно использования гаджета и предлагаемого им информационного материала составил 9 вопросов с вариантами ответов, математические: описательная статистика), статистическая обработка данных компьютерный пакет «SPSS Statistics 25».

Для реализации поставленных целей исследования нами отобраны две методики: Шкала интернет-зависимости Чена которая позволяет измерять специфические симптомы зависимости, среди которых: толерантность, симптом отмены, компульсивность, и психологические аспекты: способность управлять собственным временем и наличие внутриличностных проблем. Опрос анкеты с предпочтением школьника относительно использования гаджета и предлагаемого им информационного материала.

В качестве эксперимента в школьном пространстве была выделена зона размером 1 метр на 2 метра, где использование гаджета допустимо.

Результаты исследования

Результаты теста «Шкала интернет-зависимости» С.Чена (CTAS) которая позволяет измерять специфические симптомы зависимости, среди которых: толерантность, симптом отмены, компульсивность, и психологические аспекты: способность управлять собственным временем и наличие внутриличностных проблем. В Таблице 1 представлены меры центральной тенденции по различным шкалам.

Таблица 1 - Меры центральной тенденции по различным шкалам теста «Шкала интернет-зависимости» С.Чена (CTAS) представлены в баллах

Меры центральной тенденции по различным шкалам	М	Me	SD
шкала интернет-зависимости	49	52	54,48
компульсивные симптомы	8	10	10,42
симптомы отмены	13	12	11,68
толерантность	10	10	9,19
проблемы	12	11	12,32
управление временем	11	11	10,94
интегральные симптомы	30	30	31,29
негативные последствия	25	22	23,19

Исследование показало (Таблица 2), что у 22,6% респондентов наблюдается сформированное интернет-зависимое поведение, 58,1% респондент имеет склонность к интернет-зависимому поведению и 19,4% респондентов имеет минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения.

Таблица 2 - Шкала интернет-зависимости распределение полученных результатов

Показатели	Частота	Проценты
Минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения	6	19,4
Склонность интернет-зависимого поведения	18	58,1
Сформированное интернет-зависимое поведение	7	22,6
Всего	31	100,0

Полученные данные при помощи авторской анкеты. Опрос для учащихся по поводу ограничений на использование телефонов направлен на выяснение отношения детей к запрету использовать гаджет в школе. Опрос содержит 9 вопросов с вариантами ответов, респондента просят выбрать ответ.

1. Как ты относишься к ограничению на использование телефона в школе?

- 1 - Очень положительно
- 2 - Положительно
- 3 - Нейтрально
- 4 - Отрицательно
- 5 - Очень отрицательно

2. Почему, на твой взгляд, школа ограничивает использование телефона? (можно выбрать несколько вариантов)

- 1 - Для улучшения концентрации на уроках
- 2 - Для предотвращения конфликтов среди учащихся
- 3 - Для повышения безопасности детей

Другие причины (указать): _____

3. Как ты думаешь, как использование телефона влияет на обучение?

- 1 - Помогает в учебе
- 2 - Не влияет на учебу
- 3 - Отвлекает от учебы

4. Как часто ты используешь телефон для учебы?

- 1 - часто, больше пяти раз в день

2 - редко, меньше пяти раз в день

3 – не использую

5. Как ты считаешь школьные ограничения на использование телефона влияют на тебя:

1 - благоприятно

2 - не благоприятно

3 – никак не влияют

6. Какие эмоции у тебя возникают, когда используешь телефон в красной зоне?

1 - положительные

2 - отрицательные

3 - нейтральные

7. Сколько часов в день ты проводишь в телефоне?

1 - Менее 1 часа

2 - 1-2 часа

3 - 2-3 часа

4 - Более 3 часов

8. Сколько часов в день ты бы хотел проводить в телефоне?

1 - Менее 1 часа

2 - 1-2 часа

3 - 2-3 часа

4 - Более 3 часов

9. Как ты считаешь, положительно ли влияет ограничение использования телефона на общение между одноклассниками?

1 - Да, общение становится более живым

2 - Нет, общение ухудшается

3 - Нейтрально

Результаты ответов на первый вопрос: Как ты относишься к ограничению на использование телефона в школе? Количество детей с нейтральной позицией составило 45,2%, очень отрицательно 29%, отрицательно 16,1%, положительно 9,7%.

Результат ответов на второй вопрос: Почему, на твой взгляд, школа ограничивает использование телефона? для улучшения концентрации на уроках – 80,6%, для предотвращения конфликтов среди учащихся – 9,7%, для повышения безопасности детей – 9,7%.

Результаты ответов на вопрос третий: Как ты думаешь, как использование телефона влияет на обучение? 41,9% считает, что не влияет на учебу, 32,3% - считает, что помогает в учебе, 25,8% - считает, что гаджет отвлекает от учебы.

Результаты ответов на вопрос четвертый: Как часто ты используешь телефон для учебы? 54,8% ответили редко, меньше пяти раз в день, 41,9% - часто, больше пяти раз в день, 3,2% - не использую.

Результаты ответов на пятый вопрос: Как ты считаешь школьные ограничения на использование телефона влияют на тебя? 67,7% считают, что никак не влияют, 32,3% влияют не благоприятно.

Результаты ответов на шестой вопрос: Какие эмоции у тебя возникают, когда используешь телефон в красной зоне? Ответ нейтральные – 58,1%, отрицательные – 32,3%, положительные 9,7%.

Результаты ответов на седьмой вопрос: Как ты считаешь, положительно ли влияет ограничение использования телефона на общение между одноклассниками? 61,3% нейтральное, 29% - да, общение становится более живым, 9,7% нет, общение ухудшается.

Отдельно нами была проанализирована группа респондентов с устойчивым интернет-зависимым поведением по тем же вопросам. Отношение к ограничению на использование телефона в школе у 42,9% - очень отрицательное, но при этом 85,7% понимает, что эта мера ограничения введена для улучшения концентрации на уроках, 42,9% думают, что телефон помогает в учебе, другие же 42,9% отвечают, что телефон отвлекает от учебы и только 14,3% считают, что использование телефона в школе никак не мешает обучению. Частота использования телефона в учебных целях 57,1% респондентов отвечают часть, больше пяти раз в день, и 42,9% респондентов ответили редко, меньше пяти раз в день. 71,4% считают, что школьные ограничения использования телефона не благоприятно влияют на него, 28,6% считает, что никак не влияют на него. При использовании телефона в красной зоне 42,9% испытывают отрицательные эмоции, 42,9% испытывают нейтральные эмоции и 14,4% положительные. 71,4% считают, что на общение между одноклассниками ограничение влияет нейтрально.

Заключение

Исследование показало, что у 22,6% респондентов наблюдается сформированное интернет-зависимое поведение, 58,1% респондент имеет склонность к интернет-зависимому поведению и 19,4% респондентов имеет минимальный риск возникновения интернет-зависимого поведения.

Значительная (45,2%) часть детей к запрету использовать гаджеты в школе отнеслись нейтрально. Большинство (80,6%) учащихся считают, что школа ограничила использование телефона с целью улучшения концентрации на уроках. Новые правила на использование телефона введенные школой по мнению 67,7% ответов никак не влияют на него.

По результатам месячного наблюдения за детьми, которые использовали гаджеты в «красной зоне» была обнаружена тенденция к снижению желающих находиться в ней. В первую неделю введения нового правила выделенную зону для использования гаджета посещало в среднем 14-20 человек в день, в конце месяца число посещающих составило 4-6 человек.

Все, о чем шла речь выше, приводит к выводу, что участие взрослого в социальной жизни ребенка не только воспринимается как норма, но еще и расценивается как оказываемая польза на учебный процесс.

Перспективами исследования могут быть разработка тренинга, направленного информирование о качестве потребления контакта из интернет-источников.

Библиография

1. Гайдамашко И. В., Чепурная Ю. В. Цифровая компетентность и онлайн-риски студентов образовательной организации высшего образования // Человеческий капитал. 2015. No 10 (82). С. 18-21. EDN VQWVJF
2. Гафурова Н.В. Информатизация образования как педагогическая проблема // Современные проблемы науки и образования. –2012. – № 3. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=619>
3. Гончаров В.Н. Информатизация образования современного общества: социально-антропологический аспект // Фундаментальные исследования. – 2009. – № 1. – Р. 87-88.
4. Кучма В.Р., Ткачук Е.А., Ефимова Н.В. Гигиеническая оценка интенсификации учебной деятельности детей в современных условиях // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2015. – № 1. – С. 4-11.
5. Кучма В.Р., Ткачук Е.А., Тармаева И.Ю. Психофизиологическое состояние детей в условиях информатизации их жизнедеятельности и интенсификации образования // Гигиена и санитария. – 2016. – № 95 (12). – С. 1183-1188.
6. Карр Н.Дж. Пустышка. Что интернет делает с нашими мозгами. СПб. :BestBusinessBooks, 2012
7. Обжорин А. М. Профилактика компьютерной и интернет-зависимости в современной школе // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2011. – В.1 (6). – С. 79-84.
8. Рыбалтович Д.Г. Психологические особенности пользователей онлайн игр с различной степенью игровой

- аддикции: дисс. ... канд. психол. наук. – 2012.
9. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Вишнева А.Е., Теславская О.И., Чигарькова С.В. Рожденные цифровыми: семейный контекст и когнитивное развитие. – М.: 2022. – 356 с.
10. Семеновских Т.В. Феномен «клипового мышления» в образовательной вузовской среде //Интернет-журнал «Наукovedение». 2014. № 5 (24). URL: <https://naukovedenie.ru/PDF/105PVN514.pdf>
11. Усольцева Д.Д. Влияние современных гаджетов на здоровье школьников// Международный школьный научный вестник. – 2016. – № 1. URL: <https://school-sienst.ru>
12. Фрумкин К.Г. Клиповое мышление и судьба линейного текста // Ineternum. 2010. № 1. <https://www.topos.ru/article/7371>
13. «Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики»: Учебное пособие. -М. МГМСУ, 2011. – 32 с. (Учебное пособие для студентов факультета клинической психологии по дисциплине специализации «Психологическая коррекция аддиктивного поведения»)
14. Vysotskaya P., Gajdamashko I., Klimova E., Kuleshova Yu. Social responsibility of subjects of educational activity in the digital educational environment // Proceedings of the VIII International Scientific and Practical Conference 'Current problems of social and labour relations' (ISPC-CPSLR 2020). Vol. 527. Amsterdam: Atlantis Press, 2021. Pp. 721-725.<https://doi.org/10.2991/assehr.k.210322.205>. EDN NLVREZ
15. Digital_literacy, Paul Gilster,1997, Wiley Computer Pub.

Experimental Study of Internet Addictive Behavior in a School Environment

Igor' V. Mitrofanov

Graduate Student,
Sochi State University,
354000, 26a Sovetskaya str., Sochi, Russian Federation;
e-mail: mediaug@bk.ru

Abstract

The article describes an experiment conducted in a private school with a designated gadget zone. A survey was carried out to determine students' attitudes towards the introduced rule prohibiting the use of gadgets during breaks outside the designated zone. This work examines the impact of uncontrolled gadget use on schoolchildren and their educational activities in the digital world. It is noted that modern children spend significant time online, leading to the formation of addiction and negatively affecting attention, concentration in lessons, and working memory. The issue of banning gadget use during school hours becomes relevant. The aim is to analyze internet-dependent behavior. Through a survey, the preferences of schoolchildren regarding internet space were identified. The study was conducted in 2025 with the participation of 31 schoolchildren at the SMART private educational school in Sochi.

For citation

Mitrofanov I.V. (2025) Eksperimental'noye issledovaniye zavisimogo internet-povedeniya v usloviyakh shkoly [Experimental Study of Internet Addictive Behavior in a School Environment]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (6A), pp. 23-30.

Keywords

Internet addiction, gadgets, educational environment, digital literacy, behavioral research, schoolchildren, educational psychology, digital addiction

References

1. Haidamashko I.V., Chepurmay Yu.V. Digital Competence and Online Risks of Students in Higher Education Institutions // Human Capital. 2015. No. 10 (82). Pp. 18-21. EDN VQWVJF
2. Gafurova N.V. Informatization of Education as a Pedagogical Problem // Modern Problems of Science and Education. – 2012. – No.3. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=619>
3. Goncharov V.N. Informatization of Education in Modern Society: Socio-Anthropological Aspect // Fundamental Research. – 2009. – No. 1. – Pp. 87-88.
4. Kuchma V.R., Tkachuk E.A., Efimova N.V. Hygienic Assessment of the Intensification of Children's Educational Activities in Modern Conditions // Issues of School and University Medicine and Health. – 2015. – No. 1. – Pp. 4-11.
5. Kuchma V.R., Tkachuk E.A., Tarmaeva I.Yu. Psychophysiological State of Children in Conditions of Informatization of Their Life Activities and Intensification of Education // Hygiene and Sanitation. – 2016. – No. 95 (12). – Pp. 1183-1188.
6. Carr N.J. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. St. Petersburg: BestBusinessBooks, 2012
7. Obzhorin A.M. Prevention of computer and internet addiction in modern schools // Scientific support of the system for advanced training of personnel. – 2011. – Vol. 1 (6). – P. 79-84.
8. Rybalovich D.G. Psychological features of online game users with varying degrees of gaming addiction: diss. ... Cand. Psychol. Sci. – 2012.
9. Soldatova G.U., Rasskazova E.I., Vishneva A.E., Teslavskaya O.I., Chigarkova S.V. Born Digital: Family Context and Cognitive Development. – Moscow: 2022. – 356 p.
10. Semyonovskikh T.V. The phenomenon of "clip thinking" in the educational university environment // Internet Journal "Naukovedenie". 2014. No. 5 (24). URL: <https://naukovedenie.ru/PDF/105PVN514.pdf>
11. Usoltseva D.D. The influence of modern gadgets on the health of schoolchildren // International School Scientific Bulletin. - 2016. - No. 1. URL: <https://school-sienst.ru>
12. Frumkin K.G. Clip thinking and the fate of linear text // Ineternum. 2010. No. 1. <https://www.topos.ru/article/7371>
13. 'Internet-dependent behavior. Criteria and methods of diagnosis': Educational manual. -M. MGMSU, 2011. - 32 p. (Educational manual for students of the Faculty of Clinical Psychology in the specialization subject 'Psychological correction of addictive behavior')
14. Vysotskaya P., Gajdamashko I., Klimova E., Kuleshova Yu. Social responsibility of subjects of educational activity in the digital educational environment // Proceedings of the VIII International Scientific and Practical Conference 'Current problems of social and labour relations' (ISPC-CPSLR 2020). Vol. 527. Amsterdam: Atlantis Press, 2021. Pp. 721-725. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210322.205>. EDN NLVREZ
15. Digital literacy, Paul Gilster, 1997, Wiley Computer Pub.