

УДК 159.99:004.738.5-053.6
DOI: 10.36979/1694-500X-2025-25-10-211-218

ПРЕОДОЛЕНИЕ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

И.В. Масычев

Аннотация. В современном обществе актуальной является проблема цифровой зависимости подростков, которая негативно влияет на физическое и психоэмоциональное состояние подрастающего поколения, блокирует развитие социальных навыков и снижает мотивацию к учёбе. Для решения данной проблемы необходимы совместные действия родителей и образовательных учреждений по формированию осознанного и рефлексивного отношения к цифровым технологиям, развитию метакогнитивных навыков подростков, организации их учебной и досуговой деятельности, свободной от использования электронных устройств. В данной статье проведён обзор научной литературы по феномену цифровой зависимости подростков, представлены результаты эмпирического исследования по внедрению специальной учебной программы по преодолению и профилактике цифровой зависимости у подростков. Анализ результатов продемонстрировал статистически значимое снижение уровня цифровой зависимости среди участников программы.

Ключевые слова: цифровая зависимость; личность; преодоление и профилактика цифровой зависимости; эмоциональная устойчивость; цифровые технологии убеждения; метакогнитивные навыки.

ӨСПҮРҮМДӨРДҮН САНАРИПТИК КӨЗ КАРАНДЫЛЫГЫН ЖЕҢҮҮ

И.В. Масычев

Аннотация. Заманбап коомдо өспүрүмдөрдүн санариптик көз карандылык көйгөйү актуалдуу болуп саналат, ал жаш муундун физикалык жана психоэмоционалдык абалына терс таасирин тийгизет, социалдык көндүмдөрдүн өнүгүшүнө бөгөт коёт жана окууга болгон мотивацияны төмөндөтөт. Бул көйгөйдү чечүү үчүн санариптик технологияларга аң-сезимдүү жана рефлексивдүү мамилени калыптандыруу, өспүрүмдөрдүн метакогнитивдик көндүмдөрүн өнүктүрүү, алардын билим берүү жана эс алуу ишин электрондук түзүлүштөрдү колдонуудан эркин уюштуруу боюнча ата-энелер менен билим берүү мекемелеринин биргелешкен аракеттери зарыл. Бул макалада өспүрүмдөрдөгү санариптик көз карандылыктын феномени боюнча илимий адабияттар каралат, өспүрүмдөрдөгү санариптик көз карандылыкты жеңүү жана алдын алуу боюнча атайын окуу программасын ишке ашыруу боюнча эмпирикалык изилдөөнүн натыйжалары берилген. Натыйжаларды талдоо программанын катышуучуларынын арасында санариптик көз карандылыктын деңгээлинин статистикалык олуттуу төмөндөшүн көрсөттү.

Түйүндүү сөздөр: санариптик көз карандылык; инсандык; санариптик көз карандылыкты жеңүү жана алдын алуу; эмоционалдык туруктуулук; ынандыруунун санариптик технологиялары; метакогнитивдик көндүмдөр.

OVERCOMING DIGITAL ADDICTION IN TEENAGERS

I.V. Masychev

Abstract. In modern society, the problem of digital addiction in adolescents is relevant, which negatively affects the physical and psycho-emotional state of the younger generation, blocks the development of social skills and reduces motivation for learning. To solve this problem, joint actions of parents and educational institutions are needed to form a conscious and reflexive attitude towards digital technologies, develop metacognitive skills of adolescents, organize their educational and leisure activities free from the use of electronic devices. This article reviews the scientific literature on the phenomenon of digital addiction in adolescents, presents the results of an empirical study on the implementation of a special curriculum for overcoming and preventing digital addiction in adolescents. Analysis of the results demonstrated a statistically significant decrease in the level of digital addiction among program participants.

Keywords: digital addiction; personality; overcoming and preventing digital addiction; emotional stability; digital technologies of persuasion; metacognitive skills.

Введение. Современные подростки постоянно взаимодействуют с цифровыми устройствами, удовлетворяя с их помощью потребности в общении, обучении, развлечениях. Изначально мобильные телефоны предназначались преимущественно для голосовой связи и обмена текстовыми сообщениями. Современные смартфоны являются многофункциональными устройствами, которые объединяют в себе источники информации, средства коммуникации, инструменты для развлечений, альтернативу традиционным формам обучения.

Исследования показывают тенденцию к значительному увеличению количества времени, проводимого подростками в визуальном и интерактивном погружении в экраны цифровых устройств [1]. Это приводит к снижению частоты и качества живого межличностного общения. Сформировавшиеся во взаимодействии с цифровыми устройствами поведенческие паттерны определяются учёными как цифровая зависимость, которая зачастую остаётся неосознанной и не подвергается критическому анализу самими субъектами данного явления.

Актуальность данной статьи обусловлена результатами эмпирических исследований, которые демонстрируют, что недостаточный уровень самоконтроля при использовании смартфонов способствует формированию цифровой зависимости, которая коррелирует с повышенной тревожностью, депрессивными симптомами, нарушениями сна и соматическими расстройствами, включая патологии опорно-двигательного аппарата [2; 3]. В связи с этим родители и педагоги всё чаще ищут возможности для использования эффективных стратегий для временного ограничения использования подростками цифровых устройств, направленных на восстановление баланса между цифровой активностью и реальной жизнью, а также на повышение уровня цифровой грамотности и развитие метакогнитивных навыков [4].

Цель данной статьи – обзор научной литературы, касающейся феномена цифровой зависимости подростков, вопроса интеграции учебной программы по «Преодолению и профилактике цифровой зависимости у подростков», а также анализ результатов внедрения учебной

программы в программу мероприятий летнего отдыха в Детском оздоровительно-реабилитационном центре.

Для достижения цели необходимо решение следующих задач:

- проанализировать научные публикации о процессе формирования цифровой зависимости у подростков;
- разработать специальную учебную программу по преодолению и профилактике цифровой зависимости у подростков;
- применить специальную учебную программу по преодолению и профилактике цифровой зависимости у подростков во время летних каникул на базе Детского оздоровительно-реабилитационного центра;
- провести анализ результатов внедрения специальной учебной программы по преодолению и профилактике цифровой зависимости у подростков;
- подвести итоги и сформулировать рекомендации по преодолению и профилактике цифровой зависимости у подростков.

Эволюция коммуникационных технологий демонстрирует трансформацию форм межличностного взаимодействия от радио и телевидения к персональным компьютерам и смартфонам. Более 5 миллиардов человек на Земле в настоящее время используют смартфоны, что влияет на их образ жизни, поведение, общение, социальное взаимодействие. Поколение современных школьников особенно подвержено влиянию информационных технологий, что приводит к развитию у них цифровой зависимости и требует пристального научного внимания [1; 5, 6].

В научной литературе цифровая зависимость характеризуется как разновидность поведенческой зависимости, не связанной с употреблением каких-либо веществ. У подростков цифровая зависимость сопровождается тревожностью, перепадами настроения, паническими атаками и синдромом отмены. Отечественные и зарубежные исследователи в ходе проведения научного эксперимента по преодолению цифровой зависимости у подростков предлагали его участникам воздержаться от использования смартфона в течение суток, что поначалу вызвало у них повышение тревожности, однако

по истечении «суток без смартфона» у участников эксперимента наблюдалось состояние облегчения. Этот эксперимент подтвердил существование цифровой зависимости у подростков и выявил необходимость проведения программ по её преодолению и профилактике [7–9].

Существующие программы по преодолению цифровой зависимости включают рекомендации по нормализации режима сна, физической активности, использованию специальных приложений и отказу от негативного контента. Однако устойчивость результатов, достигнутых в ходе прохождения программ по преодолению цифровой зависимости, часто оказывалась непродолжительной, и подростки возвращались к прежнему стилю поведения [10].

Распространение цифровых технологий способствовало изменению способов взаимодействия и в образовательной среде. Подготовка к урокам, обсуждение и выполнение заданий всё чаще происходят с использованием цифровых технологий. Согласно опросам, 62 % подростков используют смартфоны в учебных целях и лишь 23 % – исключительно в личных целях. Однако исследования указывают на важность живого общения для психологического и физического здоровья подростков, развития их памяти, когнитивных способностей и формирования личности [11]. Известно, что внешние факторы и контекстуальные условия значительно влияют на проявление личности, это особенно значимо в период подросткового возраста, когда психологические и социальные процессы обладают высокой пластичностью. Учёные предлагают рассматривать личность как совокупность устойчивых черт и характеристик, которые определяют индивидуальность, поведенческие паттерны и способы взаимодействия с окружающей средой [12].

Ключевым психологическим конструктом, определяющим способность личности эффективно справляться с воздействиями стресса, является эмоциональная устойчивость, низкий уровень которой проявляется в склонности к выражению негативных эмоциональных состояний, трудностях в межличностной коммуникации и повышенной восприимчивости к негативным последствиям цифровой зависимости.

Согласно результатам исследований, подростки с низкой эмоциональной устойчивостью имеют высокий риск развития депрессивных расстройств, тревожных состояний и посттравматических стрессовых реакций [13]. Подростки с низкой эмоциональной устойчивостью легко попадают под воздействие современных цифровых механизмов убеждения.

Современные цифровые платформы широко применяют алгоритмические механизмы убеждения, направленные на максимизацию удержания внимания пользователя и формирование устойчивых поведенческих паттернов. Чтобы эффективно стимулировать повторное взаимодействие с цифровым контентом, используются когнитивно-поведенческие стратегии, основанные на принципах нейромаркетинга и психологии восприятия. Эти механизмы способствуют развитию цифровой зависимости за счёт усиления компульсивного использования цифровых устройств. В то же время эти же механизмы при целенаправленном и осознанном применении могут выступать инструментом для формирования здоровых цифровых привычек. Например, посредством внедрения напоминаний о необходимости регулярных перерывов или установления временного ограничения нахождения подростка в социальных сетях. Для минимизации рисков негативных психосоциальных последствий взаимодействия с цифровыми устройствами и повышения цифрового благополучия подростков критически важно развивать цифровую грамотность и метакогнитивные навыки (самоорганизации, саморегуляции, самоконтроля), что позволит им выбирать и использовать цифровые инструменты осознанно [14; 15].

Исследования показали, что большинство подростков 12–16 лет осознают свою зависимость от цифровых устройств и испытывают трудности с самостоятельным ограничением времени использования смартфонов [16]. Цифровая зависимость, по наблюдению исследователей, сопровождается ухудшением общего самочувствия, снижением концентрации внимания и нарушением сна [17]. Попытки ограничения использования смартфонов подростками оказываются эффективными лишь при наличии поддержки со стороны родителей, школы, специализированных

программ и приложений [18]. Это подчёркивает необходимость разработки специальных программ, направленных на формирование здоровых цифровых привычек и поддерживающих механизмов для их закрепления.

С учётом вышеизложенных данных нами была разработана специальная учебная программа по преодолению и профилактике цифровой зависимости подростков, которая направлена не столько на ограничение доступа к цифровым устройствам, сколько на формирование осознанного отношения к цифровой среде. Основными целями специальной программы являются: формирование у подростков осознанного и ответственного отношения к использованию цифровых технологий, развитие навыков распределения своего времени, проводимого за цифровым устройством, выработка способности дистанцироваться и отдыхать от цифровых устройств для улучшения психологического и физического здоровья.

Изучение научной литературы в области цифровой зависимости у подростков позволило сформулировать рабочую гипотезу, что применение специальной учебной программы по преодолению и профилактике цифровой зависимости у подростков поможет сформировать у них осознанное и ответственное отношение к использованию цифровых технологий, контролировать время, проведённое в цифровом пространстве, отдыхать от цифровых устройств для улучшения психологического и физического здоровья.

Чтобы проверить рабочую гипотезу и обеспечить достижение цели внедрения учебной программы, были сформулированы следующие задачи:

1. Определить уровень цифровой зависимости у подростков перед началом осуществления учебной программы.
2. Применить разработанную учебную программу по преодолению и профилактике цифровой зависимости у подростков.
3. Отследить динамику изменений, своевременно внести корректировку для оптимизации учебной программы.
4. Применить метод количественного и качественного анализа к результатам применения учебной программы.

5. Обобщить и проанализировать данные, полученные при внедрении учебной программы.

6. Определить, насколько успешной оказалась проведённая работа.

Для решения поставленных задач исследования и проверки рабочей гипотезы был использован комплекс согласованных методов:

- теоретическая работа: изучение научной литературы по теме цифровой зависимости;
- разработка специальной учебной программы по преодолению и профилактике цифровой зависимости у подростков;
- оценка результатов анкетирования до и после проведения специальной учебной программы по преодолению и профилактике цифровой зависимости у подростков, анализ наблюдений за поведением подростков.

Учебная программа по преодолению и профилактике цифровой зависимости у подростков и проверка рабочей гипотезы осуществлялись в период летних каникул 2025 года на базе Детского оздоровительно-реабилитационного центра (ДОРЦ) «Алтын-Балалык» при Управлении делами администрации Президента Кыргызской Республики и состояла из констатирующего, формирующего и контрольного этапов.

Констатирующий этап. Перед началом применения специальной учебной программы было проведено анкетирование среди подростков 12–16 лет для определения уровня цифровой зависимости.

В анкетировании приняли участие подростки 12–16 лет из трёх отрядов по 40 человек, общим количеством 120 участников, прибывших на летний отдых из разных областей Кыргызской Республики.

Формирующий этап. Реализуемая специальная учебная программа по преодолению и профилактике цифровой зависимости у подростков включает в себя 5 занятий по 40 минут.

На первом занятии было проведено анкетирование по выявлению уровня цифровой зависимости у подростков. Беседа по вопросам: что такое цифровая зависимость, преодоление цифровой зависимости, обсуждение личного опыта использования цифровых устройств. Подростки получили задание выбрать для регулярного посещения кружки по интересам (художественный,

прикладной, танцевальный, спортивный, музыкальный, историко-этнографический, языковой), действующие в ДОРЦ «Алтын Балалык» для реализации раздела учебной программы по альтернативной занятости.

На втором теоретическом занятии подростки узнали, как использование цифровых устройств влияет на концентрацию внимания и память, а цифровые перегрузки способствуют развитию стресса и усталости. Кроме того, познакомились со стратегиями и с техниками преодоления и профилактики цифровой зависимости. Было проведено обсуждение и даны практические упражнения по преодолению и профилактике цифровой зависимости.

На третьем занятии подростки составляли личный план преодоления и профилактики цифровой зависимости, например, альтернативная активность вместо экранного времени (больше времени на хобби и для здорового сна, живое общение с друзьями, участие в групповых проектах, спортивных соревнованиях, посещение библиотеки, музея и т. д.).

На четвёртом занятии подростки обсуждали и учились поддерживать баланс – цифровой минимализм и осознанное цифровое потребление, развивали навыки преодоления и профилактики цифровой зависимости для их интеграции в повседневную жизнь. Провели обзор полезных приложений для контроля за временем, проведённым в Сети, для блокировки отвлекающих факторов, установки лимитов на использование сайтов и приложений, изменения интерфейса.

На пятом занятии было проведено обсуждение «цифровых ящиков» для осознанного и целенаправленного потребления цифрового продукта, проведены рефлексия и обсуждение результатов специальной учебной программы по преодолению и профилактике цифровой зависимости у подростков. Проведено итоговое анкетирование.

Контрольный этап. На этом этапе подростки, принявшие участие в специальной учебной программе по преодолению и профилактике цифровой зависимости, отвечали на вопросы анкеты и делились личными достижениями в преодолении цифровой зависимости. Многие подростки отмечали улучшение самочувствия

и режима сна, повышение концентрации внимания, снижение уровня тревожности. Однако некоторые из участников программы столкнулись с трудностями в формировании и поддержании новых привычек, особенно в выходные дни, когда подростки не были задействованы в общих мероприятиях, что указывает на слабые метакогнитивные навыки подростков, развитию которых следует уделить особое внимание.

Определение уровня цифровой зависимости у подростков проводилось в ходе анкетирования на констатирующем и контрольном этапах с помощью подсчёта баллов за ответы (1 – никогда, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – часто, 5 – очень часто). Анкета была составлена согласно методике Кимберли Янга [19] и состояла из 10 вопросов. По итогам суммирования баллов была выявлена степень цифровой зависимости участников программы, согласно следующей шкале: 10–20 баллов – низкий уровень цифровой зависимости (норма), 21–35 баллов – средний уровень, рекомендуется контролировать время использования цифровых устройств, 36–50 баллов – высокий уровень, наличие признаков цифровой зависимости, рекомендовано прохождение программы по преодолению и профилактике цифровой зависимости. Средний балл группы по результатам ответов на выборочные вопросы анкеты программы представлен в таблице 1.

Сравнение данных констатирующего и контрольного этапов эксперимента показало: количество участников с низким уровнем цифровой зависимости выросло на 30 %, а с высоким уровнем цифровой зависимости сократилось на 44,2 %.

Изменения уровня цифровой зависимости подростков 12–16 лет, принявших участие в специальной учебной программе по преодолению и профилактике цифровой зависимости, показаны на рисунке 1.

Для подтверждения эффективности внедрения специальной учебной программы по преодолению и профилактике цифровой зависимости у подростков был проведён статистический анализ с помощью теста МакНемара (McNemar's test), который определяет значимость изменений, достигнутых в результате реализации специальной учебной программы.

Таблица 1 – Средний балл группы по результатам ответов на выборочные вопросы анкетирования

Вопросы анкеты	Констатирующий этап (120 чел.)	Контрольный этап (120 чел.)	Динамика
1. Я провожу больше времени за цифровыми устройствами, чем планировал(а).	4,3 балла	2,8 балла	1,5 балла
2. Мне трудно прекратить использование смартфона, даже если я понимаю, что пора бы остановиться.	3,1 балла	1,3 балла	1,8 балла
3. Я испытываю беспокойство или раздражение, когда не могу пользоваться телефоном или Интернетом.	3,8 балла	2,6 балла	1,2 балла
4. Я часто проверяю телефон без какой-либо конкретной причины или надобности.	3,8 балла	3,1 балла	0,7 балла
5. Я пренебрегаю сном, чтобы ещё немного посмотреть что-то на экране.	4,5 балла	2,3 балла	2,2 балла
6. Мне сложно отказать себе в просмотре сообщений, соцсетей, игр или видео, даже если я понимаю, что это не полезно.	2,9 балла	1,5 балла	1,4 балла

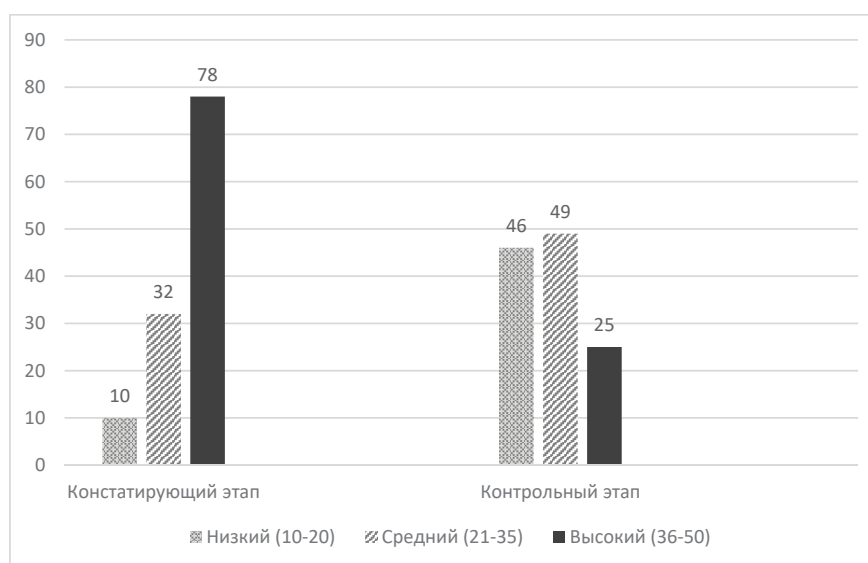


Рисунок 1 – Изменения уровня цифровой зависимости участников специальной учебной программы

Согласно проведённому тесту, р-значение составило: 8,88, что указывает на статистически значимые изменения и эффективность программы.

Заключение. В данной статье представлены анализ научной литературы по теме цифровой зависимости у подростков и данные эмпирического исследования по внедрению специальной учебной программы преодоления и профилактики цифровой зависимости у подростков, направленной на формирование у подростков осознанного и ответственного отношения к использованию цифровых технологий, развитие навыков распределения своего времени, проводимого за цифровыми устройствами, выработку способности дистанцироваться и отдыхать от цифровых устройств для улучшения психологического и физического здоровья.

Анализ результатов внедрения специальной учебной программы по преодолению и профилактике цифровой зависимости подростков указал на эффективность программы, следовательно, выдвинутая рабочая гипотеза получила подтверждение, таким образом, цель данного исследования достигнута.

Проделанная работа позволяет сделать вывод о том, что для преодоления и профилактики цифровой зависимости подростков необходима реализация специальной учебной программы, развитие эмоциональной устойчивости и формирование метакогнитивных навыков для поддержания баланса между виртуальной и реальной жизнью, что особенно актуально в период подросткового возраста. Преодоление и профилактика цифровой зависимости подростков реализуется при активном участии и поддержке со стороны образовательных учреждений и родителей подростков.

Таким образом, способность пользователей осознанно и ответственно использовать цифровые устройства, не попадая в цифровую зависимость, можно рассматривать как один из компонентов цифровой грамотности.

Поступила: 15.08.2025;

рецензирована: 31.08.2025; принята: 02.09.2025.

Литература

1. *Mezei G.* Mobile phone ownership and use among school children in three Hungarian cities / G. Mezei, M. Benyi, A. Muller // *Bioelectromagnetics: Journal of the Bioelectromagnetics Society, The Society for Physical Regulation in Biology and Medicine, The European Bioelectromagnetics Association.* 2007. Т. 28. №. 4. С. 309–315.
2. *Иванова Л.Ю.* Использование цифровых устройств как фактор риска для здоровья школьников и студентов (обзор литературы) / Л.Ю. Иванова // *Социология.* 2021. Т. 20. №. 2. С. 65–74.
3. *Филькина О.М.* Длительность использования цифровых устройств как один из факторов риска развития миопии у школьников / О.М. Филькина и др. // *Анализ риска здоровью.* 2020. №. 4. С. 76–83.
4. *DeFrank M.* Digital Detox: The Two-Week Tech Reset for Kids / DeFrank M. // Baker Books, 2022.
5. *Надеева М.И.* Место и роль цифровых технологий в современном образовании / М.И. Надеева // *Казанский педагогический журнал.* 2019. №. 5 (136). С. 14–18.
6. *Lee K.R.* Impacts of Information Technology on Society in the new Century / K.R. Lee // *Business and management.* 2002. Т. 5. №. 6. С. 46–55.
7. *Пекониди А.В.* Цифровая зависимость у детей и подростков. Современные стратегии диагностики и лечения / А.В. Пекониди // *РМЖ. Медицинское обозрение.* 2021. Т. 5. №. 5. С. 322–329.
8. *Allcott H.* Digital addiction / H. Allcott, M. Gentzkow, L. Song // *American Economic Review.* 2022. Т. 112. №. 7. С. 2424–2463.
9. *Meng S.Q. et al.* Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis / Meng S.Q. et al // *Clinical psychology review.* 2022. Т. 92. С. 102–128.
10. *Арпентьева М.Р.* Проблемы безопасности в Интернете: цифровая беспризорность как причина цифровой зависимости и цифровой преступности / М.Р. Арпентьева // *Вестник Прикамского социального института.* 2017. № 3 (78). С. 99–110.
11. *Younes M.B.* The impact of technologies on society: A review / M.B. Younes, Al-Zoubi S. // *IOSR Journal of Humanities and Social Science.* 2015. Т. 20. №. 2. С. 82–86.
12. *Махнач А.В.* Жизнеспособность подростка: понятие и концепция / А.В. Махнач, А.И. Лактионова // *Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы.* 2007. С. 290.

13. Печеневская Е.И. Формирование эмоциональной устойчивости подростков / Е.И. Печеневская // Концепт. 2015. №. S8. С. 21–25.
14. Скоков Р.Ю. Реализация теории времени и технологии убеждения в социальных сетях / Р.Ю. Скоков, Т.А. Дугина, Н.В. Иванова // Перспективные тенденции развития научных исследований по приоритетным направлениям модернизации АПК и сельских территорий в современных социально-экономических условиях. 2022. С. 131–137.
15. Lockton D. Persuasive technology and digital design for behaviour change / D. Lockton. 2012.
16. Gross, Elisheva F. Adolescent Internet use: What we expect, what teens report / Gross, Elisheva F. // Journal of applied developmental psychology 25.6. (2004). P. 633–649.
17. Seema Riin, et al. Development and validation of the digital addiction scale for teenagers (DAST) / Seema Riin, et al // Journal of Psychoeducational Assessment 40.2 (2022). P. 293–304.
18. Rideout, Vicky. Measuring time spent with media: The Common Sense census of media use by US 8-to 18-year-olds. Children, Adolescents, and Media / Rideout, Vicky // Routledge. 2018. P. 96–102.
19. Young Kimberly. The evolution of internet addiction disorder. Internet addiction: Neuroscientific approaches and Therapeutical implications including smartphone addiction / Young Kimberly. 2017. P. 3–18.