КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД К СНИЖЕНИЮ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У УЧАЩИХСЯ

Карлыбаева Арухан Муратовна

Каракалпак государственний университет

ariuxankarlibaeva@gmail.com

Аннотация. Распространение цифровых технологий существенно изменило образовательную и социальную среду современных учащихся. Наряду с положительными возможностями Интернета, чрезмерное и неконтролируемое его использование может приводить к снижению учебной мотивации, нарушениям сна, эмоциональной нестабильности и трудностям самоконтроля. В связи с этим особое значение приобретает разработка психологически обоснованных методов профилактики и снижения интернет-зависимости. В статье рассматривается когнитивно-поведенческий подход как эффективное направление психологической работы с учащимися. Основное внимание уделяется выявлению иррациональных убеждений, анализу факторов, провоцирующих чрезмерное использование Интернета, формированию навыков самоконтроля и замене неадаптивных моделей поведения более конструктивными. Предлагаемая методика ориентирована на формирование осознанного отношения к цифровой среде и развитие способности учащихся самостоятельно регулировать своё интернет-поведение.

Ключевые слова: интернет-зависимость, учащиеся, когнитивно-поведенческий подход, самоконтроль, когнитивные установки, поведение, профилактика, цифровая среда.

Основная часть

Интернет является неотъемлемой частью современной жизни школьников. Он используется для обучения, общения, поиска информации и развлечений.

Однако при нарушении самоконтроля Интернет может постепенно превращаться из средства деятельности в основной способ получения эмоционального удовлетворения и ухода от повседневных трудностей.

С психологической точки зрения проблемное использование Интернета связано не только с продолжительностью пребывания онлайн. Более значимыми признаками являются **потеря контроля, невозможность самостоятельно сократить время использования, постоянная потребность находиться в сети и возникновение негативных последствий в учебной, социальной и эмоциональной сферах**.

Когнитивно-поведенческий подход рассматривает данную проблему через взаимосвязь **мыслей, эмоций и поведения**. Учащийся может иметь определённые иррациональные убеждения, например: «Я не могу расслабиться без телефона», «Мне необходимо постоянно проверять сообщения», «Только в Интернете я чувствую себя комфортно». Подобные установки поддерживают эмоциональную зависимость и закрепляют повторяющееся интернет-поведение.

В связи с этим когнитивно-поведенческая методика снижения интернет-зависимости может включать следующие основные этапы:

1. Диагностический этап. Определяются особенности интернет-поведения учащегося: частота и цели использования Интернета, ситуации, провоцирующие чрезмерное пребывание онлайн, эмоциональное состояние до и после использования цифровых устройств.

2. Выявление когнитивных установок. Учащийся учится распознавать мысли, которые предшествуют неконтролируемому использованию Интернета. Особое внимание уделяется убеждениям, связанным с одиночеством, скукой, тревогой, необходимостью социального одобрения и стремлением избежать неприятных переживаний.

3. Когнитивная реструктуризация. Иррациональные убеждения анализируются и заменяются более реалистичными. Например, установка *«Я должен постоянно быть онлайн, иначе пропущу что-то важное»* может быть заменена на *«Я могу самостоятельно определить время для проверки сообщений и социальных сетей»*.

4. Поведенческая коррекция. Формируются конкретные навыки управления цифровым поведением: установление временных интервалов использования Интернета, отключение ненужных уведомлений, создание периодов без смартфона, планирование учебной и внеучебной деятельности.

5. Формирование альтернативного поведения. Особое значение имеет замещение чрезмерного интернет-потребления реальными видами активности: спортом, творчеством, чтением, общением, прогулками и совместной деятельностью. Это позволяет удовлетворять эмоциональные и социальные потребности без постоянного обращения к цифровой среде.

Модель когнитивно-поведенческой коррекции можно представить следующим образом:

Проблемная ситуация → автоматическая мысль → эмоция → интернет-поведение → последствия → анализ и коррекция → альтернативное поведение.

Например, учащийся испытывает скуку после выполнения учебного задания. Возникает мысль: *«Немного посижу в социальных сетях, чтобы отдохнуть»*. Использование телефона продолжается значительно дольше запланированного времени. В результате откладывается выполнение следующего задания и сокращается время сна. В рамках когнитивно-поведенческого подхода учащийся анализирует данную последовательность и осваивает альтернативную стратегию: короткий отдых, физическая активность или общение, после чего возвращается к запланированной деятельности.

Таким образом, основная цель методики заключается не в полном отказе учащегося от Интернета, а в **изменении неадаптивных когнитивных установок и формировании осознанного саморегулируемого поведения**.

Заключение

Когнитивно-поведенческий подход представляет собой перспективное направление психологической профилактики и коррекции проблемного использования Интернета среди учащихся. Его преимущество заключается в комплексном воздействии на взаимосвязанные когнитивные, эмоциональные и поведенческие факторы.

Эффективность данной методики может быть повышена при взаимодействии **педагога, школьного психолога, родителей и самого учащегося**. При этом основным результатом следует считать не простое сокращение времени пребывания в Интернете, а развитие способности учащегося самостоятельно контролировать цифровое поведение, распознавать психологические триггеры и выбирать более адаптивные способы удовлетворения своих потребностей.

Литература

1. Beck, J. S. (2020). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press.

2. Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*. Wiley.

3. Young, K. S. (2015). The evolution of Internet addiction disorder. *Addictive Behaviors, 42*, 1–3.

4. Griffiths, M. D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191–197.

5. Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the

development and maintenance of specific Internet-use disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 71*, 252–266.