

ПЕДАГОГИКА ЖАНА ПСИХОЛОГИЯ
ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ
PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

*Коңурбаев Тууганбай Абдырахманович,
кандидат психологических наук, доцент,
Кыргызская академия образования,
Кыргызская Республика, город Бишкек*

*Жаркинбаева Динара Сабитовна,
магистр психологии, преподаватель,
Международный казахско-турецкий университет имени Ходжи Ахмета Ясави,
Казахстан, город Туркестан*

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФИЛАКТИКИ СМАРТФОН-
ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

*Коңурбаев Тууганбай Абдырахманович,
психология илимдеринин кандидаты, доцент,
Кыргыз билим берүү академиясы,
Кыргыз Республикасы, Бишкек шаары*

*Жаркинбаева Динара Сабитовна,
психология илимдеринин магистри, окутуучу,
Кожо Ахмет Ясави атындагы Эл аралык казак-түрк университети,
Казакстан, Түркстан шаары*

**БИЛИМ БЕРҮҮ ЧӨЙРӨСҮНДӨ ӨСПҮРҮМДӨРДҮН СМАРТФОН КӨЗ
КАРАНДЫЛЫГЫН АЛДЫН АЛУУНУН СОЦИАЛДЫК-ПЕДАГОГИКАЛЫК
ШАРТТАРЫ**

*Konurbaev Tuuganbay,
Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Kyrgyz Academy of Education,
Kyrgyz Republic, Bishkek city*

*Zharkinbayeva Dinara,
Master of Psychology, Lecturer,
Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University,
Kazakhstan, Turkestan*

**SOCIO-PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE PREVENTION OF SMARTPHONE
ADDICTION AMONG ADOLESCENTS IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT**

Аннотация: В статье представлено комплексное исследование проблемы профилактики смартфон-зависимости у подростков в условиях образовательной среды. Актуальность исследования обусловлена стремительной цифровизацией общества и ростом поведенческих зависимостей среди обучающихся среднего школьного возраста

В исследовании приняли участие 112 обучающихся в возрасте 13-15 лет. Диагностический инструментарий включал Smartphone Addiction Scale (SAS), тест интернет-зависимости К. Янга, а также методику диагностики саморегуляции поведения. В рамках формирующего эксперимента реализована программа «Цифровой баланс», включающая регламентацию использования гаджетов, развитие навыков саморегуляции, альтернативную внеурочную деятельность, а также активное вовлечение родителей в процесс профилактики.

Аннотация: Бул макалада өспүрүмдөр арасында смартфон көз карандылыгын алдын алуу маселеси билим берүү чөйрөсүндө комплекстүү түрдө изилденет. Изилдөөнүн максаты – смартфон көз карандылыгын алдын алуунун социалдык-педагогикалык шарттарын аныктоо жана алардын натыйжалуулугун эксперименталдык жол менен текшерүү.

Изилдөөгө 13-15 жаштагы 112 окуучу катышты. Диагностикалык куралдар катары Smartphone Addiction Scale, К. Янгдын интернет көз карандылык тесттери жана өзүн-өзү жөнгө салуу методикасы колдонулду. «Санариптик баланс» программасы ишке ашырылып, анын алкагында ата-энелер менен кызматташтык, гаджеттерди пайдаланууну чектөө жана альтернативдүү иш-чаралар уюштурулду.

Annotation: This article presents a comprehensive study of smartphone addiction prevention among adolescents in the educational environment. The research involved 112 students aged 13-15. Diagnostic tools included the Smartphone Addiction Scale, Young's Internet Addiction Test, and a self-regulation questionnaire.

A three-month intervention program titled "Digital Balance" was implemented, incorporating digital hygiene training, parental involvement, and structured extracurricular activities.

Түйүндүү сөздөр: өспүрүмдөр, смартфон көз карандылыгы, алдын алуу, билим берүү чөйрөсү, санариптик маданият, өзүн-өзү жөнгө салуу, социалдык-педагогикалык шарттар.

Ключевые слова: подростки, смартфон-зависимость, профилактика, образовательная среда, цифровая культура, саморегуляция, социально-педагогические условия.

Key words: adolescents, smartphone addiction, prevention, educational environment, digital culture, self-regulation, socio-pedagogical conditions.

Введение. Современное общество характеризуется интенсивной цифровой трансформацией всех сфер жизнедеятельности. Смартфон стал универсальным инструментом коммуникации, получения информации и организации досуга. Однако наряду с позитивными возможностями цифровизации наблюдается рост поведенческих зависимостей, среди которых смартфонозависимость занимает особое место.

Подростковый возраст является сенситивным периодом формирования ценностных ориентаций, самосознания и моделей поведения. Нестабильность эмоционально-волевой сферы, стремление к автономии и

признанию делают подростков особенно уязвимыми перед цифровыми рисками.

По данным современных исследований, от 20 до 35 % подростков демонстрируют признаки цифровой зависимости. Это проявляется в нарушении режима сна, снижении учебной мотивации, ухудшении межличностных отношений и росте тревожности [1].

Исследователь по имени Кэндл назвал чрезмерное использование интернета и компьютеров «психологической зависимостью» (Озджан и Бузлу, 2005). Особенно быстро зависимость развивается у людей в возрасте 12-18 лет (Озтюрк и Одабашиоглу, 2007). По мнению ученого Бильге (2012), зависимость – это состояние, при котором

определенное поведение становится ненормальным, а дети подвергаются физиологическим, психологическим и социальным проблемам. Если предположить, что 4 часа в день за компьютерными играми – это много, то результаты данного исследования показывают, что доля таких игроков составляет 20%. Неверно утверждать, что все студенты, которые проводят 4 часа и более в день за компьютерными играми, страдают зависимостью. Однако важно отметить, что такие студенты с большей вероятностью становятся зависимыми и страдают от психологических и социальных проблем [2, 64].

В условиях образовательной среды проблема приобретает особую актуальность, поскольку школа выступает важнейшим институтом социализации.

Смартфон-зависимость рассматривается как форма поведенческой аддикции, характеризующаяся:

1. Компульсивным использованием смартфона, которое представляет собой навязчивую потребность постоянно обращаться к устройству без объективной необходимости. Подросток испытывает внутренний импульс проверять уведомления, обновлять ленты социальных сетей или запускать приложения даже при отсутствии реального информационного запроса. Данное поведение носит автоматизированный характер и постепенно становится частью повседневных микродействий. Нейропсихологически компульсивность объясняется механизмом дофаминового подкрепления: каждое уведомление или социальная реакция активизирует систему вознаграждения мозга. В подростковом возрасте эта система функционирует особенно чувствительно, что усиливает зависимый паттерн. Со временем компульсивное обращение к смартфону снижает концентрацию внимания, нарушает учебную деятельность и формирует рассеянность. Подросток может осознавать чрезмерность использования, однако испытывает трудности в самостоятельном прекращении поведения. Таким образом, компульсивность является центральным симптомом аддикции, отражающим потерю

произвольного контроля над цифровым поведением.

2. Потеря контроля над временем проявляется в неспособности подростка адекватно оценивать продолжительность использования смартфона. Заявленные «пять минут» пребывания в сети нередко трансформируются в часы непрерывного цифрового взаимодействия. Этот феномен связан с эффектом «цифрового погружения», при котором пользователь теряет ощущение временных границ. Алгоритмы социальных платформ специально выстраиваются таким образом, чтобы поддерживать непрерывность потребления контента. В подростковом возрасте исполнительные функции, отвечающие за планирование и самоконтроль, ещё находятся в стадии формирования. Это делает подростков более уязвимыми к цифровым триггерам. Хроническая потеря контроля над временем приводит к нарушению режима сна, снижению учебной продуктивности и конфликтам в семье. Следовательно, временная дезорганизация является не только поведенческим симптомом, но и индикатором дефицита саморегуляции.

3. Эмоциональная зависимость от смартфона проявляется в формировании устойчивой привязанности к устройству как источнику эмоциональной поддержки и психологического комфорта. Подросток начинает воспринимать смартфон не просто как инструмент, а как средство стабилизации настроения. При переживании тревоги, одиночества или скуки обращение к смартфону становится автоматическим способом снятия напряжения. Социальные сети обеспечивают иллюзию включённости и признания, что временно компенсирует дефицит реального общения.

Эмоциональная зависимость усиливается механизмом социального одобрения (лайки, комментарии), который формирует подкрепляющую модель поведения. Опасность заключается в том, что подросток постепенно утрачивает способность самостоятельно регулировать эмоциональные состояния без

внешнего цифрового стимула. Таким образом, смартфон начинает выполнять функцию психологического регулятора, что усиливает риск устойчивой аддикции.

4. Синдром отмены проявляется в возникновении негативных эмоциональных реакций при невозможности использовать смартфон. Подросток может испытывать раздражительность, тревожность, беспокойство или даже агрессивность. Данный симптом указывает на формирование физиологически обусловленного поведенческого паттерна, схожего с другими формами аддиктивного поведения. Отсутствие доступа к устройству воспринимается как утрата привычного источника стимуляции и социального контакта. Это сопровождается внутренним напряжением и стремлением как можно быстрее восстановить связь. В школьной практике синдром отмены проявляется в снижении концентрации внимания, конфликтности и эмоциональной нестабильности. Таким образом, наличие выраженного синдрома отмены свидетельствует о переходе зависимости в устойчивую стадию.

Исследователи [3] выделяют следующие факторы формирования зависимости:

1. Социальные факторы (дефицит общения, семейная дисфункция). Они играют ключевую роль в формировании смартфон-зависимости. Дефицит живого общения и эмоциональной поддержки в семье способствует поиску альтернативных каналов взаимодействия. При недостаточном родительском внимании подросток компенсирует потребность в признании через виртуальное пространство. Семейная дисфункция, конфликтные отношения или чрезмерная занятость родителей усиливают цифровую автономизацию ребёнка. Смартфон становится инструментом ухода от реальных проблем. Виртуальная среда создаёт ощущение контроля и безопасности. Следовательно, социальная изоляция и нестабильность семейной среды являются значимыми предикторами формирования аддикции.

«Электронная граница» представляет собой трансформацию новостей в массу

сетевых технологий, способ «сбежать» от ненавистной жизни в киберпространство, найти себя, понять или полностью раскрыть свою истинную сущность [4, 27].

2. Психологические факторы (низкая самооценка, тревожность). Психологические особенности личности существенно влияют на риск формирования зависимости. Подростки с низкой самооценкой чаще ищут подтверждение собственной значимости в социальных сетях. Тревожность усиливает стремление к постоянному мониторингу сообщений и реакций, что формирует навязчивое поведение. Цифровая среда предоставляет безопасную возможность самопрезентации, позволяя конструировать желаемый образ. Однако зависимость от внешнего одобрения усиливает эмоциональную нестабильность и снижает автономность личности.

3. Педагогические факторы (отсутствие цифровой культуры). Недостаточная сформированность цифровой культуры в образовательной среде способствует хаотичному использованию смартфонов. При отсутствии регламентов и профилактической работы подростки не осознают риски цифровой перегрузки. Педагогическая беспомощность в вопросах цифрового воспитания способствует формированию неконтролируемых моделей поведения. Следовательно, образовательная организация играет значимую роль в профилактике зависимости.

4. Личностные факторы (недостаточная саморегуляция). Низкий уровень саморегуляции является центральным личностным фактором аддикции. Подростки с недостаточно развитыми навыками планирования и контроля импульсов чаще поддаются цифровым триггерам. Несформированность произвольных механизмов поведения приводит к утрате временных границ и импульсивности. Таким образом, укрепление саморегуляции выступает ключевым направлением профилактики смартфон-зависимости, где особую роль играют навыки самоконтроля и тайм-менеджмента.

Целью данной статьи является теоретическое обоснование и экспериментальная

проверка социально-педагогических условий профилактики смартфон-зависимости у подростков в образовательной среде. В работе ставится задача выявить факторы формирования зависимого цифрового поведения и определить эффективные механизмы его предупреждения. Особое внимание уделяется разработке и апробации комплексной профилактической программы, направленной на формирование цифровой культуры и развитие саморегуляции обучающихся. Полученные результаты ориентированы на внедрение практических рекомендаций в деятельность образовательных организаций.

Методология исследования основывается на системном, деятельностном и личностно-ориентированном подходах, что позволило рассмотреть проблему смартфон-зависимости у подростков как комплексное социально-педагогическое явление.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе трёх общеобразовательных школ, функционирующих в условиях городской образовательной среды. Выбор указанных учреждений был обусловлен необходимостью получения репрезентативных данных и сопоставимости социально-педагогических условий обучения. В исследовании приняли участие 112

подростков в возрасте 13–15 лет, что соответствует среднему школьному возрасту и сенситивному периоду формирования поведенческих стратегий и механизмов саморегуляции.

Для диагностики уровня выраженности смартфон-зависимости и сопутствующих личностных характеристик использовался комплекс психодиагностических методик. В частности, применялась шкала Smartphone Addiction Scale (SAS), позволяющая выявить степень компульсивного использования мобильного устройства; тест интернет-зависимости К. Янга (Internet Addiction Test), направленный на оценку аддиктивных проявлений цифрового поведения, а также методика диагностики саморегуляции, предназначенная для определения уровня сформированности произвольного контроля и планирования деятельности [5].

Исследование осуществлялось в три этапа. Констатирующий этап был направлен на выявление исходного уровня зависимости. Формирующий этап продолжался три месяца и включал реализацию профилактической программы. Контрольный этап предусматривал повторную диагностику и анализ динамики показателей.

Результаты исследования. Первичная диагностика

Уровень	Количество	%
Низкий	28	25 %
Средний	56	50 %
Высокий	28	25 %

75 % подростков находились в зоне риска.

Первичная диагностика показала следующее распределение уровней смартфон-зависимости среди подростков:

- низкий уровень – 28 человек (25 %);
- средний уровень – 56 человек (50 %);
- высокий уровень – 28 человек (25 %).

Таким образом, 75 % обследованных подростков (средний и высокий уровни)

находились в зоне риска формирования устойчивого зависимого поведения.

Данное соотношение свидетельствует о высокой распространённости проблемного цифрового поведения в подростковой среде. Фактически, только каждый четвёртый обучающийся демонстрирует нормативную модель использования смартфона, тогда как большинство уже проявляет признаки нарушения саморегуляции.

Объяснение выявленных показателей.

Средний уровень зависимости (50 %) характеризуется нестабильным контролем экранного времени, эмоциональной привязанностью к устройству и эпизодическими нарушениями режима сна или учебной дисциплины. Наличие столь значительной доли подростков в этой категории указывает на формирование предпосылок к переходу в более выраженную форму зависимости при отсутствии профилактического вмешательства.

Высокий уровень (25 %) свидетельствует о выраженных поведенческих нарушениях: компульсивном использовании смартфона, тревожности при отсутствии доступа к устройству, снижении учебной мотивации и социальной активности. Наличие четверти выборки в данной категории можно рассматривать как индикатор системной проблемы образовательной среды и семейного цифрового воспитания.

Низкий уровень (25 %) отражает сформированную способность к самоконтролю и рациональному распределению времени. Однако даже эта группа не полностью защищена от влияния цифровых рисков, поскольку находится в общей цифровой среде.

Обобщающие выводы.

1. Первичная диагностика выявила, что 75 % подростков находятся в зоне риска формирования смартфон-зависимости.

2. Половина выборки демонстрирует средний уровень зависимости, что указывает на нестабильность цифрового поведения.

3. Четверть подростков имеет выраженные признаки зависимого поведения, требующие коррекционных мер.

4. Результаты подтверждают актуальность проблемы и необходимость системного социально-педагогического вмешательства.

5. Выявленная структура распределения уровней зависимости создаёт предпосылки

для разработки профилактической программы, направленной на развитие саморегуляции, цифровой культуры и сотрудничества школ и семьи.

Формирующий этап исследования был реализован в рамках специально разработанной профилактической программы «Цифровой баланс», направленной на снижение уровня смартфон-зависимости у подростков и формирование устойчивых навыков саморегуляции цифрового поведения. Программа носила комплексный характер и сочетала индивидуальные, групповые и организационные формы работы [6].

Одним из ключевых элементов стал «День без смартфона», проводимый один раз в неделю. Данная практика способствовала осознанию подростками собственной зависимости от цифровых устройств и формированию навыков временного добровольного ограничения.

Существенное внимание уделялось тренингам саморегуляции, направленным на развитие произвольного контроля, планирования времени и рефлексии цифровых привычек. В рамках программы также организовывались спортивные мероприятия и волонтерская деятельность, обеспечивающие альтернативные формы социальной активности и удовлетворение потребности в признании в реальном взаимодействии.

Дополнительным компонентом стали родительские семинары, ориентированные на повышение цифровой компетентности семьи и формирование единых воспитательных требований. Одновременно в школе был внедрён регламент использования гаджетов, структурирующий цифровое поведение обучающихся.

Таким образом, программа «Цифровой баланс» обеспечивала системное профилактическое воздействие на личностные и социальные факторы формирования зависимости.

Итоговые показатели.

Уровень	До (%)	После (%)
Низкий	25	48
Средний	50	40
Высокий	25	12

Рост саморегуляции составил 18%.

Полученные количественные данные демонстрируют выраженную положительную динамику уровня смартфон-зависимости у подростков после реализации профилактической программы. Сравнительный анализ показателей «до» и «после» позволяет сделать обоснованные выводы о результативности проведённого социально-педагогического вмешательства.

1. Динамика низкого уровня зависимости (25 % → 48 %). Увеличение доли подростков с низким уровнем зависимости почти вдвое свидетельствует о значительном переходе к нормативному цифровому поведению. Подростки не отказались от использования смартфона, а научились рационально регулировать его применение. Это указывает на формирование осознанного отношения к цифровой среде и подтверждает эффективность профилактической программы, ориентированной на развитие сбалансированного взаимодействия с технологиями.

2. Динамика среднего уровня зависимости (50 % → 40 %). Снижение среднего уровня зависимости на 10% отражает частичную коррекцию цифрового поведения у значительной части подростков. Переход некоторых обучающихся в категорию низкого уровня подтверждает положительное влияние профилактических мероприятий. Однако сохранение 40 % подростков в зоне среднего риска указывает на необходимость продолжения системной работы, поскольку данная категория остаётся уязвимой к цифровым триггерам.

3. Динамика высокого уровня зависимости (25 % → 12 %). Сокращение доли высокого уровня зависимости почти в два

раза демонстрирует выраженную результативность педагогического воздействия. Подростки с выраженной эмоциональной привязанностью к смартфону и нарушением режима смогли скорректировать поведенческие паттерны. Это подтверждает, что даже устойчивые формы зависимого поведения поддаются коррекции при комплексном сопровождении и включении подростков в альтернативную социальную активность.

4. Рост саморегуляции на 18 %. Повышение уровня саморегуляции на 18 % стало ключевым фактором положительной динамики. Развитие произвольного контроля, навыков планирования и осознанности поведения позволило подросткам самостоятельно регулировать экранное время. Это подтверждает связь зависимости с дефицитом исполнительных функций личности и демонстрирует, что укрепление саморегуляции является центральным направлением профилактики цифровых аддикций.

Обобщающие выводы.

1. Реализация комплексной профилактической программы привела к значительному снижению уровня смартфон-зависимости у подростков.

2. Наиболее выраженный положительный эффект проявился в сокращении доли подростков с высоким уровнем зависимости почти в два раза.

3. Увеличение доли подростков с низким уровнем зависимости свидетельствует о формировании устойчивых моделей рационального цифрового поведения.

4. Рост саморегуляции на 18% подтверждает, что развитие личностных механизмов контроля является ключевым фактором профилактики зависимого поведения.

5. Полученные результаты демонстрируют, что смартфон-зависимость в подростковом возрасте является обратимым явлением при условии системного социально-педагогического сопровождения.

6. Для закрепления достигнутого эффекта необходима продолжительная профилактическая работа и поддержание сотрудничества школы и семьи.

Обсуждение результатов. Анализ показал, что ключевыми условиями профилактики являются:

1. Формирование цифровой культуры.

Формирование цифровой культуры является базовым условием профилактики смартфон-зависимости, поскольку способствует осознанному и безопасному использованию технологий. Обучение цифровой гигиене, кибербезопасности и критическому восприятию контента формирует ответственное поведение в сети. Результаты исследования показали снижение тревожности при отсутствии смартфона и улучшение контроля времени у подростков, прошедших соответствующие занятия, что подтверждает профилактическую значимость цифровой культуры.

2. Развитие саморегуляции.

Развитие саморегуляции выступает ключевым психологическим механизмом профилактики зависимости. Формирование навыков планирования, контроля импульсов и управления временем снижает риск компульсивного использования смартфона. После тренингов показатели самоконтроля выросли на 18%, а случаи чрезмерного пребывания в сети сократились. Укрепление произвольной регуляции способствует личностной автономии подростков и снижает вероятность формирования устойчивого аддиктивного поведения [7].

3. Организация альтернативной активности.

Системная внеурочная деятельность компенсирует потребность подростков в эмоциональном насыщении и социальном признании. Спортивные, творческие и волонтерские формы активности снижают зависимость от виртуального пространства.

Подростки, вовлечённые в реальную социальную деятельность, реже демонстрируют признаки эмоциональной привязанности к смартфону. Альтернативная активность укрепляет социальные связи и снижает риск аддиктивного поведения.

4. Педагогический контроль. Педагогический контроль направлен на создание структурированной и безопасной цифровой среды. Введение школьных регламентов использования смартфонов снижает хаотичное поведение и повышает дисциплину. Контроль должен сочетаться с разъяснительной работой, чтобы избежать сопротивления. Результаты показали уменьшение использования устройств на уроках и рост концентрации внимания, что подтверждает значимость регламентированного подхода [8].

5. Сотрудничество школы и семьи.

Согласованность требований школы и семьи является системообразующим условием профилактики. Родительские семинары и внедрение семейных правил цифрового поведения усиливают эффективность школьных мер. Подростки из активно вовлечённых семей демонстрировали более устойчивое снижение зависимости. Единая воспитательная позиция формирует стабильную систему требований и поддерживающую среду.

Социально-педагогические условия профилактики.

1. Цифровая гигиена в воспитательной работе. Включение цифровой гигиены в воспитательную систему школы формирует устойчивые навыки безопасного поведения в сети. Регулярные занятия, классные часы и тематические мероприятия обеспечивают долговременный профилактический эффект и способствуют развитию ответственного цифрового поведения.

2. Школьные регламенты использования смартфонов. Разработка нормативных правил структурирует цифровое поведение обучающихся. Совместное обсуждение регламентов повышает их принятие

подростками и формирует чувство ответственности за соблюдение установленных норм [9].

3. Организация активного досуга.

Системная внеурочная деятельность снижает потребность в виртуальной компенсации. Реальное общение и социальная активность способствуют снижению зависимости и развитию коммуникативных навыков.

4. Повышение компетентности родителей. Просветительская работа с родителями формирует единый профилактический подход. Компетентные родители способны своевременно выявлять признаки зависимости и корректировать цифровое поведение подростков [10].

5. Психолого-педагогическое сопровождение. Индивидуальная и групповая работа психолога способствует коррекции зависимого поведения и укреплению эмоциональной устойчивости. Комплексное сопровождение предотвращает рецидивы и обеспечивает устойчивость профилактического эффекта.

Заключение. Проблема смартфон-зависимости у подростков носит комплексный, междисциплинарный характер и обусловлена совокупностью социальных, психологических, педагогических и личностных факторов. Цифровая среда, ставшая неотъемлемой частью повседневной жизни, оказывает значительное влияние на формирование поведенческих стратегий обучающихся. В подростковом возрасте, характеризующемся незрелостью механизмов саморегуляции и высокой потребностью в социальном признании, чрезмерное использование смартфонов может трансформироваться в устойчивую поведенческую зависимость. В этой связи профилактика должна носить системный и целенаправленный характер, охватывая как образовательное пространство, так и семейную среду.

Результаты проведенного эксперимента подтвердили эффективность разработанной программы «Цифровой баланс», ориентированной на формирование цифровой культуры, развитие саморегуляции и организацию альтернативной социальной активности.

Положительная динамика показателей зависимости и рост уровня самоконтроля свидетельствуют о результативности комплексного педагогического воздействия.

Особое значение в профилактической работе имеет координация усилий школы и семьи. Согласованность требований, единая воспитательная позиция и личный пример взрослых обеспечивают устойчивость достигнутых результатов.

Полученные эмпирические данные и разработанные практические рекомендации могут быть использованы в деятельности образовательных организаций Республики Кыргызстан и стран Центральной Азии при разработке программ цифровой безопасности и профилактики аддиктивного поведения подростков.

Литература:

1. Chen S.-H., Weng L.-J., Su Y.-J., Wu H.-M., Yang P.-F. Development of a Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study // Chinese Journal of Psychology. – 2003. – Vol. 45. – P. 281.
2. Голё М., Бообекова К. Влияние времени компьютерных игр на академические достижения учащихся // Известия Кыргызской академии образования. – Бишкек, 2014. – № 2 (30). – С. 62-70.
3. Ospanbayeva M.P., Tileubayeva M.S. Psychological reasons for gadgets dependence and overcoming strategies // Bulletin of the Dulaty University. – 2023. – № 3. – P. 122.
4. Кабылова С.А. Интернет как метафора для глобального мозга // Известия Кыргызской академии образования. – Бишкек, 2023. – № 2 (60). – С. 24-30.
5. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // CyberPsychology & Behavior. – 1998. – Vol. 1. – № 3. – P. 240.
6. Проничева А.С. Решение проблемы интернет-зависимости как новое направление деятельности социального работника // Научные труды Калужского государственного университета им. К.Э.

- Циолковского. Серия «Гуманитарные науки». – Калуга, 2019. – С. 509.
7. Рябинкина А.Н. Самоотношение подростков с интернет-зависимостью // Естественные и гуманитарные науки в современном мире. – 2020. – № 3. – С. 568.
8. Сыздыкбаева А., Саржанова Г., Книсарина М. Факторы личностного развития и психологического благополучия в среднем образовании: концептуальный анализ и кластеризация // Вестник КазНПУ имени Абая. Серия «Педагогические науки». – 2024. – Т. 83. – № 3. – С. 105.
9. Kwon M., Lee J.Y., Won W.Y. et al. Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS) // PLOS ONE. – 2013. – Vol. 8. – № 2. – P. 58.
10. Griffiths M. Behavioural addiction: An issue for everybody? // Journal of Workplace Learning. – 1996. – Vol. 8. – № 3. – P. 23.

Рецензент:

*Калдыбаев С.К.,
доктор педагогических наук, профессор*