Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1 им. Х.Т. Башорова с. Карагач»

Прохладненского муниципального района КБР

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

**Тема:** «Интернет-зависимость подростков в Кабардино-Балкарской

республике»

Выполнила: Хамукова Марьят Мухамедовна

### Советник директора по воспитанию и взаимодействию

### с детскими общественными объединениями

2024-2025 учебный год

# Содержание

[Содержание 1](#_Toc0)

[Введение 2](#_Toc1)

[Актуальность проблемы интернет-зависимости среди подростков 5](#_Toc2)

[Последствия интернет-зависимости для психического состояния подростков 8](#_Toc3)

[Влияние интернет-зависимости на социальную адаптацию 12](#_Toc4)

[Культурные и социальные особенности Кабардино-Балкарии 15](#_Toc5)

[Существующие исследования по интернет-зависимости среди подростков в Кабардино-Балкарии 19](#_Toc6)

[Рекомендации для образовательных учреждений по профилактике интернет-зависимости 21](#_Toc7)

[Методы коррекции поведения подростков в условиях интернет-зависимости 24](#_Toc8)

[Заключение 26](#_Toc9)

[Список литературы 29](#_Toc10)

# Введение

В последние десятилетия наблюдается значительное увеличение времени, которое подростки проводят в интернете. Это явление стало особенно актуальным в условиях стремительного развития технологий и доступности сети. Интернет стал неотъемлемой частью жизни молодежи, предоставляя не только возможности для общения и получения информации, но и создавая риски, связанные с формированием зависимостей. В частности, интернет-зависимость среди подростков в Кабардино-Балкарии представляет собой серьезную проблему, требующую внимательного изучения и анализа. Актуальность данной работы обусловлена не только глобальными тенденциями, но и специфическими культурными и социальными особенностями региона, которые могут влиять на уровень интернет-зависимости и ее последствия.

Интернет-зависимость, как психологическое состояние, характеризуется чрезмерным увлечением интернетом, что приводит к негативным последствиям для психического здоровья и социальной адаптации подростков. В условиях Кабардино-Балкарии, где традиционные ценности и нормы могут вступать в конфликт с современными цифровыми реалиями, проблема интернет-зависимости становится особенно заметной. Подростки, погруженные в виртуальный мир, часто теряют навыки общения в реальной жизни, что может привести к изоляции, снижению самооценки и другим психическим расстройствам. Важно отметить, что интернет-зависимость не только влияет на личность подростка, но и на его взаимодействие с окружающим миром, что в свою очередь может негативно сказаться на его будущем.

В рамках данной работы будут рассмотрены последствия интернет-зависимости для психического состояния подростков, включая такие аспекты, как тревожность, депрессия и снижение уровня социальной активности. Также будет проанализировано влияние интернет-зависимости на социальную адаптацию, что включает в себя изучение коммуникативных навыков, способности к взаимодействию с окружающими и уровень социальной ответственности. Культурные и социальные особенности Кабардино-Балкарии, такие как традиционные семейные ценности и влияние местных сообществ, также будут учтены в исследовании, поскольку они могут оказывать значительное влияние на формирование зависимостей и способы их преодоления.

Кроме того, работа будет посвящена анализу существующих исследований по интернет-зависимости среди подростков в Кабардино-Балкарии. Это позволит выявить основные тенденции и проблемы, с которыми сталкиваются подростки в регионе, а также оценить эффективность существующих мер по профилактике и коррекции поведения. Важным аспектом исследования станет разработка рекомендаций для образовательных учреждений, направленных на профилактику интернет-зависимости. Образовательные учреждения играют ключевую роль в формировании здоровых привычек и навыков у подростков, и их участие в решении данной проблемы может значительно снизить риски, связанные с интернет-зависимостью.

В заключение, работа также будет посвящена методам коррекции поведения подростков в условиях интернет-зависимости. Это включает в себя как психологические, так и социальные подходы, направленные на помощь подросткам в преодолении зависимости и восстановлении нормального уровня социальной активности. Важно отметить, что успешная коррекция поведения требует комплексного подхода, включающего взаимодействие родителей, педагогов и специалистов в области психологии.

Таким образом, данное исследование направлено на глубокое понимание проблемы интернет-зависимости среди подростков в Кабардино-Балкарии, ее последствий и возможных путей решения. Результаты работы могут стать основой для дальнейших исследований и практических рекомендаций, способствующих улучшению качества жизни подростков и их успешной социальной адаптации в современном мире.

# Актуальность проблемы интернет-зависимости среди подростков

Таблица 1. Статистика интернет-зависимости среди подростков в Кабардино-Балкарии

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год | Количество подростков, проводящих в интернете более 3 часов в день | Увеличение (%) | Процент пользователей компьютеров |
| 2006 | 10% | - | - |
| 2010 | 40% | 400 | - |
| 2018 | 56% | - | 56% |

Интернет-зависимость среди подростков в Кабардино-Балкарии вызывает серьезную озабоченность у специалистов в области психологии и педагогики. С увеличением доступности интернета и популярностью цифровых технологий число молодых людей, проводящих много времени в сети, стремительно растет. Исследования показывают, что за период с 2006 по 2010 год количество подростков, проводящих в интернете более трех часов в день, увеличилось в четыре раза [2]. Такие данные подчеркивают необходимость глубокого анализа и понимания факторов, способствующих этому явлению.

Подростки самостоятельно ищут способы справиться с эмоциональными проблемами или стрессами, из-за чего многие из них становятся зависимыми от виртуальной среды. Часто в интернете они находят не только развлечения, но и средства для спасения от реальных трудностей и социального давления, тем самым заменяя реальные контакты на виртуальные [1]. Психологическая уязвимость подростков, недостаток альтернативных увлечений и интересов в реальной жизни способствуют тому, что они все чаще выбирают цифровое общение, забывая о необходимости живого общения и формирования межличностных навыков [4].

Кроме того, важным фактором является развитие номофобии — страха оказаться без мобильного телефона или доступа к интернету. Согласно статистике, к 2018 году 56% детей регулярно использовали компьютер, что указывает на не только рост зависимости, но и на потенциальные риски для школьной успеваемости и нормального развития личности [2]. Настоящая угроза заключается в том, что зависимые подростки могут утрачивать возможность конструктивно решать проблемы, находя убежище в виртуальном мире.

В ответ на растущую проблему интернет-зависимости активно разрабатываются программы профилактики, направленные на повышение осведомленности о рисках и развитие здоровых увлечений. Реализуются тренинговые программы и мероприятия, которые призваны помочь подросткам и их семьям осознать значимость ограничения времени, проводимого в интернете, и важность личного общения [3]. Программы ориентированы как на подростков, так и на их родителей, что позволяет создать систему поддержки и понимания в преодолении этой зависимости.

Социальные аспекты, связанные с проблемой зависимости, требуют комплексного подхода, базирующегося на сотрудничестве как учебных заведений, так и общественных организаций. В Кабардино-Балкарии растет инициатива со стороны молодежных организаций, которые начинают внедрять курсы и тренинги по профилактике интернет-зависимости и номофобии [4]. Это важный шаг на пути к решению проблемы, так как включает активную работу с молодежью, в том числе через интерактивные лекции и семинары.

Являясь вызовом для общества, интернет-зависимость среди подростков в Кабардино-Балкарии требует постоянного внимания и обсуждения. Важно не только анализировать статистику, но и внедрять эффективные методы коррекции поведения, развивать альтернативные формы досуга и обучать молодых людей навыкам саморегуляции и критического мышления. Успешная реализация таких мероприятий создает возможность для формирования более здоровой социальной инфраструктуры для подрастающего поколения, в которой у них появится шанс на полноценное развитие и комфортное существование в условиях цифрового общества.

# Последствия интернет-зависимости для психического состояния подростков

Рисунок 1. Последствия интернет-зависимости для психического здоровья подростков



Рисунок 2. Последствия интернет-зависимости для психического здоровья подростков



Проблема интернет-зависимости у подростков в Кабардино-Балкарии требует тщательного рассмотрения, особенно в контексте ее негативных последствий для психического состояния. Подростки, являясь участниками быстрой трансформации цифровой среды, становятся все более подверженными различным формам интернет-зависимости. Это состояние может проявляться в виде расстройства, которое негативно сказывается на эмоциональном, социальном и когнитивном уровнях.

Симптомы интернет-зависимости напрямую связаны с изменениями в психическом здоровье подростков. Тревожные расстройства и депрессия становятся особенно распространёнными среди тех, кто большую часть времени проводит в виртуальных мирах, что связано с избеганием реальных проблем и попытками сбежать от реальности [9]. Подростки могут испытывать значительный эмоциональный дискомфорт при необходимости ограничить свое время в интернете, что в свою очередь приводит к росту агрессии и раздражительности.

Социальные последствия интернет-зависимости также значительны. Часто зависимые подростки отдаляются от своих сверстников и родных, теряя навыки личного общения и эмпатии. Понятие эмоциональной деградации может быть связано с ухудшением отношений, в то время как взаимодействие в сети становится лишь заменой реальному общению [6]. Такие подростки иногда испытывают трудности в коммуникации, становятся менее отзывчивыми к потребностям окружающих.

Когнитивные функции не остаются в стороне. Подростки, проводящие много времени онлайн, могут столкнуться с проблемами концентрации внимания и ухудшением памяти [7]. Постоянные переключения между задачами и нехватка физической активности приводят к снижению общих умственных способностей. В этом контексте важность регулярного общения и физического взаимодействия с другими становится особенно актуальной.

Психические последствия могут варьироваться от кратковременного эмоционального дискомфорта до длительных серьезных расстройств. Многие подростки испытывают снижение самооценки, что служит катализатором зависимого поведения [8]. Кроме того, интернет-зависимость может способствовать возникновению чувства несоответствия и изоляции, особенно среди тех, кто молча страдает от своих проблем и скрывает их от окружающих.

Не менее важными являются физические последствия зависимого поведения. Длительные часы, проведенные перед экраном, увеличивают риск развития заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Повышенный риск проблем с опорно-двигательным аппаратом, а также нарушение сна, связанное с бессонными ночами в интернете, становятся серьезной проблемой для подростков [9]. Физическая активность оказывается в сторонке, что дополнительно усугубляет эмоциональное и психическое здоровье.

В Кабардино-Балкарии ситуация с интернет-зависимостью требует комплексного подхода к изучению и устранению её последствий. На фоне стандартов, установленных в разных культурах и социальных группах, становится очевидным, что индивидуальные способы лечения и коррекции поведения должны быть адаптированы к местным условиям и потребностям [9]. Системная поддержка со стороны школы, родителей и общества в целом может стать решающим фактором в борьбе с этой проблемой, способствуя восстановлению психического здоровья подростков и их реальной социальной адаптации.

# Влияние интернет-зависимости на социальную адаптацию

Интернет-зависимость представляет собой серьезную проблему, особенно для подростков, находящихся в процессе формирования своей личности и социальных навыков. У молодежной аудитории наблюдается значительная зависимость от сетевого общения и онлайн-активностей, что нередко приводит к проблемам в адаптации к реальной социальной среде. Исследования показывают, что подростки с высокой степенью интернет-зависимости демонстрируют снижение уровня социальной адаптации, а также трудности в налаживании межличностных контактов и взаимодействии с окружающими [10].

Психосоциальная адаптация включает в себя способность индивидуума находить общий язык с окружающим миром, устанавливать связи и формировать межличностные отношения. Однако у подростков, проводящих слишком много времени в виртуальной среде, данная способность зачастую нарушается. Эти молодые люди становятся более изолированными и предрасположенными к различным психологическим проблемам, включая тревожность и депрессию. Обострение чувства одиночества и недовольства собой может возникнуть на фоне постоянного сравнения себя с идеализированными образами, представленными в интернет-пространстве [11].

На этапе подросткового возраста, который с 14 до 16 лет является особенно уязвимым для формирования личности, проблемы с социальной адаптацией могут иметь далеко идущие последствия. Подростки в этот период особенно ориентированы на принятие со стороны сверстников и выстраивание дружеских отношений, поэтому риск развития социальной тревожности и других расстройств возрастает [12]. Чрезмерное увлечение интернетом может стать своеобразным укрытием от реальных проблем, что в свою очередь создает замкнутый круг, из которого трудно выбраться.

Кроме того, интернет-зависимость влияет на формирование идентичности подростков. Они определяют себя через цифровые платформы и виртуальные взаимодействия, в то время как реальные социальные навыки остаются неразвитыми. Это может привести к тому, что процесс социализации становится более сложным, поскольку они испытывают затруднения в адаптации к традиционным социальным ситуациям, таким как взаимодействие в учебном процессе или общение с незнакомыми людьми [13].

Также стоит отметить, что виртуальная реальность создает ложное ощущение знакомства и близости, делая отношения менее ощутимыми и прямыми. В результате молодежь может получить деформированное представление о дружбе, любви и поддержке, что обернется трудностями в реальных отношениях. Такое поведение увеличивает риск самоустранения и социальной изоляции, что в свою очередь может влиять на психическое здоровье подростка [14].

Изучая проблему интернет-зависимости, важно учитывать не только ее последствия, но и потенциальные методы профилактики и вмешательства. Необходимы научные исследования и социологические опросы, направленные на выявление особенностей поведения и интересов подростков, чтобы адаптировать подходы к их социальной адаптации в условиях непрерывно меняющегося цифрового мира [11]. В образовательных учреждениях должны быть разработаны программы для повышения осведомленности об рисках интернет-зависимости и формирования навыков эффективного взаимодействия в реальной социальной среде.

В результате, эффективная профилактика требует комплексного подхода, включающего в себя как рекомендации по ограничению времени, проводимого в интернете, так и развитие навыков коммуникации и эмоционального интеллекта. Такой подход позволит минимизировать негативные эффекты интернет-зависимости и поддержать подростков в процессе социальной адаптации.

# Культурные и социальные особенности Кабардино-Балкарии

Рисунок 3. Традиционные танцы и культурные мероприятия в Кабардино-Балкарии



Рисунок 4. Традиционные танцы и культурные мероприятия в Кабардино-Балкарии



В Кабардино-Балкарии сосредоточены уникальные культурные особенности, выраженные в разнообразии этнических групп и их традиционных практиках. Здесь проживают кабардинцы, балкарцы, русские и другие народы, каждая из которых привносит свою уникальную ноту в общую культурную симфонию региона. Это культурное многообразие создает основу для активного обмена идеями и традициями, способствуя выработке современных форм самовыражения молодежи [15].

На сегодняшний день наблюдается интересный процесс сохранения традиций и их адаптации к современности через интернет и другие медиаформаты. Этнокультурные элементы становятся доступными для более широкой аудитории благодаря интернет-пространству, что позволяет местным молодежным группам формировать новые культурные идентичности и участвовать в глобальных культурных процессах. Платформы, такие как социальные сети и блоги, становятся важными инструментами для обмена культурным опытом, что расширяет горизонты взаимодействия, позволяет молодежи создавать мобильные культурные связи и присутствовать в международных дискуссиях о культурной идентичности [17].

Модернизация культурной жизни в Кабардино-Балкарии также включает появление новых форм культурного диалога. Молодежные субкультуры активно используют интернет для репрезентации своих традиций и обычаев, создавая контент на различных платформах, который отражает местные реалии. Например, использование тематических сайтов и видео-контента позволяет сохранять и передавать культурные особенности через цифровые форматы, что актуально в условиях глобализации [18].

Культурные процессы также затрагивают практики самовыражения через искусство, музыку и другие творческие направления. Локальные художники создают произведения, которые объединяют традиционные мотивы с современными формами, привлекая внимание молодежи. В итоге происходит синтез старого и нового, что обогащает самобытность региона [16].

Важным моментом является то, что молодежь активно реагирует на вызовы времени и пересматривает свои культурные ориентиры. Они not только осваивают традиции, но и направляют их в новое русло, что способствует формированию более гибкой идентичности. При этом, интернет служит не только платформой для самоидентификации, но и инструментом для критической оценки социальных и культурных явлений, возникающих в Кабардино-Балкарии [19].

Такое взаимодействие молодежи с культурными и этническими процессами имеет свои последствия. Этнические границы становятся менее ощутимыми, что приводит к интеграции между различными группами и формированию многообразной культурной среды. В то же время, акцент на сохранение и переосмысление традиций позволяет углубить осознание своей культурной идентичности, что важно для социального и личностного роста подростков [15].

В заключение, культурные и социальные аспекты Кабардино-Балкарии подчеркивают важность интернет-пространства как основного инструмента, который не только влияет на молодежные субкультуры, но и способствует динамичному развитию культуры региона. Благодаря интернету, существует возможность интеграции традиционных элементов в современное общество, что обогащает культурное пространство и упрочняет связи между различными этническими группами.

# Существующие исследования по интернет-зависимости среди подростков в Кабардино-Балкарии

В последние годы информационное пространство Кабардино-Балкарии стало предметом активного изучения в контексте интернет-зависимости подростков. Эта проблема затрагивает не только психическое и эмоциональное здоровье молодых людей, но и их физическое состояние, выяснениям которого посвящены многочисленные исследования. Подростки, сталкивающиеся с этой зависимостью, выражают признаки агрессии, капризности и раздражительности, что значительно ухудшает их отношения с окружающими [20].

В ответ на растущую тревогу общества по поводу интернет-зависимости, Кабардино-Балкарская региональная общественная организация «Ай-Клаб» запустила программу, которая сосредоточена на профилактике интернет-аддикции. В рамках данной инициативы проводятся интерактивные лекции и психологические тренинги, что позволяет не только обсуждать проблему, но также формировать у подростков навыки управления своим экранным временем и осознания предостережений перед зависимым поведением [22].

Исследования показывают, что проблема интернет-зависимости начала активно изучаться с 1994 года, когда были поняты основные механизмы формирования такой зависимости и ее влияние на подростков. Ученые указывают на необходимость создания здоровой образовательной среды, в которой производится формирование психологического благополучия, особенно в условиях растущего арсенала цифровых технологий [21]. Понимание причин и последствий интернет-зависимости стало важным шагом в разработке эффективных методов предотвращения. В данном контексте обращается внимание на важность исследования семейных отношений и воспитания, которое может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на молодых людей [22].

Проблема интернет-зависимости особенно актуальна для подростков, начавших активно использовать интернет ещё до достижения зрелого возраста. Статистические данные показывают, что большинство молодежи активно использует социальные сети и различные онлайн-платформы, что может приводить к формированию зависимости, аналогичной другим формам аддикции. Это вызвало необходимость в организациях и структурах, которые могли бы не только обнаруживать, но и эффективно корректировать поведение молодежи с целью снижения вредного влияния устройств и интернета на их жизнь [23].

Методы, используемые в рамках программы «Профилактика интернет-аддикции и номофобии», направлены на изменение поведения подростков посредством интерактивного обучения, направленного на повышение осознания проблемы и разработки стратегий, позволяющих справляться с зависимостями. Участие родителей в таких программах становится критически важным, так как они могут оказать поддержку своим детям в процессе осознания и коррекции экранных привычек.

Вместе с тем, анализ статистических данных и предыдущих исследований поможет глубже оценить масштабы проблемы интернет-зависимости среди подростков. Опросы среди родителей и детей, а также изучение лечебных и профилактических инициатив даст возможность выявить более эффективные подходы к снижению негативных последствий интернет-зависимости. Участие специализированных исследовательских групп позволяет включить интердисциплинарные элементы в структуру профилактических мероприятий, что является перспективным шагом на пути формирования крепких, ответственных и осознанных пользовательских привычек молодежи.

# Рекомендации для образовательных учреждений по профилактике интернет-зависимости

В современных образовательных учреждениях внедрение эффективных профилактических мер по борьбе с интернет-зависимостью среди подростков является необходимостью. С учетом культурных и социальных особенностей Кабардино-Балкарии, важно адаптировать рекомендации, чтобы они максимально соответствовали местным реалиям и потребностям учащихся.

Начать следует с контроля контента, который доступен подросткам. Важно, чтобы учителя и воспитатели выбирали только те ресурсы, которые прошли проверку на наличие адекватного и безопасного содержания. Это поможет исключить случайный доступ к неприемлемой информации и снизит риск формирования нездоровых привычек у учащихся [24].

Ограничение времени, проводимого за компьютером, так же важно. Согласно рекомендациям, детям следует использовать компьютер не более 20 минут за раз [24]. Это значительно снизит вероятность возникновения зависимости. Также полезно внедрение специальных дидактических материалов, которые помогут педагогам в контроле времени, проведенного учащимися в сети. Важно, чтобы родители также были вовлечены в процесс и контролировали время, в течение которого их дети взаимодействуют с интернетом.

Привлечение студентов к разнообразным интересным активностям может служить эффективным методом профилактики зависимости. Разработка вовлекающих программ для детей, направленных на развитие критического мышления и навыков самоорганизации, будет способствовать не только уменьшению времени, затрачиваемого на интернет, но и формированию у молодого поколения активной жизненной позиции. Например, включение в учебный процесс таких инициатив, как проект "Путь героя", может помочь подросткам осознать опасности, связанные с интернет-зависимостью [25]. Это проект нацелен на формирование социальной ответственности и активного участия в жизни общества.

Образовательные учреждения могут также использовать методические материалы, разработанные различными государственными органами, с целью повышения осведомленности участников образовательного процесса о проблеме интернет-зависимости. Кроме того, взаимодействие с местными учреждениями здравоохранения и психологической помощи может помочь обеспечить доступ к ресурсам и поддержке для детей и их семей [26].

На уровне управления школами стоит рассмотреть возможность создания психолого-педагогических программ, направленных на обучение детей навыкам здорового использования интернета. Такие программы позволят учить подростков адекватно оценивать время, проведенное в сети, и формировать у них сознательный подход к выбору информации [27].

Важной задачей для педагогов является выход за рамки традиционного подхода к обучению, включение в практическую деятельность элементов воспитания. Интерактивные формы работы, такие как тренинги и семинары, могут интегрировать знания о вреде интернет-зависимости в обучение. Обсуждение в классе социальных норм, связанных с использованием технологий, поможет создать более безопасную образовательную среду и, как следствие, снизит риски интернет-зависимости [28].

Наконец, важно помнить о необходимости постоянного мониторинга и оценки эффективности внедряемых рекомендаций. Для этого образовательным учреждениям следует разработать систему обратной связи с учениками и родителями, что позволит своевременно реагировать на возникновение новых угроз и изменяющуюся динамику проблем, связанных с интернет-зависимостью среди подростков.

# Методы коррекции поведения подростков в условиях интернет-зависимости

Интернет-зависимость среди подростков в Кабардино-Балкарии вызывает все большее беспокойство у родителей и специалистов в области психологии и образования. Решение этой проблемы требует применения различных методов коррекции, направленных на изменение поведения подростков и формирование здоровых привычек в использовании цифровых технологий.

Одним из первичных шагов в коррекции является мониторинг времени, проводимого за интернетом. Это включает в себя фиксацию как продолжительности, так и содержания активностей, осуществляемых в сети. Данный подход обеспечивает понимание масштабов проблемы, позволяя как подростку, так и родителям осознать, насколько зависимость затрудняет нормальную жизнь. В процессе этого анализа подростки учатся идентифицировать ресурсы, вызывающие зависимость, и формируют критическое отношение к контенту, что в свою очередь снижает риск зависимости [25].

Психолого-педагогическая коррекция является еще одним важным методом. Это включает в себя систему поддержки, направленную на изменение не только поведения, но и мышления подростков. Психологи и педагоги применяют различные программы, которые помогают подросткам преодолевать предрасположенность к зависимости. Ключевым моментом в этом процессе является обучение подростков умению справляться с эмоциональными состояниями, которые они могут пытаться заглушить с помощью интернета [29].

Работа с семьей так же важна. Парентинг играет ведущую роль в формировании отношений и атмосферы в семье. Родителям следует обучаться методам общения и поддержки подростков, чтобы создать более здоровую семейную обстановку, в которой открыто обсуждаются вопросы, связанные с интернетом. Это не только позволит снизить уровень зависимости, но и укрепит семейные связи [30].

Альтернативные активности служат дополнительным инструментом коррекции. Привлечение подростков к спортивным, творческим или другим внеучебным занятиям может не только снизить их интерес к виртуальному пространству, но и развить их личные качества и способности, создавая новые возможности для социальной адаптации и самовыражения. Программа, ориентированная на представление интересных хобби и коллективных досуговых мероприятий, может существенно изменить поведение подростков и их приоритеты [31].

Разработка и внедрение специализированных программ для работы с подростками, имеющими интернет-зависимость, помогает в выявлении ее признаков на ранних этапах. Эффективность таких программ можно оценивать через мониторинг изменений и обратной связи от подростков и их семей. Сравнительные исследования показывают, что программы, основанные на комплексном подходе, включающем образовательные, психологические и социальные компоненты, достигают существенных результатов.

По итогам проведенного анализа следует отметить, что комплексный подход к коррекции интернет-зависимости у подростков, включающий мониторинг, психолого-педагогическую коррекцию, просвещение и вовлечение семьи, является наиболее эффективным. Только через совместные усилия родителей, педагогов и специалистов можно добиться позитивных изменений в поведении и эмоциональном состоянии подростков, что значительно повлияет на их социальную адаптацию и общее благополучие [32].

# Заключение

В заключение нашего исследования проблемы интернет-зависимости среди подростков в Кабардино-Балкарии следует подчеркнуть, что данная тема является крайне актуальной и требует пристального внимания как со стороны общества, так и со стороны образовательных учреждений, родителей и специалистов в области психологии и социальной работы. Увеличение времени, проводимого подростками в интернете, приводит к множеству негативных последствий, которые затрагивают не только их психическое здоровье, но и социальную адаптацию, что в свою очередь может оказывать влияние на их будущее.

Анализ существующих исследований показывает, что интернет-зависимость становится все более распространенной проблемой среди молодежи, и Кабардино-Балкария не является исключением. В условиях стремительного развития технологий и доступности интернета, подростки все чаще оказываются в ловушке виртуального мира, что приводит к снижению качества их жизни. Это проявляется в недостатке коммуникативных навыков, ухудшении успеваемости в учебе, а также в проблемах с самооценкой и эмоциональным состоянием. Подростки, погруженные в интернет, часто испытывают трудности в реальных социальных взаимодействиях, что может привести к изоляции и развитию различных психических расстройств.

Культурные и социальные особенности Кабардино-Балкарии также играют важную роль в формировании интернет-зависимости. В регионе, где традиционные ценности и нормы могут вступать в конфликт с современными тенденциями, подростки могут испытывать дополнительное давление, что усугубляет их зависимость от виртуального мира. Важно учитывать эти аспекты при разработке программ профилактики и коррекции поведения, направленных на снижение рисков интернет-зависимости.

В рамках нашего исследования мы также рассмотрели влияние интернет-зависимости на личность и поведение подростков. Результаты показывают, что зависимость от интернета может приводить к изменению личностных характеристик, таких как агрессивность, тревожность и депрессия. Подростки, страдающие от интернет-зависимости, часто становятся менее устойчивыми к стрессам и трудностям, что негативно сказывается на их способности адаптироваться к изменениям в окружающей среде.

Важным аспектом нашего исследования является разработка рекомендаций для образовательных учреждений по профилактике интернет-зависимости. Мы пришли к выводу, что необходимо внедрение программ, направленных на повышение цифровой грамотности, развитие критического мышления и навыков саморегуляции у подростков. Образовательные учреждения должны стать не только местом получения знаний, но и пространством, где подростки могут научиться управлять своим временем и ресурсами, а также развивать социальные навыки, которые помогут им в реальной жизни.

Методы коррекции поведения подростков в условиях интернет-зависимости также требуют особого внимания. Важно использовать комплексный подход, который включает как индивидуальную, так и групповую работу. Психологическая поддержка, тренинги по развитию социальных навыков и программы по управлению временем могут стать эффективными инструментами в борьбе с интернет-зависимостью. Кроме того, необходимо активное вовлечение родителей в процесс коррекции поведения, так как их поддержка и понимание играют ключевую роль в успешной реабилитации подростков.

Таким образом, проблема интернет-зависимости среди подростков в Кабардино-Балкарии требует комплексного подхода и совместных усилий всех заинтересованных сторон. Только через совместные действия можно достичь значительных результатов в снижении уровня зависимости и улучшении качества жизни подростков. Важно продолжать исследовать эту тему, чтобы выявлять новые аспекты проблемы и разрабатывать эффективные стратегии для ее решения. В конечном итоге, наше общество должно стремиться к созданию здоровой и поддерживающей среды для подрастающего поколения, где каждый подросток сможет развиваться и адаптироваться к современным вызовам, не теряя связи с реальным миром.

# Список литературы

1. проект " интернет-зависимость "у подростков | Проект [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2020/03/30/proekt-internet-zavisimost-u-podrostkov, свободный. - Загл. с экрана

2. Интернет-зависимость: актуальность... | Наша Психология [Электронный ресурс] // www.psyh.ru - Режим доступа: https://www.psyh.ru/internet-zavisimost-aktualnost-problemy-v-sovremennom-obshhestve/, свободный. - Загл. с экрана

3. Индивидуальный проект "Интернет-зависимость у подростков" [Электронный ресурс] // infourok.ru - Режим доступа: https://infourok.ru/individualnyj-proekt-internet-zavisimost-u-podrostkov-7248018.html, свободный. - Загл. с экрана

4. Цикл занятий «Профилактика интернет-аддикции и номофобии...» [Электронный ресурс] // www.nko-kbr.ru - Режим доступа: https://www.nko-kbr.ru/novosti/tsikla-zanyatiy-profilaktika-internet-addiktsii-i-nomofobii-zavisimosti-ot-gadzhetov-v-semyakh-s-det/, свободный. - Загл. с экрана

5. Интернет-зависимость у подростков - причины, симптомы... [Электронный ресурс] // www.krasotaimedicina.ru - Режим доступа: https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/internet-addiction, свободный. - Загл. с экрана

6. Компьютерная зависимость детей: признаки, причины... [Электронный ресурс] // www.defectologiya.pro - Режим доступа: https://www.defectologiya.pro/zhurnal/kompyuternaya\_zavisimost\_detej\_priznaki,\_prichinyi\_i\_posledstviya/, свободный. - Загл. с экрана

7. Влияние интернет-зависимости на здоровье подростков | ОБУ... [Электронный ресурс] // krizis48.ru - Режим доступа: https://krizis48.ru/iblock/news/zdorovij\_region/e/vlijanie\_internetzavisimosti\_na\_zdorove\_podrostkov31-10-2018/, свободный. - Загл. с экрана

8. Интернет-зависимость у подростков... | Клиника Rehab Family [Электронный ресурс] // rehabfamily.com - Режим доступа: https://rehabfamily.com/articles/internet-zavisimost-u-podrostkov/, свободный. - Загл. с экрана

9. Психологические особенности интернет - зависимости у [Электронный ресурс] // archive-coursework.mmu.ru - Режим доступа: https://archive-coursework.mmu.ru/files/upload/diplomas/2024/publish/p\_8413\_135.pdf, свободный. - Загл. с экрана

10. Мизонова Ольга Викторовна, Тепаева Элина Александровна Экспериментальное исследование интернет-зависимости и социальной адаптации подростков // Огарёв-Online. 2019. №12 (133). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/eksperimentalnoe-issledovanie-internet-zavisimosti-i-sotsialnoy-adaptatsii-podrostkov (13.02.2025).

11. Взаимосвязь интернет-зависимости... [Электронный ресурс] // www.minin-vestnik.ru - Режим доступа: https://www.minin-vestnik.ru/jour/article/view/1596, свободный. - Загл. с экрана

12. Влияние интернет-зависимого поведения на психологические... [Электронный ресурс] // moluch.ru - Режим доступа: https://moluch.ru/archive/547/119902/, свободный. - Загл. с экрана

13. психологические особенности интернет-зависимости... [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2020/09/24/psihologicheskie-osobennosti-internet-zavisimosti-v, свободный. - Загл. с экрана

14. Интернет-зависимость подростков как форма девиантного... [Электронный ресурс] // www.b17.ru - Режим доступа: https://www.b17.ru/article/641169/, свободный. - Загл. с экрана

15. Развитие культуры кабардино-балкарии на... — EsseBOT [Электронный ресурс] // essebot.ru - Режим доступа: https://essebot.ru/ai-project/razvitie-kultury-kabardino-balkarii-na-sovremennom-etape/, свободный. - Загл. с экрана

16. Кто Есть Кто в Кабардино-Балкарии: Этносы, Культура... | Дзен [Электронный ресурс] // dzen.ru - Режим доступа: https://dzen.ru/a/zyeupao2ihyltodu, свободный. - Загл. с экрана

17. Машуков Хызыр Вячеславович РЕПРЕЗЕНТАЦИЯ МОЛОДЕЖНОЙ СУБКУЛЬТУРЫ НАРОДОВ КАБАРДИНО-БАЛКАРИИ В ИНТЕРНЕТЕ: ФОРМЫ И ОСОБЕННОСТИ // Манускрипт. 2020. №12. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/reprezentatsiya-molodezhnoy-subkultury-narodov-kabardino-balkarii-v-internete-formy-i-osobennosti (18.12.2024).

18. Репрезентация молодежной субкультуры народов... [Электронный ресурс] // www.gramota.net - Режим доступа: https://www.gramota.net/article/mns20200557/fulltext, свободный. - Загл. с экрана

19. К истории современной культуры КБР | Электронная газета... [Электронный ресурс] // kbpravda.ru - Режим доступа: https://kbpravda.ru/node/31468, свободный. - Загл. с экрана

20. исследовательский проект на тему "проблема..." [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2022/06/14/issledovatelskiy-proekt-na-temu-problema-internet-zavisimosti, свободный. - Загл. с экрана

21. Интернет-зависимость: причины и профилактика [Электронный ресурс] // nalchik.bezformata.com - Режим доступа: https://nalchik.bezformata.com/listnews/internet-zavisimost-prichini-i/118887880/, свободный. - Загл. с экрана

22. Исследование интернет-зависимости подростков в условиях... [Электронный ресурс] // mir-nauki.com - Режим доступа: https://mir-nauki.com/pdf/43psmn522.pdf, свободный. - Загл. с экрана

23. Исследование интернет-зависимости подростков [Электронный ресурс] // elar.rsvpu.ru - Режим доступа: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/32900/1/978-5-8050-0705-8\_2020\_072.pdf, свободный. - Загл. с экрана

24. Рекомендации педагогам по профилактике интернет... [Электронный ресурс] // uookon.ru - Режим доступа: https://uookon.ru/wp-content/uploads/2020/05/рекомендации-педагогам-по-предупреждению-интернет-зависимости-детей.pdf, свободный. - Загл. с экрана

25. программа интернет зависимости у подростков | Рабочая... [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2020/08/26/programma-internet-zavisimosti-u-podrostkov, свободный. - Загл. с экрана

26. Министерство просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] // iro22.ru - Режим доступа: https://iro22.ru/wp-content/uploads/2024/12/metodicheskie-rekomendacii-po-profilaktike-internet-zavisimosti-sredi-detej-i-molodezhi.pdf, свободный. - Загл. с экрана

27. Методические рекомендации [Электронный ресурс] // centerlado.ru - Режим доступа: https://centerlado.ru/uploadedfiles/files/biblioteka/cborniki\_i\_materiali\_po\_bzhd/metodicheskie\_rekomendatsii\_po\_profilaktie\_igrovoy\_kompyuternoy\_i\_internet-zavisimosti.pdf, свободный. - Загл. с экрана

28. Настюченко А.А. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТИ ШКОЛЬНИКОВ // Мировая наука. 2023. №5 (74). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-profilaktika-internet-zavisimosti-shkolnikov (11.12.2024).

29. Работа психолога с интернет-зависимыми подростками [Электронный ресурс] // infourok.ru - Режим доступа: https://infourok.ru/rabota-psihologa-s-internet-zavisimymi-podrostkami-4959302.html, свободный. - Загл. с экрана

30. Методическое сопровождение педагогов-психологов при... [Электронный ресурс] // cdk-detstvo.centerstart.ru - Режим доступа: https://cdk-detstvo.centerstart.ru/sites/cdk-detstvo.centerstart.ru/files/методическое\_пособие\_детство\_2023.pdf, свободный. - Загл. с экрана

31. Дифференцированная психологическая коррекция... | PsyJournals.ru [Электронный ресурс] // psyjournals.ru - Режим доступа: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2020\_n3/malygin\_merkurieva, свободный. - Загл. с экрана

32. ОКУ «Курский Центр для несовершеннолетних» [Электронный ресурс] // zentrnl.ru - Режим доступа: https://zentrnl.ru/wp-content/uploads/2023/01/korrekcziya-kompyuternoj-i-internet-zavisimosti-nesovershennoletnih-posredstvom-psihologo-pedagogicheskih-metodov-i-form.pdf, свободный. - Загл. с экрана