

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ У ПОДРОСТКОВ

*Погодина Е.К., старший преподаватель кафедры социальной педагогики
БГПУ имени Максима Танка, Республика Беларусь, г. Минск, (e-mail: pogodinaek@mail.ru)*

*Максимова Т.В., студент 5 курса факультета социально-педагогических технологий
БГПУ имени Максима Танка, Республика Беларусь, г. Минск, (e-mail: tania.makc@yandex.by)*

Аннотация. Статья посвящена исследованию проблемы интернет-аддикции среди подростков. Рассмотрены основные характеристики интернет-аддикции, факторы, способствующие ее формированию в подростковом возрасте, а также результаты диагностического исследования склонности подростков к интернет-аддикции. Предложена программа социально-педагогической деятельности по профилактике интернет-аддикции у подростков.

Ключевые слова: Интернет, интернет-аддикция, подростки, факторы интернет-аддикции, профилактика.

PREVENTION OF INTERNET ADDICTION IN ADOLESCENTS

*Pahodzina A.K., Senior Lecturer of the Department of Social Pedagogy
BSPU named after Maxim Tank, Republic of Belarus, Minsk, e-mail: pogodinaek@mail.ru*

*Maximova T.V., 5th year student of the Faculty of Social and Pedagogical Technologies
BSPU named after Maxim Tank, Republic of Belarus, Minsk, e-mail: tania.makc@yandex.by*

Annotation. The article is devoted to the study of the problem of Internet addiction among adolescents. The main characteristics of Internet addiction, factors contributing to its formation in adolescence, as well as the results of a diagnostic study of the propensity of adolescents to Internet addiction are considered. A program of socio-pedagogical activities for the prevention of Internet addiction in adolescents is proposed.

Keywords: Internet, Internet addiction, adolescents, factors of Internet addiction, prevention.

Введение. В настоящее время актуальной является проблема интернет-аддикции у подростков. Стремительное развитие цифровых технологий, повышение скорости информационного обмена, расширение возможностей коммуникации за счет использования социальных сетей привело к увеличению количества пользователей киберпространства в подростковой среде. С одной стороны, Интернет играет огромную роль в современном мире и приносит большую пользу человечеству: как неиссякаемый источник информации, доступный способ приобретения знаний и навыков, незаменимый помощник в учебе и работе, средство проведения досуга, место для знакомств и поддержания связей; с другой – бесконтрольное пользование ресурсами Интернет, постоянное нахождение в сети отрицательно сказывается на психическом и физическом здоровье человека и может вызвать зависимость, которая проявляется в стремлении уйти от реальности в виртуальный мир.

Цель исследования. Теоретически обосновать и методически обеспечить социально-педагогическую деятельность по профилактике интернет-аддикции у подростков.

Методика и организация исследования. Для достижения цели использовались следующие методы исследования: теоретические методы (анализ научной литературы по проблеме исследования); эмпирические методы исследования – тестирование (экспресс-тест на определение зависимости от интернета С. А. Кулакова), анкетирование (анкета для изучения склонности к интернет-аддикции у подростков).

Результаты исследования и их обсуждение. Проблема интернет-аддикции стала предметом исследования в 90-е годы XX века. В 1996 году А. Голдберг впервые ввел термин «интернет-аддикция» в отношении слишком длительного пребывания в сети Интернет. Интернет-аддикцию автор рассматривал как «...поведение с низким уровнем самоконтроля, которое грозит вытеснением нормальной жизни» [8]. А. Голдберг выделил два диагностических критерия данной аддикции:

- пользование компьютером и Интернетом вызывает у человека дистресс;
- пользование компьютером и Интернетом наносит вред физическому, психологическому, экономическому, межличностному или социальному статусу человека.

К. Янг [6] определяет перечень критериев для диагностики интернет-аддикции:

- всепоглощённость интернетом;
- возрастающее желание проводить в интернете все больше и больше времени;
- повторяющиеся попытки уменьшить использование Сети;
- проблемы с контролем времени;
- возникновение проблем в общении;
- смена настроения посредством использования интернета и др.

А. Е. Войскунский [1] выделяет следующие поведенческие характеристики интернет-зависимой личности:

- готовность лгать друзьям и семье, преуменьшая длительность и частоту нахождения в сети Интернет;
- стремление и способность не испытывать чувство вины и беспомощности, тревоги в момент нахождения в сети, обретение эмоционального подъема и эйфории в этот момент;
- готовность мириться с потерей друзей, с разрушением взаимоотношений с семьей и окружающим миром.

М. Орзак [9] описывает сходные психологические и физические симптомы, характерные для интернет-аддикции, а также подчеркивает особенности ухудшения самочувствия во время работы за компьютером. К физическим симптомам автор относит ощущение сухости в глазах, головные боли и боли в спине, нарушение режима дня, расстройство сна, изменения со стороны пищеварительной системы из-за нерегулярного питания.

По данным отчета Digital 2021 информационного портала DataReportal, в среднем человек проводит в интернете почти 7 часов в день. Год назад этот показатель был равен 6 часов 43 минуты [7]. Среднестатистический пользователь социальных сетей проводит в социальных сетях 2 часа 25 минут каждый день, что соответствует примерно одному дню бодрствования в неделю. Популярность интернета в Республике Беларусь подтверждается устойчивым ростом белорусской интернет-аудитории. На 9,5 миллионов жителей Республики Беларусь приходится 7,82 миллиона интернет-пользователей, что соответствует 82,8 % населения.

Виртуальное пространство становится неотъемлемой частью жизни современного человека. Наряду с распространением цифровых технологий возрастает количество интернет-зависимой молодежи. Современная молодежь не расстается с техническими средствами, используя их не только в качестве рабочего инструмента для выполнения различного рода заданий, но и для виртуального общения, игр.

Подростки – наиболее уязвимая категория для развития интернет-аддикции. Это связано с психологическими проблемами, возникающими у подростков, а также свойствами характера и поведения, такими как повышенная тревожность, неуверенность подростка в себе, в своих силах, закомплексованность в виду возрастных изменений, застенчивость, низкий уровень стрессоустойчивости, легкость возникновения эмоциональных реакций, беспричинная смена настроения, чрезмерная обидчивость, невозможность решить самостоятельно ту или иную проблему, заниженная самооценка и др. При этом эмоциональная неустойчивость и повышенная возбудимость несовершеннолетних сочетается с недостаточным развитием их волевой сферы, самоконтроля.

А. Ю. Егоров [3] считает, что существует так называемый зависимый тип личности, являющийся основным фактором риска возникновения интернет-аддикции. К чертам характера такого типа личности относятся крайняя несамостоятельность, неумение отказать, боязнь быть отвергнутым другими людьми, ранимость, боязнь критики и неодобрения, отказ от ответственности и принятия решений, а также подчинение и зависимость от других значимых людей.

Уход в виртуальную реальность у подростков зачастую является следствием неудовлетворения базовых человеческих потребностей – в безопасности, признании и любви. В подростковом возрасте происходит активное становление личности, подготовка к взрослой жизни. Перед индивидом начинают появляться все более сложные для решения задачи, подростки начинают остро и болезненно реагировать на возникающие трудности, и стремятся оградить себя от проблем.

К социальным факторам интернет-аддикции относятся: ускорение темпов интернет-усвоения, снижение возраста пользователей, рост и увеличение возможностей сети Интернет в реализации разнообразных потребностей подростка (простота, доступность сети Интернет, возможность ухода от проблем, существующих в реальной жизни, анонимность общения).

Одним из важнейших факторов формирования зависимого поведения выступает семья. А. Е. Войскунский [2] указывает, что семейные отношения, модель семейного воспитания, наличие патологических стилей воспитания у родителей могут быть причинами возникновения различного рода зависимостей у подростков, в частности интернет-зависимости и уход в виртуальную реальность. Среди негативных факторов автор выделяет психические травмы, пережитые в раннем детстве, в частности, развод родителей. По мнению А. Е. Войскунского, интернет-аддикции больше подвержены дети родителей, которые часто не бывают дома, родителей-трудооголиков. К отрицательным факторам семейных отношений также можно отнести постоянные конфликты между родителями, эмоционально-психологическое напряжение в семье, недостаток общения с родителями. Отсутствие сплоченности между членами семьи, чрезмерный контроль со стороны взрослых способствуют эмоциональной отгороженности ребенка, стремлению искать поддержку и одобрение со стороны других людей, в том числе в сети Интернет.

Ф. А. Саглам [5] предлагает следующую типологию интернет-зависимых подростков:

1. Интернет-коммуникаторы (проводят большое количество времени в чатах, форумах, блогах, то есть заменяют реальное общение со сверстниками на виртуальное).
2. Интернет-эротоманы (изучают разнообразные сайты сексуального и порнографического характера).
3. Интернет-агрессоры (большую часть времени посещают сайты, демонстрирующие насилие и жестокость).
4. Интернет-когнитиваторы (посещают познавательные, учебно-образовательные сайты, участвуют в телеконференциях, вебинарах).
5. Интернет-гэмблеры (увлекаются сетевыми играми, тотализаторами, аукционами и т.д.).

6. Интернет–покупатели (осуществляют многочисленные интернет-покупки).

Основными признаками интернет-аддикции у подростков являются:

- потеря контроля над временем нахождения в сети;
- преобладание «тоннельного» мышления, когда все мысли только об игре или социальной сети;
- отрицание наличия проблемы, категорический отказ от помощи;
- агрессия, недовольство реальной жизнью;
- проблемы с учебой; нарушение коммуникации;
- расстройства сна, кардинальное изменение режима.

М. С. Ивановым описаны стадии формирования психологической зависимости от сети Интернет [4]:

1. Стадия легкой увлеченности – этап адаптации, на котором происходит знакомство с возможностями Интернет. Подросток испытывает положительные эмоции, то есть происходит удовлетворение потребности в удовольствии.

2. Стадия увлеченности. Происходит систематический выход в сеть Интернет, влекущее постепенное замещение значимых сфер жизни личности.

3. Стадия зависимости. Происходит быстрое возникновение зависимости, которая достигает максимума и находится на определенном уровне. Происходит изменение самооценки и самосознания подростка.

4. Стадия привязанности. Происходит угасание игровой активности, сдвигом поведения подростком в сторону нормы. Но сам по себе полностью освободиться от привязанности индивид не может.

Диагностическое исследование склонности подростков к интернет-аддикции было проведено на базе ГУО «Средняя школа № 173 г. Минска». В исследовании приняли участие учащиеся 7-х классов, возраст респондентов – 12-13 лет.

Анализ результатов исследования показал, что 9,5% опрошенных подростков (из них 2/3 – мальчики) имеют склонность к интернет-аддикции и находятся на стадии увлеченности. У данных подростков отмечаются проблемы в учебе, с успеваемостью, в общении с семьей и сверстниками из-за большого количества времени, проводимого в сети Интернет.

Анкетирование выявило, что 65,5% опрошенных испытывают ежедневную потребность в выходе в сеть Интернет, а 19% подростков не представляют свою жизнь без интернета. При этом все респонденты отметили, что пользуются Интернетом каждый день.

В большинстве случаев подростки используют сеть Интернет для учебы, поиска информации, для личных целей и для общения. Среди наиболее популярных среди подростков сайтов можно выделить социальные сети (Instagram, ВКонтакте, tiktok, YouTube), поисковые сайты, игровые и развлекательные сайты, чаты общения. На вопрос, что больше всего привлекает подростков в пользовании интернетом, были получены следующие ответы: доступность, простота использования, полезность и возможность интересно провести время.

Опрос показал, что подростки проводят в сети большое количество времени: лишь 15,9% респондентов находятся в Интернете менее 1 часа в день, 19% – 1-2 часа в день, 49,2% – 3-4 часа в день, 14,3% – 5-6 часов, 1,6% – более 6 часов в день. Некоторые подростки отмечали, что испытывают негативные чувства и эмоции, если долго находятся не в сети: пустоту (30%), раздражительность (17,2%), дискомфорт (14,3%), подавленность (8,6%).

Подростки осознают, что интернет-зависимость оказывает отрицательное воздействие на здоровье человека. К последствиям чрезмерного увлечения Интернетом они относят: бессонницу (23,8%), беспокойный сон (15,9%), головную боль (12,7%), боль в спине и животе (6,4%), сухость и жжение в глазах, а также ухудшение зрения (3,2%).

Многие подростки отмечают, что проводят много времени в сети из-за негативных переживаний в реальной жизни: недовольства собой (31,7%), одиночества (19%), депрессивного состояния (9,5%), невозможности расслабиться (11,1%). Некоторые респонденты указали, что не могут самостоятельно контролировать время нахождения в сети, и стремятся к увеличению количества времени, проводимого в Интернете.

На основании результатов диагностического исследования была разработана программа социально-педагогической профилактики интернет-аддикции у подростков.

Цель программы: предотвращение развития интернет-аддикции у подростков.

Задачи программы:

- формирование у подростков комплекса социально-психологических знаний, обеспечивающих адекватное отношение к компьютеру и сети Интернет;
- формирование информационной культуры подростков, навыков безопасного поведения в виртуальном пространстве;
- развитие личностных качеств подростков, психологической устойчивости, умений и навыков межличностного взаимодействия.

Содержание программы разрабатывалась на основе следующих принципов:

- принцип доступности, учета индивидуальных и возрастных особенностей подростков;
- принцип комплексного воздействия, включающий работу с подростками, их родителями и педагогами;
- принцип системности и последовательности.

Целевая группа – учащиеся среднего звена учреждения общего среднего образования.

В содержание программы включены: групповые тренинговые занятия для подростков; индивидуальная работа с подростками, имеющими проявления интернет-аддикции; консультации и беседы с родителями подростков о признаках интернет-аддикции и ее профилактике; семинары для педагогов и классных руководителей.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволяет говорить о склонности подростков к формированию интернет-зависимого поведения. Подростки, в силу своей восприимчивости и несформированности психологических структур личности, недостаточной осведомленности в области информационной культуры, в условиях продолжительного, зачастую бесконтрольного, пребывания в глобальной сети, оказываются в группе риска формирования интернет-аддикции. Они используют Интернет для ухода от проблем и плохого настроения, заменяют реальное общение со сверстниками на виртуальных друзей, утрачивают важные социальные связи. Патологическое пристрастие существенно изменяет структуру и содержание досуга, оказывает негативное влияние на социально-психологическое здоровье молодежи.

Реализация профилактической программы в учреждении общего среднего образования будет способствовать развитию психологической устойчивости подростков, формированию навыков межличностного взаимодействия, снижению риска развития интернет-аддикции в подростковой среде.

Список литературы

1. Войскунский А. Е. *Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета* // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 1. С. 90-100.
2. Войскунский А. Е. *Поведение в киберпространстве: психологические принципы* // Человек. 2016. № 1. С. 36–49.
3. Егоров А. Ю., Кузнецова Н. А., Петрова Е. А. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью // Вопросы психологии здоровья детей и подростков. 2005. Т. 5. № 2. С. 20-27.
4. Иванов М. С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Кемерово, 2005. 155 с.
5. Саглам Ф. А. Педагогические условия коррекции Интернет-аддикции у подростков: дис.канд. пед. наук : 13.00.01. Казань, 2009. 214 с.
6. Янг К. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Internet. 2000. №2. С. 24-29.
7. Digital 2021 Global Overview Report (January 2021). URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report> (дата обращения: 04.10.2021).
8. Goldberg I. Internet addiction disorder // CyberPsychology & Behavior. 1996. V.3. №4. P. 403-412.
9. Orzack M. H. Computer addiction: What is it? // Psychiatric Times. 1998. V. 15. №8. P. 34-38.

УДК 811.111

ИМПЛИЦИТНОСТЬ В ПЕРЕВОДЕ ФРАЗЕОЛОГИЧЕСКИХ ЕДИНИЦ В ПРОИЗВЕДЕНИЯХ ОСКАРА УАЙЛЬДА НА РУССКИЙ ЯЗЫК

*Позжидова Е.В., кандидат филологических наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Гос. ИРЯ им. А.С. Пушкина», г. Москва, e-mail: EVPozhidaeva@pushkin.institute*

*Хомич А.А., студентка 3 курса филологического факультета,
ФГБОУ ВО «Гос. ИРЯ им. А.С. Пушкина», г. Москва, e-mail: vizor765@gmail.com*

Аннотация. В статье обсуждаются способы и проблемы корректного перевода (передачи) имплицитного смысла на материале переводов произведений О. Уайльда с английского языка на русский. Актуальность темы данного исследования обоснована необходимостью изучения явления имплицитности при переводе фразеологических единиц с английского языка на русский, а также малоизученностью данного явления при переводе фразеологических единиц в произведениях английской художественной литературы. Цель работы заключается в описании способов передачи имплицитности при переводе английских фразеологизмов на русский язык в произведениях Оскара Уайльда.

Ориентируясь на поставленную цель, мы решили комплекс конкретных задач: дали определение понятию фразеологической единицы, рассмотрели особенности и классификацию английских фразеологизмов; описали методы анализа фразеологических единиц; методом сплошной выборки составили корпус, включающий в себя десятки фразеологизмов, переведенных на русский язык В.В. Чухно, К.И. Чуковским, И.А. Кашкиной, И.П. Сахаровым, Т.А. Озерской, А.Н. Дорошевичем, М.Е. Абкиной; классифицировали выделенные фразеологические единицы в соответствии с основными способами перевода образной фразеологии и степенью сохранения имплицитности.

В результате анализа были выделены три группы фразеологизмов: с полным сохранением имплицитного смысла, с частичным сохранением имплицитности и с полной утратой имплицитности – и определено их процентное соотношение к общему объему анализируемых единиц.

Ключевые слова: имплицитность, имплицитный смысл, перевод, фразеологизм, фразеологическая единица, фразеологический оборот.