

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ  
ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ**

Д. А. Смильгин

*УО «Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»;  
Минск (Республика Беларусь)  
Науч. рук. – Е. К. Погодина*

**PEDAGOGICAL ASPECTS OF PREVENTION  
OF INTERNET ADDICTION  
IN THE ADOLESCENT ENVIRONMENT**

D. A. Smilgin

*Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank;  
Minsk (Republic of Belarus)  
Scientific adviser – E. K. Pogodina*

В статье рассматривается проблема интернет-аддикции. Описаны основные виды интернет-аддикции, факторы и причины аддиктивного поведения в интернет-пространстве. Приводятся результаты эмпирического исследования склонности младших подростков к интернет-аддикции. Предлагается проект социально-педагогической профилактики интернет-аддикции в подростковой среде.

The article deals with the problem of Internet addiction. The main types of Internet addiction, factors and causes of addictive behavior in the Internet space are described. The results of an empirical study of the propensity of younger adolescents to Internet addiction are presented. The project of socio-pedagogical prevention of Internet addiction in the adolescent environment is proposed.

Ключевые слова: интернет; подростки; интернет-аддикция; социально-педагогическая профилактика.

Keywords: Internet; teenagers; Internet addiction; socio-pedagogical prevention.

В современном мире число пользователей сети Интернет среди подростков неуклонно растет. Согласно проведенным исследованиям, в настоящее время среднестатистический человек проводит онлайн 7–8 часов ежедневно [4]. Несмотря на несомненную пользу Интернета, его возможности для общения, организации досуга и саморазвития, чрезмерное использование Всемирной сети может оказать негативное влияние на психическое и физическое здоровье подростков и способствовать развитию интернет-аддикции.

Термин «интернет-аддикция» был впервые использован А. Голдбергом для описания поведения, характеризующегося низким уровнем самоконтроля, и угрозой нормальному образу жизни человека [2]. Для зависимого человека

желание находиться в Интернете становится постоянным и неуправляемым, он находится в Сети практически непрерывно, жертвуя сном, общением с близкими людьми, друзьями.

Исследования показывают, что подростки в большей степени подвержены интернет-аддикции, чем взрослые люди. Интернет привлекает подростков анонимностью, доступностью, безопасностью и простотой его использования [1].

К психологическим симптомам интернет-аддикции у подростков относят [3]:

- неспособность контролировать время, проведенное в сети Интернет;
- невозможность ограничить или прервать веб-серфинг;
- патологические изменения в настроении, рост раздражительности и агрессивности;
- нарушение взаимоотношений с семьей и друзьями;
- игнорирование домашних обязанностей;
- появление проблем с учебой и др.

Результаты проведенного среди подростков опроса (в исследовании приняли участие 107 обучающихся 5–6 классов ГУО «Гимназия № 39 г. Минска», ГУО «Ордена Трудового Красного Знамени гимназия № 50 г. Минска») показали, что только 33,9 % респондентов являются обычными пользователями сети Интернет; у 43,7 % младших подростков выявлено чрезмерное увлечение Интернетом; интернет-зависимость обнаружена у 22,4 % обучающихся.

Большинство подростков (86,2 %) проводят в виртуальном пространстве более трёх часов в день. Причём многие из них (70,7 %) не умеют контролировать время, проводимое в Сети. Так, на вопрос «Проводите ли Вы онлайн больше времени, чем намеревались?» подростки дали следующие ответы: иногда – 46,6 %, часто и почти всегда – 31,3 %.

При длительном нахождении подростка у экрана компьютера или телефона возникают физические симптомы интернет-зависимости:

- ухудшение самочувствия, боли в спине, шее, развитие остеохондроза, сколиоза;
- головные боли, головокружение;
- синдром карпального канала;
- нарушение режима дня;
- проблемы со сном, нарушение процесса засыпания;
- нарушение питания, пропуск приемов пищи;
- хроническая усталость и др.

Исследование выявило, что подростки зачастую пренебрегают режимом сна в пользу времяпровождения в сети: 51,7 % респондентов отметили, что у них появились нарушения сна и трудности с засыпанием; 46,6 % опрошенных подростков указали, что иногда пренебрегают приёмом пищи, или едят во время нахождения в сети, чтобы не прерывать общение или другие виды онлайн активности.

У многих подростков наблюдаются психологические признаки интернет-аддикции. Так, 60,3% респондентов отметили, что жизнь без Интернета для них является скучной, пустой и безрадостной, а 31,0 % опрошенных обучающихся указали, что испытывают тоску, апатию и подавленность, когда не находятся в сети. Вместе с тем, когда они подключаются к Интернету, это состояние проходит, настроение повышается, и они чувствуют оживление, возбуждение и эйфорию.

Для подростков характерны следующие виды интернет-аддикции:

– игровая зависимость (состояние, при котором подросток постоянно играет в онлайн-игры, забывая о своих обязанностях, интересах и реальных отношениях; игровая зависимость может быть связана с желанием погрузиться в виртуальный мир, где подросток может реализовать свои фантазии, получить признание от других игроков);

– зависимость от виртуального общения (состояние, при котором подросток постоянно общается в социальных сетях, чатах, форумах, блогах и других платформах, заменяя ими реальное общение; данный вид зависимости может быть связан с потребностью в самовыражении, самоутверждении, поиске единомышленников и социальной поддержки);

– информационная зависимость (состояние, при котором подросток постоянно ищет, собирает, анализирует и распространяет информацию в интернете, не способен отделить важное от неважного, правдивое от ложного, полезное от вредного; информационная зависимость может быть связана с желанием быть в курсе всех событий, узнать все новости, удовлетворить свое любопытство, проявить свою эрудицию).

Факторами, детерминирующими развитие интернет-аддикции в подростковом возрасте, являются:

– наличие проблем во взаимоотношениях с родителями и другими членами семьи, напряженный психологический климат в семье (подростки, которые не получают достаточно внимания, заботы, любви, поддержки от родителей, часто испытывают чувство одиночества, неприятия, недоверия, вины, стыда; они могут уходить в Интернет, чтобы избежать конфликтов, найти утешение, понимание, симпатию от онлайн-друзей);

– трудности при построении отношений со сверстниками (подростки, которые сталкиваются с проблемами в адаптации к коллективу, неприятием, издевательствами, дискриминацией, могут чувствовать себя отверженными, некомфортно, неуверенно; они могут уходить в Интернет, чтобы найти единомышленников, друзей, почувствовать свою важность и значимость, самоутвердиться);

– отсутствие интересных для подростка занятий и увлечений в реальной жизни (подростки, которые не имеют целей, хобби, могут испытывать постоянную скуку, потерю смысла жизни, не видеть перспектив; они могут уходить в Интернет для получения удовольствия, удовлетворения нереализованных в реальной жизни потребностей, получения новых впечатлений, развлечения).

Причинами формирования интернет-аддикции у подростков также могут стать индивидуально-личностные особенности подростков:

– низкий уровень самооценки и наличие комплексов (подростки, которые не довольны собой, своим телом, своими способностями, могут чувствовать себя неполноценными, некрасивыми, недостаточно умными; они могут уходить в Интернет для создания идеального образа себя, с целью скрыть свои недостатки, получить признание, восхищение и любовь со стороны других пользователей);

– неудовлетворенная потребность в самореализации и самовыражении (подростки, которые имеют таланты, способности, амбиции, могут чувствовать себя неудовлетворенными, неиспользованными, не признанными; они могут уходить в Интернет, чтобы продемонстрировать свои достижения, поделиться своими идеями, мнениями, эмоциями, получить одобрение, похвалу);

– выраженная склонность к риску (подростки, имеющие высокий уровень склонности к рискованному поведению, могут уходить в Интернет, чтобы исследовать новые возможности, попробовать себя в новых ролях, принять участие в опасных играх и т. п.).

Помимо этого, для подростков группы риска характерна склонность к социально-психологической дезадаптации, высокий уровень ригидности, сенситивности и тревожности.

На основании результатов диагностики был разработан проект социально-педагогической профилактики интернет-аддикции «Безопасный интернет».

Задачи социально-педагогического проекта:

– формирование информационной культуры и компетентности младших подростков в области использования интернет-ресурсов;

– развитие личностных качеств, психологической устойчивости младших подростков;

– формирование коммуникативной компетентности младших подростков.

Категория участников: младшие подростки, обучающиеся 5–6 классов.

Срок исполнения программы: учебный год.

В содержание проекта включены:

– беседы и круглые столы («Влияние чрезмерного использования Интернета на человека», «Интернет-зависимость: мифы и реальность!»);

– классные и информационные часы («Правила поведения в сети Интернет», «Информационная безопасность», «Как противостоять воздействию Интернета на личность»);

– квесты и конкурсы буклетов («НезависимЫ», «Правила использования Интернета»);

– тренинги («Общение: виртуальное и реальное», «Достижение согласия с самим собой», «Как не стать зависимым от Интернета») и другие мероприятия.

Для оказания помощи педагогическим работникам учреждения образования разработаны методические рекомендации по реализации программы профилактики интернет-аддикции у подростков.

Ожидаемые результаты реализации проекта:

– повышение уровня информированности подростков о проблеме интернет-зависимости, цифровых аддикциях;

– снижение риска формирования цифровых аддикций;

– формирование у подростков адекватного отношения к Интернету;

– развитие коммуникативных умений и навыков подростков.

Реализация социально-педагогического проекта «Безопасный интернет» в учреждениях общего среднего образования будет способствовать профилактике интернет-аддикции, формированию коммуникативной компетентности и информационной культуры подростков.

#### **Библиографические ссылки**

1. Погодина, Е. К. Профилактика интернет-аддикции у подростков / Е. К. Погодина, Т. В. Максимова // Шаг в науку : сб. науч. ст. IV междунар. конф. – Грозный : ЧГПУ, 2021. – С. 365–368.

2. Goldberg, I. Internet addiction disorder / I. Goldberg // CyberPsychology & Behavior. – 1996. – V. 3. – № 4. – P. 403–412.

3. Orzack, M. H. Computer addiction: What is it? / M. H. Orzack // Psychiatric Times. – 1998. – V. 15. – № 8. – P. 34–38.

4. Digital 2023 : Global Overview Report (January 2023). – Режим доступа : <https://datareportal.com/reports/digital-2023-belarus>. – Дата доступа : 20.04.2024.