



Организация социально-педагогической деятельности по профилактике интернет-аддикции у подростков

Е. К. Погодина, Т. В. Максимова

В статье рассматривается проблема интернет-зависимости в подростковой среде. Представлены результаты эмпирического исследования особенностей проявления интернет-аддикции в подростковом возрасте. Предлагается проект социально-педагогической профилактики интернет-зависимости у подростков.

The article deals with the problem of Internet addiction in the adolescent environment. The results of an empirical study of the features of the manifestation of Internet addiction in adolescence are presented. The project of socio-pedagogical prevention of Internet addiction of adolescents is proposed.

Ключевые слова: Интернет, подростки, интернет-аддикция, профилактика, социально-педагогическая деятельность.

Keywords: Internet, teenagers, Internet addiction, prevention, socio-pedagogical activity.

В настоящее время актуальной проблемой является распространение интернет-аддикции среди подростков. В последние десятилетия в связи с высоким темпом развития информационно-коммуникационных технологий растёт число пользователей сети Интернет среди детей и молодёжи.

По данным отчёта Digital 2021 информационного портала DataReportal, в среднем человек проводит в Интернете почти 7 часов в день. Год назад этот показатель был равен 6 часам 43 минутам [1]. Среднестатистический пользователь социальных сетей проводит в Интернете 2 часа 25 минут каждый день, что соответствует примерно одному дню бодрствования в неделю. Популярность Всемирной сети в нашей стране подтверждается устойчивым ростом белорусской интернет-аудитории. На 9,5 миллиона жителей Республики Беларусь приходится 7,82 миллиона интернет-пользователей, что соответствует 82,8 % населения [2].



*Елена Константиновна Погодина,
старший преподаватель кафедры социальной
педагогике Белорусского государственного
педагогического университета
имени Максима Танка*



*Татьяна Владимировна Максимова,
воспитатель дошкольного образования
Крупского поселкового детского сада № 4*

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 учёбе, средство проведения досуга, место для знакомств и поддержания связей. С другой — бесконтрольное пользование интернет-ресурсами, 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.

В 1996 году А. Голдберг впервые ввёл термин «интернет-зависимость» — навязчивое стремление использовать Интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в социальных сетях [3]. Критериями для диагностики интернет-аддикции являются:

- всепоглощённость Интернетом;
- возрастающее желание проводить в виртуальном мире всё больше и больше времени;
- повторяющиеся попытки уменьшить использование Сети;

- проблемы с контролем времени;
- возникновение трудностей в общении;
- смена настроения посредством использования Интернета и др. [4].

О. И. Пашкевич рассматривает интернет-аддикцию как фактор субъективного ощущения одиночества в подростковом возрасте [5]. Эти ощущения связаны с возникновением отстранённости от реальных контактов с окружающим миром, с погружением в виртуальный мир. На основе анализа многочисленных исследований автор выделяет наиболее актуальные типы интернет-аддикции у подростков:

- пристрастие к виртуальным знакомствам;
- навязчивая потребность в Сети (игры онлайн, постоянные покупки или участие в аукционах);
- информационная перегрузка (навязчивый веб-сёрфинг, постоянное нахождение в Сети независимо от вида занятий — общение, скачивание информации, игры, просмотр фильмов, прослушивание музыки);
- навязчивая игра в виртуальные игры.

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

- интернет-коммуникаторы (проводят большое количество времени в чатах, блогах, на форумах, то есть заменяют реальное общение со сверстниками на виртуальное);
- интернет-когнитиваторы (посещают познавательные, учебно-образовательные сайты, участвуют в телеконференциях, вебинарах);
- интернет-агрессоры (большую часть времени посещают сайты, демонстрирующие насилие и жестокость);
- интернет-эротоманы (изучают разнообразные сайты сексуального и порнографического характера);
- интернет-покупатели (осуществляют многочисленные интернет-покупки);
- интернет-гемблеры (увлекаются сетевыми играми, тотализаторами, аукционами и т. д.) [6].

По предложению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с 1 января 2022 года чрезмерное увлечение компьютерными играми, переросшее в игровую зависимость, официально получило статус болезни и внесено в классификатор болезней МКБ-11 (Международная классификация болезней 11-го пересмотра) как аддиктивное расстройство поведения [7].

Подростковый возраст является периодом активной социализации, интенсивного формирования Я-концепции и развития личности. Важнейшее значение приобретает общение со сверстниками и ориентация на их мнение, самоутверждение. Наряду с этим подросток нуждается в постоянном поддержании самооценки и авторитета на комфортном для личности уровне. Характерное для подростка стремление к независимости проявляется часто в форме агрессивного поведения, которое не способствует налаживанию межличностных контактов, созданию близких доверительных отношений.

В силу возрастных особенностей подростка Интернет для него

имеет ряд преимуществ перед реальным межличностным взаимодействием, а также выступает средством удовлетворения важных личных потребностей. С помощью Интернета подросток может удовлетворить потребности:

- ✓ в общении и взаимопонимании;
- ✓ самостоятельности и стремлении к отделению от родителей;
- ✓ самопознанию и самореализации;
- ✓ информации (познавательная потребность) и т. д.

Рассмотрим факторы, способствующие формированию зависимости подростков от сети Интернет.

1. *Анонимность общения и взаимодействия с другими пользователями.* Интернет-пространство предоставляет широкий выбор партнёров по общению, соответствующий практически любым критериям поиска, быстрое удовлетворение с минимальным риском отвержения потребности в близких отношениях, доверии и любви, создание группы близких людей. Робкие, застенчивые подростки находят опосредованное Сетью межличностное общение более безопасным и менее деструктивным для собственной личности, они могут открыто высказывать собственное мнение, спорить, осваивать новые и непривычные стили поведения. Интернет повышает уверенность в себе и собственных возможностях, а также создаёт пространство для экспериментирования над собственным образом.

2. *Удобство использования Сети.* Интернет открывает огромное количество возможностей, облегчающих жизнь современного человека, при этом не требуя больших временных и энергетических затрат: неограниченный доступ к информации,



По предложению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с 1 января 2022 года чрезмерное увлечение компьютерными играми, переросшее в игровую зависимость, официально получило статус болезни и внесено в классификатор болезней МКБ-11 (Международная классификация болезней 11-го пересмотра) как аддиктивное расстройство поведения.

онлайн-общение, онлайн-магазины, сайты для взрослых и множество других услуг. Таким образом, использование Сети предполагает немедленное удовлетворение огромного числа потребностей, отвечающих требованиям современной жизни.

3. *Возможность «ухода от реальности»*. Нахождение в сети Интернет может изменить сознание человека, способствует потере чувства времени и отвлечению от окружающей действительности, имеющихся трудностей. Снижается острота переживаний и эмоционального напряжения, уменьшаются тревога и страх.

Основными индивидуально-психологическими особенностями подростков, склонных к интернет-зависимости, являются проблемы коммуникативной сферы, стремление к поиску новых ощущений, гиперконтроль, трудности формирования самоидентичности, инфантильность, неспособность адекватно выражать собственные эмоции и чувства, эмоциональная неустойчивость, склонность переживать амбивалентные чувства и эмоции, высокая тревожность, импульсивность, обидчивость, конфликтность, агрессивность, ригидность [8]. Низкий уровень социальных навыков, неспособность справиться с жизненными трудностями, недостаточное развитие волевой сферы, самоконтроля, избегание ответственности создают благоприятную основу для ухода от реальности, полной погружённости в виртуальное пространство.

Признаками интернет-зависимости у подростков являются:

- приподнятое настроение и хорошее самочувствие во время нахождения в Сети;
- невозможность ограничить или прервать веб-сёрфинг;
- потеря контроля над временем нахождения в Сети;
- отрицание наличия проблемы, категорический отказ от помощи;
- агрессия, недовольство реальной жизнью;
- проблемы с учёбой;



Основными индивидуально-психологическими особенностями подростков, склонных к интернет-зависимости, являются проблемы коммуникативной сферы, стремление к поиску новых ощущений, гиперконтроль, трудности формирования самоидентичности, инфантильность, неспособность адекватно выражать собственные эмоции и чувства, эмоциональная неустойчивость, склонность переживать амбивалентные чувства и эмоции, высокая тревожность, импульсивность, обидчивость, конфликтность, агрессивность, ригидность.

- нарушение коммуникации с семьёй и друзьями;
- пониженное настроение при выходе из Сети или отсутствии Интернета;
- расстройства сна, кардинальное изменение режима дня.

Формирование интернет-зависимости проходит несколько стадий:

1. *Стадия интереса*. На данной стадии происходит знакомство с возможностями Интернета. Явных симптомов зависимости подросток не проявляет, однако можно отметить лёгкое недомогание от редких случаев недосыпания и рассеянность. Важность времяпровождения в Сети становится на один уровень с обучением, контактами с друзьями и родными, другими важными делами.

2. *Стадия увлечённости*. На данной стадии проявляются первые серьёзные симптомы интернет-зависимости. Недосыпание становится регулярным, резко увеличивается количество времени, проведённого в сети Интернет.

3. *Стадия зависимости*. На данной стадии симптомы прогрессируют. Наносится серьёзный ущерб психологическому и физическому здоровью подростка. Время, проводимое за компьютером, составляет более 5—6 часов в день.

Диагностическое исследование склонности подростков к интернет-зависимости было проведено на базе средней школы № 173 г. Минска. В исследовании задействованы 90 подростков, учащиеся VIII классов, возраст респондентов — 13—14 лет.

Для проведения исследования были использованы следующие методики:

«Поведение в Интернете» А. Е. Жичкиной, экспресс-тест на определение зависимости от Интернета С. А. Кулакова, авторская анкета «Подросток и Интернет» для изучения склонности подростков к интернет-аддикции.

Анализ результатов исследования показал, что 11,1 % опрошенных подростков имеют склонность к интернет-зависимости и находятся на стадии увлечённости. У данных подростков отмечаются проблемы в учёбе, в общении с семьёй и сверстниками из-за большого количества времени, проводимого в сети Интернет.

Анкетирование выявило, что 38,9 % опрошенных испытывают ежедневную потребность в выходе в Интернет, а 21,1 % подростков не представляют свою жизнь без Сети. При этом практически все респонденты отметили, что пользуются Интернетом каждый день.

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 [9]. 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 %).

Многие подростки ответили, что проводят много времени в Интернете 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 часов, проводимых в виртуальном мире [10].

Социально-педагогическая деятельность по профилактике интернет-зависимости должна быть направлена на формирование ценностного отношения подростков к своему здоровью, здоровому образу жизни, развитие информационной культуры и формирование умения рационально использовать современные информационные технологии в жизни, способствовать самореализации, успешной коммуникации и взаимодействию в окружающем социуме. Важно формировать психологическую устойчивость личности подростка, заключающуюся в постоянстве жизненных принципов, мотивов и моделей поведения в различных жизненных ситуациях.

Эффективность профилактических мероприятий заключается в исключении источников дискомфорта для подростка, неблагоприятного воздействия среды, а также в создании условий для приобретения необходимого опыта решения проблем и обучения навыкам, помогающим достичь поставленных целей.

На основе анализа научной литературы и результатов диагностического исследования был разработан проект социально-педагогической деятельности по профилактике интернет-зависимости у подростков «INTERесный мир сети NET».

Цель проекта — предотвращение развития интернет-зависимости у подростков.

Задачи проекта:

- ✓ 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;

” Социально-педагогическая деятельность по профилактике интернет-зависимости должна быть направлена на формирование ценностного отношения подростков к своему здоровью, здоровому образу жизни, развитие информационной культуры и формирование умения рационально использовать современные информационные технологии в жизни, способствовать самореализации, успешной коммуникации и взаимодействию в окружающем социуме.

- ✓ развитие личностных качеств подростков, психологической устойчивости, умений и навыков межличностного взаимодействия.

Срок реализации проекта — в течение учебного года.

Целевая аудитория проекта — подростки 13—14 лет, учащиеся VII—VIII классов учреждений общего среднего образования.

Содержание проекта разрабатывалось на основе следующих принципов:

- доступности, учёта индивидуальных и возрастных особенностей подростков;
- комплексного воздействия, включающий работу с подростками, их родителями и педагогами;
- системности и последовательности, означающий, что профилактическая работа должна проводиться систематически, быть направлена на минимизацию негативных последствий интернет-зависимости, личную заинтересованность и ответственность участников;
- единства аффекта и интеллекта, заключающийся в том, что профилактические меры должны быть эмоционально привлекательными и ориентированными на познание, чувства и волю подростка.

Этапы реализации проекта:

1. *Организационный* (разработка, обсуждение и утверждение проекта социально-педагогической деятельности по профилактике интернет-аддикции у подростков и методических рекомендаций по реализации мероприятий проекта).

2. *Практический* (реализация проекта социально-педагогической деятельности по профилактике интернет-аддикции у

подростков в учреждении общего среднего образования).

3. *Контрольно-аналитический* (анализ итогов реализации проекта).

Проект может быть реализован специалистами социально-педагогической и психологической службы учреждения образования (педагогом-психологом, педагогом социальным) с привлечением классных руководителей VII—VIII классов.

Содержание проекта включает:

- социально-педагогическую работу с учащимися подросткового возраста (проведение практических и тренинговых занятий с подростками по профилактике интернет-аддикции: «Общение виртуальное и реальное», «Я среди других», «Интернет: польза или вред?», «Признаки интернет-зависимости», «Игровая компьютерная зависимость: что я о ней знаю?», «Игры, в которые играют дети», «Влияние интернет-зависимости на здоровье человека», «Профилактика стресса», «Репосты и лайки. Действия виртуальные, ответственность реальная», «Если друг попал в беду», «Развитие коммуникативных навыков», «Безопасное подключение. Угрозы в Интернете» и др.);
- информационно-просветительскую работу с родителями учащихся (консультации родителей об особенностях формирования интернет-зависимости у подростков и способах её предупреждения);
- работу с педагогическим коллективом учреждения образования (семинары по повышению информационной компетентности в области профилактики интернет-зависимости у подростков).

Апробация проекта в средней школе № 173 г. Минска и в средней школе имени В. О. Криштопенко посёлка Крупский показала его эффективность: повысился уровень информированности учащихся о проблеме интернет-зависимости и причинах её возникновения, изменилось отношение подростков к времяпровождению в Сети, уменьшилось количество подростков, склонных к интернет-аддикции.

Реализация данного проекта в учреждениях общего среднего образования способствует развитию психологической устойчивости подростков, формированию навыков межличностного взаимодействия, снижению риска развития интернет-зависимости в подростковой среде.

Список цитированных источников

1. Digital 2021 Global Overview Report (January 2021) [Электронный ресурс] // DataReportal. — Режим доступа : <https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report>. — Дата доступа : 14.10.2022.
2. *Погодина, Е. К.* Цифровые девиации в подростково-молодёжной среде / Е. К. Погодина // Социальная психология: вопросы теории и практики : материалы VI Международной научно-практической конференции памяти М. Ю. Кондратьева, Москва, 12—13 мая 2021 г. / Московский государственный психолого-педагогический университет. — М. : ФГБОУ ВО МГППУ, 2021. — С. 462—464.
3. *Goldberg, I.* Internet addiction disorder / I. Goldberg // CyberPsychology & Behavior. — 1996. — V. 3. — № 4. — P. 403—412.
4. *Янг, К.* Диагноз — Интернет-зависимость / К. Янг // Мир Internet. — 2000. — № 2. — С. 24—29.
5. *Пашкевич, О. И.* Профилактика интернет-зависимости [Электронный ресурс] / О. И. Пашкевич // Мастерство онлайн. — 2016. — № 1. — Режим доступа : http://rip.unibel.by/assets/masterstvo_online/docs/6/1_4.pdf. — Дата доступа : 14.10.2022.
6. *Саглам, Ф. А.* Педагогические условия коррекции Интернет-аддикции у подростков : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ф. А. Саглам. — Казань, 2009. — 214 с.
7. МКБ-11 (Международная классификация болезней 11-го пересмотра) [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://icd11.ru/psihicheskie-rasstroistva-mkb11/>. — Дата доступа : 14.10.2022.
8. Интернет-зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика : пособие для школьных психологов / В. Л. Малыгин, Е. А. Смирнова, А. Б. Искандирова [и др.] ; под ред. В. Л. Малыгина. — М. : Мнемозина, 2010. — 136 с.
9. *Максимова, Т. В.* Организация социально-педагогической деятельности по профилактике интернет-зависимости у подростков / Т. В. Максимова, Е. К. Погодина // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер : сборник научных статей / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: Е. Л. Михайлова (гл. ред.), С. Д. Матюшкова, С. Г. Туболец ; отв. за вып. С. А. Моторов. — Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2021. — С. 217—221.
10. *Максимова, Т. В.* Социально-педагогическая деятельность по профилактике интернет-зависимости у подростков / Т. В. Максимова // Современная педагогика и психология: проблемы и перспективы : материалы IV Международной студенческой науч.-практ. конф., Тверь, 1 марта 2021 г. / ред. И. Д. Лельчицкий, О. О. Гонина. — Тверь : ТвГУ, 2021. — С. 82—85.

Материал поступил в редакцию 21.10.2022.

Да ведама аўтараў

У сувязі са зменамі ў падатковым заканадаўстве з 01.01.2023 г. арганізацыі абавязаны падаваць звесткі пра ўсе даходы фізічных асоб. Таму пры налічэнні ганарару выдавецтва будзе падаваць звесткі пра даходы аўтараў незалежна ад факта атрымання грашовых сродкаў на рукі. Для таго каб ганарар не налічаўся, аўтар можа адмовіцца ад яго, прыклаўшы да матэрыялу, які дасылаецца ў рэдакцыю, заяву. Узор размешчаны на сайце aiv.by у раздзеле «Сотрудничество».