

# Интернет-зависимость в подростковой среде: организация профилактической работы в школе

**В статье рассматривается проблема интернет-зависимости в подростковом возрасте. Раскрываются основные виды интернет-аддикции у подростков, факторы и причины аддиктивного поведения в интернет-пространстве. Представлены результаты эмпирического исследования склонности подростков к интернет-зависимости. Предлагается проект социально-педагогической профилактики интернет-аддикции в подростковой среде.**



**Е. К. ПОГОДИНА,**  
старший преподаватель  
кафедры  
социальной педагогики  
БГПУ им. М. Танка



**Д. А. СМИЛЬГИН,**  
социальный педагог  
социально-педагогической  
и психологической службы  
управления по воспитательной  
работе с молодежью  
Белорусского  
государственного  
университета

Одной из главных и стремительно развивающихся проблем XXI века является интернет-аддикция. В современном мире число пользователей сети Интернет неуклонно растет. Согласно проведенным исследованиям среднестатистический человек проводит онлайн 7—8 часов ежедневно [1].

Интернет в настоящее время становится одним из важных факторов социализации подрастающего поколения. Несмотря на несомненную пользу Всемирной сети, предоставляющей широкие возможности для общения, организации досуга и саморазвития, чрезмерная увлеченность ею может оказать негативное влияние на психическое и физическое здоровье подростков и способствовать развитию интернет-аддикции [2].

Термин “**интернет-аддикция**” был впервые использован А. Голдбергом для описания поведения, характеризующегося низким уровнем самоконтроля и угрозой нормальному об-

разу жизни [3]. Для зависимого человека желание находиться в Интернете становится постоянным и неуправляемым, он живет в режиме онлайн практически непрерывно, жертвуя сном, общением с близкими людьми, друзьями.

Изучению проблемы интернет-аддикции посвящены исследования М. Х. Гриффитса [4], К. Янг [5], А. Е. Войскунского [6], Ю. А. Егорова [7] и др. В своих работах они рассматривают интернет-аддикцию как следствие нарушения социальной адаптации у детей и подростков — конфликты в семье и школе, проблемы в общении со сверстниками, общая инфантилизация.

Исследования показывают, что подростки в большей степени подвержены интернет-аддикции, чем взрослые люди. Интернет привлекает анонимностью, доступностью, безопасностью и простотой использования [8].

К **психологическим симптомам интернет-аддикции** у подростков относят [9]:

- 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 учебной; и др.

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 на других платформах, заменяя этим 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, при этом не способен отделить важное от незначительного, 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 эрудицию.

**Диагностическое исследование** склонности подростков к интернет-аддикции было проведено в сентябре 2023 года на базе двух столичных гимназий — № 39 и № 50. В исследовании приняли участие 107 младших подростков — учащихся V—VI классов (возраст респондентов — 11—12 лет).

Для проведения исследования были использованы следующие **методики:**

- опросник “Интернет-зависимость” К. Янг, адаптированный В. А. Лоскутовой;
- опросник “Поведение в Интернете” А. Е. Жичкиной;

- авторская анкета “Подростки в сети Интернет” для выявления факторов риска развития интернет-аддикции в подростковом возрасте.

**Анализ результатов** проведенного исследования показал:

- только 33,9 % респондентов являются обычными пользователями сети Интернет;
- у 43,7 % младших подростков выявлено чрезмерное увлечение Интернетом;
- интернет-зависимость обнаружена у 22,4 % учащихся.

Большинство подростков (86,2 %) проводят в виртуальном пространстве более трех часов в день. Причем 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 % [10].

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 запястного канала (длительная боль и онемение пальцев кисти);
- ✓ 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 времяпрепровождения в Сети: 51,7 % респондентов отметили, что у них появились нарушения сна и трудности с засыпанием; 46,6 % опрошенных подростков указали, что иногда пренебрегают приемом 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 % опрошенных указал, что испытывает тоску, апатию и подавленность, когда не находится в Сети. Вместе с тем, когда они подключаются к Интернету, это состояние проходит, настроение повышается и они чувствуют оживление, возбуждение, эйфорию.

**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, симпатию, понимание у онлайн-друзей);
- трудности при построении отношений со сверстниками (подростки, которые сталкиваются с проблемами в адаптации к коллективу, неприятием, издевательствами, дискриминацией, могут чувствовать себя отверженными; они могут уходить в Интернет, чтобы найти единомышленников, друзей, почувствовать свою 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 нерешенных в реальной жизни потребностей, получения новых впечатлений, развлечения).

Причинами формирования интернет-аддикции у подростков также могут стать их **индивидуально-личностные особенности** [11]:

- ✓ низкий уровень самооценки и наличие комплексов (подростки, недовольные собой, своим телом, способностями, могут чувствовать себя неполноценными, некрасивыми, недостаточно умными; они уходят в Интернет для создания идеального образа себя, получения признания, восхищения и любви со стороны других пользователей);
- ✓ неудовлетворенная потребность в самореализации и самовыражении (подростки, которые имеют таланты, способности, амбиции, могут чувствовать себя неудовлетворенными, непризнанными; они уходят в Интернет, чтобы продемонстрировать свои достижения, поделиться собственными идеями, мнениями, эмоциями, получить одобрение, похвалу);
- ✓ выраженная склонность к риску (подростки, имеющие высокий уровень склонно-

сти к рискованному поведению, могут уходить в Интернет, чтобы исследовать новые возможности, попробовать себя в необычных ролях, принять участие в опасных играх и т. п.).

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

Актуальность проблемы интернет-аддикции среди подростков обуславливает необходимость проведения целенаправленной профилактической работы в учреждениях общего среднего образования.

На основе анализа научной литературы и результатов диагностического исследования был разработан **проект социально-педагогической деятельности по профилактике интернет-аддикции у подростков “Безопасный Интернет”**.

**Цель проекта:** предотвращение развития интернет-аддикции у учащихся младшего подросткового возраста.

**Задачи проекта:**

- способствовать формированию информационной культуры и компетентности младших подростков в области использования интернет-ресурсов;
- развивать личностные качества, психологическую устойчивость детей;
- формировать коммуникативную компетентность учащихся.

Апробация проекта “Безопасный Интернет” осуществлялась с сентября 2023 года по май 2024 года. В его реализации были задействованы педагоги-психологи, социальные педагоги, классные руководители V—VI классов указанных выше столичных гимназий.

Реализация проекта осуществлялась в **три этапа:**

1. Диагностико-прогностический (сентябрь 2023 г.).

Диагностика склонности подростков к интернет-аддикции; разработка, обсуждение и утверждение проекта социально-педагогической деятельности по профилактике интернет-аддикции и методических рекомендаций педагогическим работникам по реализации мероприятий проекта.

2. Процедурно-реализационный (октябрь 2023 г. — апрель 2024 г.).

Реализация проекта социально-педагогической деятельности по профилактике интернет-аддикции подростков. Внедрение эффективных форм и методов социально-педагогической

деятельности по формированию информационной культуры и коммуникативной компетентности подростков.

### 3. Рефлексивно-оценочный (май 2024 г.).

Анализ итогов реализации проекта.

В течение учебного года с учащимися младшего подросткового возраста были проведены следующие **мероприятия**:

- ✓ 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”, “Сетевые детективы”, “Правила использования Интернета”);
- ✓ тренинги (“Общение: виртуальное и реальное”, “Достижение согласия с самим собой”, “Как не стать зависимым от Интернета”); и другие мероприятия.

Содержание проекта также включало **информационно-просветительскую работу с родителями учащихся**, которая проводилась в форме групповых консультаций и бесед об особенностях формирования интернет-аддикции у подростков и способах ее предупреждения (“Влияние семейного воспитания на формирование интернет-зависимости у ребенка”, “Игры, в которые играют дети”, “Как преодолеть интернет-зависимость у ребенка”). Взаимодействие осуществлялось в течение года педагогами-психологами, социальными педагогами в рамках работы Родительского университета.

В мае 2024 года была проведена повторная диагностика учащихся — участников проекта “Безопасный Интернет” (был использован опросник “Интернет-зависимость” К. Янг в адаптации В. А. Лоскутовой, авторская анкета “Подростки в сети Интернет”. Анализ результатов диагностического исследования позволил говорить о **результативности проекта**:

- повысился уровень информированности учащихся о проблеме интернет-зависимости, цифровых аддикциях и причинах их возникновения;
- изменилось отношение подростков к времяпрепровождению в сети Интернет;
- снизилось количество времени, проводимое учащимися в Сети;
- уменьшилось количество подростков, склонных к интернет-аддикции и имеющих

проблемы, связанные с чрезмерным использованием Интернета.

Таким образом, апробация социально-педагогического проекта “Безопасный интернет” показала его эффективность. Реализация проекта в учреждениях общего среднего образования способствовала развитию психологической устойчивости учащихся и их уверенности в себе, формированию коммуникативных компетенций и информационной культуры подростков, снижению риска формирования цифровых аддикций.

### СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Digital 2023 : Global Overview Report (January 2023) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-belarus>. — Дата доступа: 11.10.2024.
2. Погодина, Е. К. Цифровые девиации в подростково-молодежной среде / Е. К. Погодина // Социальная психология: вопросы теории и практики : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. памяти М. Ю. Кондратьева / Моск. гос. псих.-пед. ун-т ; г. Москва, 12—13 мая 2021 г. — 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. Griffiths, M. D. Internet addiction: Does it really exist? / M. D. Griffiths // Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications / Ed. J. Gackenbach. — New York: Academic Press, 1998. — P. 61—75.
5. Янг, К. Диагноз — Интернет-зависимость / К. Янг // Мир Internet. — 2000. — № 2. — С. 24—29.
6. Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. — 2004. — № 1. — С. 90—100.
7. Егоров, А. Ю. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью / А. Ю. Егоров, Н. А. Кузнецова, Е. А. Петрова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. — 2005. — № 2. — С. 20—27.
8. 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.
9. Orzack, M. H. Computer addiction: What is it? / M. H. Orzack // Psychiatric Times. — 1998. — V. 15. — № 8. — P. 34—38.
10. Смильгин, Д. А. Программа социально-педагогической деятельности по профилактике интернет-аддикции у младших подростков / Д. А. Смильгин, Е. К. Погодина // Проблемы общественных наук в России и за рубежом: история и современность : сб. ст. по материалам междунар. науч.-практ. конф., г. Йошкар-Ола, 25 апреля 2024 г. / Межрег. откр. соц. ин-т ; под ред. И. А. Загайнова. — Йошкар-Ола : АНО ВО МОСИ, 2024. — С. 91—96.
11. Погодина, Е. К. Социально-педагогическая профилактика / Е. К. Погодина. — Минск : Беларус. гос. пед. ун-т, 2021. — 208 с.