Ширапов С.С.
О профилактике интернет-зависимости у подростков

Бурятский государственный университет

doi 10.18411/spc-04-05-2019-20
idsp sciencepublic-04-05-2019-20

Научный руководитель: Гармаева Т.В.

На сегодняшний день применение Сети интернет нынешних подростков, как правило, сводится к общению и онлайн играм. Недостаток соответствующей цензуры информации, рассредоточенной на веб-сайтах, свободное применение Интернета может послужить причиной непредсказуемых изменений личности, появляется опасность отделения виртуальной жизни личности от жизни реальной. Основными пользователями Интернета в России в настоящий период, согласно сведениям множественных социологических опросов, считаются люди в возрасте от 15 до 24 лет, значительная доля которых – школьники. Интернет для них считается не только лишь информативным местом, средством общения, однако и нередко средством ухода от действительности и (либо) получения удовольствия. По этой причине профилактика Интернет-зависимости подростков становится в особенности важной задачей в последнее время, поскольку в большинстве своём, именно среди подростков выявляется максимальная доля Интернет-зависимых.

Проблемами интернет-зависимости занимались такие ученые, как Дж. Сулер, Дж. Грохол, С. Стерн, М. Гриффитс, М. Финишел и многие другие психологи. По мнению ряда зарубежных исследователей (Дж. Грохол, М. Гриффитс, Дж. Морэйхан-Мартин, С. Стерн и др.), Интернет-зависимость не является глобальной, а касается лишь небольшого числа пользователей. Так, по мнению М. Гриффитса, необходимо провести различия между зависимостью от Интернета и зависимостями, связанными с применением Интернета, ведь большинство тех, кто длительное время проводит в сети, не зависит непосредственно от нее, Интернет – это лишь питательная среда для поддержания других зависимостей. Кроме того, по мнению Дж. Грохола, использование наименования «Интернет-зависимость» является выгодным рекламным ходом для «развития бизнеса – клиник и терапевтических служб, оказывающих помощь «зависимым от Интернета»» [3].

В отличие от зарубежных коллег, российские специалисты В.Д. Менделевич, С.Н. Ениколопов, М.С. Радионова, Т.С. Спиркина, А.Е. Войскунский и другие относятся более категорично в оценивании Интернет-зависимости. В частности, В.Д. Менделевич в своих исследованиях указывает на связь данной зависимости с проявлениями агрессивных и враждебных действий. Отсюда острым становится вопрос о развитии таких феноменов как кибертерроризм и киберпреследование [1].

Важность исследования проблемы интернет-зависимости и её факторов у подростков определена, по нашему мнению, тем, что включенность в виртуальное пространство считается одной из сторон современной жизни. Подростки проводят в интернете существенное количество времени, и, само по себе, это не считается неблагоприятным фактором. Непосредственно по этой причине, необходимо исследовать эту границу, переходя через которую, Интернет-реальность начинает оказывать отрицательное воздействие на человека. Что обуславливает необходимость осуществления эффективной профилактической работы в предотвращении отрицательного влияния интернета на все сферы подростка. В целях чего нами предварительно была осуществлена диагностическая работа с учениками «СОШ №25». По ее результатам в исследованной группе было выявлено 33% человек с первоначальной степенью зависимости и 27% зависимых учеников. Они составили

значительную долю обследованной группы. Анализ итогов диагностики дает возможность говорить, что им свойственна несколько заниженная самооценка, высокая степень общительности и тревожности.

По результатам проведенной диагностики проявлений интернет-зависимости у подростков нами была разработана программа её профилактики, задачами которой стало: развитие коммуникативных навыков, адекватной самооценки и стрессоустойчивости Интернет-зависимых подростков.

Результатами проделанной работы должны стать: осведомленность учеников о последствиях Интернет-зависимости, воздействии сети на сознание и организм человека; сформированность умения подростков контактировать за границами виртуальной реальности; снижение тревожности подростков, и в целом, снижение процента Интернет-зависимых подростков. Предлагаемая программа рассчитана на группу из 10-15 человек в возрасте 15-24 года. Она предполагает 7 занятий длительностью 1-1,5 часа каждое. При её разработке мы опирались на:

- теоретические работы в области информационно-педагогических технологий (И.М.Ибрагимов, Т.Н. Носкова, Е.С. Полат, В.П.Соломин, В.А. Смирнов, И.А.Румянцев, А. Bork, С.J. Dede, W.J. Homan, Robert L. Hohn и др.) и исследования по их применению в учебном процессе (В.И. Богословский, А.А. Васильев, Е.З. Власова, В.А. Извозчиков, А.Ю. Круглов, В.В. Лаптев, Б.Н. Наумов, Е.Д. Патаркин, О.Н. Шилова и др.)

- основополагающие научные разработки в области подготовки специалистов безопасности жизнедеятельности (Н.П. Абаскалова, Т.А. Беспамятных, В.М. Губанов, Б.П. Ивченко, Э.М. Киселева, Л.А. Михайлов, Б.И. Мишбин, О.Н. Русак, В.П. Соломин, А.В. Старостенко, О.В. Шатровой, В.А. Шейченко, А.Г. Щуров и др.);

- общетеоретические разработки и практические приложения в области информационной безопасности (Т.М. Аскеров, СВ. Литвиненко, К.И. Курбаков, В.Б. Байбурун, М.Б. Бровкова, М.А. Вус, Е. Касперский, А.П. Леонов, СВ. Литвиненко, В.И. Ярочкин и др.).

В таблице представлено содержание программы профилактики Интернет-зависимости у подростков.

Таблица

Содержание программы профилактики Интернет-зависимости у подростков

№	Тема занятия, цель	Содержание	Оборудование
1	2	3	4
1	Тема: «Знакомство» Цель: знакомство членов группы друг с другом, с правилами работы в группе, с темой занятий	Упражнение «Снежный ком» Упражнение «Визитка» Упражнение «Немного о себе» Упражнение «Клочки самохарактеристики»	Карточки (прямоугольные бумаги), листы бумаги, ручки, булавки, фломастеры
2	Тема: «Интернет-зависимость» Цель: просветить участников относительно влияния сети на сознание и организм человека	Упражнение «Привет» Упражнение «Пересядьте те, кто..» Беседа об Интернет-зависимости Мини-лекция о влиянии сети на человека Упражнение «Я могу заменить Интернет...»	Мяч, лист бумаги, фломастер
3	Тема: «Общение» Цель: развитие коммуникативных навыков участников	Упражнение «Пум-пум» Упражнение «Установление контакта» Упражнение «Испорченный телефон» Упражнение «Просьба-отказ» Упражнение «Подарок»	-
4	Тема: «Общение, самооценка, тревожность» Цель: развитие коммуникативных навыков участников, повышение их самооценки и снижение тревожности	Упражнение «Коллективный счёт» Упражнение «Рукопожатие» Упражнение «Дракон» Упражнение «Комплименты» Упражнение «Разговор через стекло»	Повязка на глаза
5	Тема: «Самооценка»	Упражнение «Букет»	Листы бумаги,

	Цель: повышение самооценки участников	Беседа на тему «Почему человек может быть неуверен в себе?» Упражнение «Я первый в...» Упражнение «Я хороший, потому что...» Упражнение «Волшебная рука»	ручки, фломастеры, часы
6	Тема: «Тревожность» Цель: снижение реактивной и личностной тревожности участников	Упражнение «Стрессовые ситуации» Упражнение «Насос и мяч» Упражнение «Два стула» Упражнение «Хорошо - плохо» Упражнение «Позитив»	Листы бумаги, ручки
7	Тема: «Прощание» Цель: завершить занятия, получить обратную связь с участниками	Обсуждение прошедших занятий Упражнение «Солнце и планеты» Упражнение «Моё будущее» Упражнение «Чемодан» Упражнение «Пожелания»	Листы бумаги, ручки, фломастеры

Проблема патологического применения сети Интернет достаточно молодая. В особенности актуальной она стала на сегодняшний день, т.к. согласно числу пользователей сети, Россия находится в тройке лидеров в мире. Каждый третий россиянин пользуется Интернетом, а каждый седьмой – заходит в сеть каждый день. Количество пользователей «Всемирной паутины» ежедневно возрастает. Постоянное обращение к услугам сети, простота в использовании её возможностями, легкость общения посредством Сети, целостность и общедоступность хранящейся в нем информации, огромный список развлечений и возможностей, являются ключевыми факторами Интернет-зависимости учащихся.

С целью решения проблемы интернет-зависимости было бы уместно для начала обеспечить подросткам выбор, т.е. сделать более доступными массовые события – к примеру, безвозмездные катки в зимнее время либо безвозмездное обучение танцам на улице в летний сезон, а кроме того прочие общественные мероприятия, представленные в сети интернет. Примером может служить в настоящее время уже Ежегодный Фестиваль Мыльных Пузырей, несколько лет назад представленный одним человеком как флешмоб в интернете и собравший тысячи человек в первый раз. Поскольку это оказалось интересно, оригинально и, что значительнее всего, доступно для подростков – данное событие и приобрело такую значительную популярность и тысячи человек оторвались от компьютеров, для того чтобы провести время на свежем воздухе и создать торжество ровным счетом «из ничего».

1. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета / А.Е. Войскунский // Психологический журнал. 2014. – Т. 25.1.
2. Кимберли Янг С. Электронные документы интернет: описание и цитирование: [Электронный ресурс] // Кимберли Янг С. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Internet. URL: <http://www.iworld.ru>. (Дата обращения: 15.03.2018).
3. Симпозиум «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития» // МГУ им. М.В. Ломоносова – 2009. – 10 июня [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psy.msu.ru/science/conference/internet/2009/> (дата обращения: 17.01.2016).
4. Тихомиров О.К., Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е. Общение, опосредствованное компьютером / О.К. Тихомиров, Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский // Вестник Московск. ун-та. Серия 14, Психология. 2012. – 210 с.
5. Фриндте В., Келер Т. Публичное конструирование Я в опосредованном компьютером общении / В. Фриндте, Т. Келер // Гуманитарные исследования Интернета. – М.: Юнити-Дана, 2011. – 275 с.