

## ФАББИНГ КАК ПОСЛЕДСТВИЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

*Н.В. Дудина  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Одним из наивысочайших достижений и одной из серьезнейших проблем XXI века является повсеместная компьютеризация современного общества, всех его сфер жизнедеятельности. Тридцать лет общество сосуществует с Глобальной Сетью, а в последние десять лет также активно использует мобильный Интернет с помощью гаджетов. Возникнув когда-то, как вспомогательный канал коммуникации, мобильный телефон с его функциями обеспечения связи, а также поиска нужных файлов и информации для большинства стал предметом первой необходимости. Интернет же плавно преобразовался в часть среды, в которой растет, живет и функционирует человек, и в этом качестве он воздействует на психическое благополучие индивида. Возникшая виртуальная жизнь принесла с собой много опасных для психики человека пороков жизни реальной, например, зависимость от интернет-гейминга, интернет-шопинга, азартные игры, травлю и буллинг в сети, манипулирование, деструктивные группы и прочее, плюс огромный некачественный контент и невообразимый информационный шум [1].

Появление и применение новых компьютерных технологий, внедрение их в интерактивный мир взаимодействия всех субъектов деятельности повлекло за собой появления нового типа зависимостей, определяемого учеными-медиками и исследователями-психологами как «Компьютерная зависимость», «Интернет-зависимость», «Фаббинг». На протяжении уже нескольких десятилетий ученые ведут полемику о пагубной роли Интернет-ресурсов на психику человека, в особенности на психическое развитие личности подростков. В то же время в научных исследованиях отмечается, что чрезмерное использование современных технологий может привести к «информационным перегрузкам, технострессам, игровой и Интернет-зависимости, идентификации к киберперсонажам, стремлению к эскапизму (уход от реального мира с погружением в виртуальный)» [2, с. 72].

Конечно, использование компьютерных средств имеет положительную сторону, помогающую всестороннему развитию современного человека, социальные медиа файлы предоставили возможность облегчить душу, пообщаться с людьми с аналогичными проблемами, а Интернет обеспечил канал дистанционной психотерапии или консультирования, но имеется и вторая сторона – отрицательная, тормозящая полноценное развитие. Функциональное предназначение компьютера является не только рабочим инструментом, но и начинает влиять на поведение человека, его межличностные контакты и отношения. «Происходит смена среды обитания современного человека, сопровождающаяся трансформацией сознания, эмоциональным, отчуждением, десоциализацией, деструктивными изменениями психики» [3, с. 8].

В связи с этим в наше время актуальным является вопрос поиска путей и методов решения сформировавшейся проблемной ситуации массового проявления признаков компьютерной зависимости уже в подростковом возрасте, необходимости в привлечении интеллектуальных ресурсов социально-педагогических и психологических служб школ и в организации надлежащего сопровождения обучения и воспитания школьников-подростков.

Основателями психологических исследований феноменов зависимости от Интернета признаны американские учёные: клинический психолог К. Янг и психиатр А. Голдберг. Понятие "Интернет-зависимость" было введено Айвеном Голдбергом в 1996 году с целью обозначить патологическую, неодолимую тягу к использованию Интернета.

Как отмечает Л.Н. Юрьева: «По словам К. Янг, Интернет-зависимость – это полимерное явление, которое включает в себя проявления эскейпизма – уход в виртуальный мир людей с заниженной самооценкой, с высоким уровнем тревожности, склонных к депрессивному состоянию, чувствующих себя незащищенными, одинокими или не понятыми близкими, угнетённых трудовой деятельностью, учебным процессом или социальным окружением; поиск новшеств; устремлённость к регулярному возникновению чувств; эмоциональную привязанность – возможность высказаться, стать свободным от переживания неудач в действительности, получить

поддержку и признание; удовольствие почувствовать себя «виртуозом» в использовании компьютера и специальных поисковых либо коммуникативных программ» [4, 12].

Зависимость от Интернета – это навязчивая необходимость зайти в сеть Интернет, пребывая в off-line, и нежелание покинуть Интернет, находясь в on-line. Наряду с понятием «интернет-зависимость» в научной литературе используются такие феномены как: интернет-аддикция, нетаголизм, интернет-поведенческая зависимость, патологическое применение Интернета. В психологической литературе термин «аддикция» соотносится со словом зависимость [5].

Аддиктивное поведение – «...это особая форма, целью которой является уход от объективной действительности с помощью умышленной деформации своего психического состояния» [6, с. 22-23]. Избежание действительности происходит посредством искусственного изменения своего психического состояния посредством приёма психоактивных препаратов или постоянной концентрации внимания на отдельных предметах или видах деятельности. Человек предпочитает аддиктивную реализацию вместо решения проблемы «здесь и сейчас», получая таким образом наиболее приятное для себя психологическое состояние в настоящий момент, оставляя существующие проблемы на «потом» [7].

В связи с выше изложенным, становится очевидным, что фоббинг – это последствие Интернет-зависимости, которое так же влияет на все сферы жизнедеятельности человека.

**Материал и методы.** В исследовании был использован опросник Кимберли Янг. Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость (в оригинале "Internet Addiction Test" – тест на интернет-аддикцию) – тестовая методика, разработанная и апробированная в 1996 году профессором психологии Кимберли Янг. Тест является инструментом самодиагностики, который позволяет выявить наличие патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия).

Исследование было проведено на базе УО «Богушевская средняя школа № 2». В нём приняли участие 39 подростков в возрасте от 13 до 17 лет, из них 17 мальчиков и 22 девочки. Тестирование проходило в групповой форме. Каждый испытуемый получил бланк ответов и после прочтения инструкции, испытуемые принялись отвечать на вопросы. Никаких сложностей у них не возникало, вопросов к исследователю не поступало. В общем, понадобилось около 30 минут на прохождение данной методики.

**Результаты и их обсуждение.** Были получены следующие результаты: из 39 обследуемых 25,7%(10) подростков являются Интернет-зависимыми, Интернет и компьютер оказывают влияние абсолютно на все аспекты жизнедеятельности, влияют на учёбу, межличностные отношения, физическое и психологическое здоровье и т.д., их можно назвать зависимыми, они нуждаются в помощи; у 61,5% (24 человека) – имеются некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом, на которые желательно обратить внимание, чтобы они не переросли в зависимость; 12, 8% (5 человек) – являются обычными пользователями Интернета, которые контролируют время, проводимое в Сети.

С помощью опросника Кимберли Янг, разработанного и апробированного в 1996 году профессором психологии Кимберли Янг, в который входят 40 вопросов, позволяющих выявить проявления эмоционального состояния личности за компьютером или в Интернете, их волевые свойства, ощущения, которые испытываются при проведении компьютерного досуга, количества времени пребывания за гаджетом, ассоциативного характера восприятия получаемого удовольствия, влияния увлечения компьютером на социально-бытовые обязанности, роли социальных обязательств в повседневной жизни, межличностные отношения, влияния компьютера на психофизическое состояние, приём еды, режим сна и бодрствования, мы продиагностировали подростков на наличие Интернет-зависимости.

**Заключение.** Гаджеты – это великое достижение, это чудо XX века. Эти «умные машины» существенно упрощают деятельность различных категорий специалистов, делают её интеллектуально насыщенной и информатизированной. С помощью компьютерных технологий возможно реализовать моментальный отбор данных, нормализовать коммуникативные взаимосвязи, получить возможность развития творческого потенциала, продолжить самообучение. Несомненно, положительные стороны есть, но негативных значительно больше. Речь идет о воздействии гаджетов на физическое и психологическое развитие подростков.

Так интернет-зависимость и фаббинг являются новой проблемой для современного общества. Эти расстройства нуждается в эффективных способах профилактики и коррекции не только силами родственников, но и психологов, психиатров и других специалистов.

1. Смартфон: соединяет с дальними и разъединяет с ближними // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27. – № 3. – С. 197-210.
2. Корытникова, Н. В. Интернет-зависимость и депривация в результате виртуальных взаимодействий / Социологические исследования. – 2010. – №6. – с. 70-79.
3. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Ботьбот. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.
4. Бутова (Лоскутова) В.А. Интернет-зависимость – патология XXI века // Вопр. ментал. медицины и экологии. – 2000. – № 1. – С. 11-13.
5. Дрепа, М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии / Гуманистическая экспертиза. – 2009. – №2. – с. 189-193.
6. Большой психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – СПб. : ПРАЙМ-Еврознак, 2005. – 672 с.
7. Абрамов, М. Интернет как инструмент трансформации личности / М. Абрамов // Экология и жизнь. 2006. – №5. – С. 38-41.

## ЗАДАНИЯ КАК СРЕДСТВО ВКЛЮЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЕКТНО-ПРЕОБРАЗУЮЩУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Л.С. Дьяченко, Н.А. Ракова  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Если рассмотреть современное международное образовательное пространство сквозь призму наиболее часто встречающихся ключевых понятий, то таковыми будут «компетентность», «технология», «проекты». Все три понятия тесно связаны между собой. Так, любой проект по своей природе технологичен, т. к. представляет собой сценарий, где планируются и цель, и предполагаемый результат. Логика любого проекта состоит в следовании систематической последовательности, которая начинается с изучения потребностей и заканчивается изготовлением, испытанием и оценкой продукта.

Вместе с тем проектной деятельности присущи такие черты и признаки, которые не характерны для технологии. Во-первых, усвоение новой информации в проектной деятельности происходит в сфере проблемной неопределенности - началу его реализации предшествует множество идей, лучшие из них лягут в основу замысла, который, пройдя стадию реализации, воплотится в продукте творчества группы людей-единомышленников. Люди (ученые, студенты), участвующие в проектной деятельности, единомышленниками становятся не сразу, поэтому проектной команде необходимо усвоить закономерности и принципы синтонного, конвенционального общения

Второй особенностью проектной деятельности, затрудняющей ее освоение, является уже упомянутая выше сложность работы проектной команды. Кроме того, осложняющими моментами можно считать необходимость неоднократного возвращения к предшествующим этапам (нелинейный характер проектного движения) и достаточно большой временной масштаб, в котором разворачивается проект.

Связана с понятиями «проекты» и «технологии» и «компетентность», которая, являясь единицей измерений образованности человека, ставят во главу угла, так же, как и технология, результаты обучения, и также имеет свой алгоритм: готовность к целеполаганию, готовность к действию, готовность к оценке (Джон Дьюи), готовность к достижению результата. Такие качества личности, как гибкость, креативность, инициативность, самостоятельность мышления (лежащие в основе компетенции) могут в полной мере сформироваться в проектно-преобразующей деятельности, и условием её реализации может стать система заданий, способствующая соединению первой аудиторной фазы обучения со второй неаудиторной, в деятельности мастерских и мастер-классов. Последнее обстоятельство обуславливает актуальность соединения процесса преподавания курса «Педагогика современной школы» (аудиторная фаза) с внеаудиторной деятельностью студентов, и эта возможность появляется при организации деятельности мастерских, мастер-классов, которые в последнее десятилетие находили применение только в работе научных конференций.