

**Список использованных источников:**

1. Шатская, К. Чем отличается йога от йога-терапии / К. Шатская // [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://yogasfera.ru/about/articles/chem-otlichaetsya-yoga-ot-yogaterapii/>. – Дата доступа: 12.03.2022.
2. Йога-терапия // [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://polet-dushi.ru/yogaterapiya/>. – Дата доступа 12.03.2022.
3. Рева, А. Йога-терапия / А. Рева // [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://justsport.info/fitness/jogaterapiya>. – Дата доступа 12.03.2022.

**УДК 37.013.42**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ  
СРЕДИ ПОДРОСТКОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Т.В. Максимова, Е.К. Погодина**

*Минск, БГПУ имени Максима Танка*

(e-mail: [tania.maks@yandex.by](mailto:tania.maks@yandex.by), [pogodinaek@mail.ru](mailto:pogodinaek@mail.ru))

Актуальной социально-педагогической проблемой является профилактика интернет-аддикции среди подростков, так как в последние годы, в связи с высоким темпом развития информационно-коммуникационных технологий, растет число пользователей сети Интернет среди детей и молодежи.

По данным отчета 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 минуты [7]. Среднестатистический пользователь социальных сетей проводит в социальных сетях 2 часа 25 минут каждый день, что соответствует примерно одному дню бодрствования в неделю. Популярность интернета в Республике Беларусь подтверждается устойчивым ростом белорусской интернет-аудитории. На 9,5 миллионов жителей Республики Беларусь приходится 7,82 миллиона интернет-пользователей, что соответствует 82,8% населения.

Под «интернет-аддикцией» понимается навязчивое стремление использовать Интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в Сети [8]. Критериями для диагностики интернет-аддикции являются:

- всепоглощенность интернетом;
- возрастающее желание проводить в интернете все больше и больше времени;
- повторяющиеся попытки уменьшить использование Сети;
- проблемы с контролем времени; возникновение проблем в общении;
- смена настроения посредством использования интернета и др. [6].

Особую опасность представляет интернет-аддикция для подростков. В качестве факторов риска возникновения зависимости от Сети ученые называют следующие характеристики подросткового возраста [1; 4].

– Потребность в идентификации, заключающаяся в том, что у подростков возникает интерес к определению своего места в окружающем мире. Они ставят перед собой вопросы «Кто я?», «Для чего я живу?» и находят ответы в виртуальном мире.

– Потребность в интимности и принадлежности, включающие в себя гендерную идентификацию, различные аспекты интимных отношений с противоположным полом, коммуникацию с друзьями, различными социальными группами.

– Потребность в сепарации от родителей и семьи, заключающаяся в том, что подростки стремятся не только найти свое место в жизни, но и хотят стать независимыми от родителей, хотят делать то, что считают нужным. Сеть Интернет

предоставляет такую возможность: знакомство с новыми людьми, виртуальное общение, удовлетворение своих интересов, склонностей.

Интернет предоставляет подросткам быстрый способ избавления от фрустрации. Подростковый возраст – это сложный и фрустрирующий период жизни, проходящий под давлением школы, семьи и друзей. Поэтому подросток пытается избавиться от негативных переживаний в анонимном, свободном от ответственности виртуальном мире.

Исследователи выделяют следующие опасности компьютерной и интернет-аддикции [4; 5]:

- компьютер, сеть Интернет превращается в мощный стимул и объект для общения;
- в самом начале сеть Интернет и компьютер компенсируют недостатки общения в реальном мире; постепенно подросток теряет контроль над временем, проведенным в Сети;
- в случае отсутствия доступа в сеть Интернет или к компьютеру подросток может проявлять агрессию и негативное поведение;
- для интернет-зависимых подростков характерна неадекватная оценка окружающей действительности и своего поведения в ней;
- из-за длительного непрерывного нахождения перед экраном могут наблюдаться нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонница, проблемы с осанкой, нарушение пищевого поведения (отказ от еды, нарушение режима питания), пренебрежение внешним видом и личной гигиеной;
- наблюдается эмоциональная незрелость, снижение концентрации внимания, памяти, подростки перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы;
- может возникнуть депрессия, чувство одиночества, проблемы с учебой;
- снижается количество и качество общения с родителями, другими членами семьи;
- интернет-зависимость и компьютерная зависимость у подростков формируется гораздо быстрее, чем другие виды зависимостей.

О.И. Пашкевич [2] рассматривает интернет-аддикцию как фактор субъективного ощущения одиночества в подростковом возрасте. Эти ощущения связаны с возникновением отстраненности 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 web-серфинг, постоянное нахождение в сети не зависимо от вида занятий – общение, скачивание информации, игры, просмотр фильмов, слушание музыки);
- компьютерная зависимость – навязчивая игра в компьютерные игры.

Ф.А. Саглам [3] предлагает следующую типологию интернет-зависимых подростков:

1. Интернет-коммуникаторы (проводят большое количество времени в чатах, форумах, блогах, то есть заменяют реальное общение со сверстниками на виртуальное).

2. Интернет-эротоманы (изучают разнообразные сайты сексуального и порнографического характера).

3. Интернет-агрессоры (большую часть времени посещают сайты, демонстрирующие насилие и жестокость).

4. Интернет-когнитиваторы (посещают познавательные, учебно-образовательные сайты, участвуют в телеконференциях, вебинарах).

5. Интернет-гэмблеры (увлекаются сетевыми играми, тотализаторами, аукционами и т.д.).

6. Интернет-покупатели (осуществляют многочисленные интернет-покупки).

Интернет создает иллюзию вседозволенности и безнаказанности, вызывая ощущение, что в Сети можно делать и говорить что угодно. В интернете существуют сайты, пропагандирующие экстремизм, насилие и девиантные формы поведения; подростки могут стать жертвой целенаправленных действий киберпреступников: интернет-мошенников, кибербуллеров, педофилов, сектантов и т.п.

**Материал и методы.** Диагностическое исследование склонности подростков к интернет-аддикции было проведено среди учащихся 8-х классов ГУО «Средняя школа № 173 г. Минска». Для проведения исследования использовались следующие методы: тестирование (методике А.Е. Жичкиной «Поведение в Интернете»), анкетирование (анкета для изучения склонности к интернет-аддикции у подростков).

**Результаты и их обсуждение.** Анализ результатов исследования по методике А.Е. Жичкиной «Поведение в Интернете», показал, что у 13,8% респондентов выявлена интернет-зависимость. Данные подростки предпочитают находиться в сети, когда им грустно или одиноко, а также чувствуют подавленность, если проводят в виртуальном пространстве меньше времени, чем бы им хотелось; они часто думают о том, что происходит в сети Интернет, если не находятся в ней.

Также респонденты отметили, что часто сталкиваются с проблемами в учебе, в общении с семьей и со сверстниками из-за значительного времени нахождения в сети Интернет. Подростки не всегда могут контролировать количество времени, проведенного онлайн, они отмечали появление раздражения и злости, если кто-либо делает им замечание, или интересуется тем, что именно подросток делает в сети.

Многие подростки отмечали, что проводят много времени в сети из-за негативных переживаний в реальной жизни: недовольства собой (31,7%), одиночества (19%), депрессивного состояния (9,5%), невозможности расслабиться (11,1%).

Респонденты осознают, что интернет-зависимость оказывает отрицательное воздействие на их здоровье, отмечают ухудшение успеваемости, снижение производительности, проблемы со здоровьем в виде частых болей в спине, шее, руках. Большинство интернет-зависимых подростков отметили, что пренебрегают домашними делами, личным общением, приемом пищи, предпочитая дольше побыть в сети Интернет. Некоторые подростки отметили у себя нарушение сна, режима дня и даже пренебрежение личной гигиеной.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости проведения социально-педагогической профилактической работы с подростками с целью предупреждения возникновения интернет-аддикции, преодоления негативных проявлений в поведении подростков.

На основании проведенного диагностического исследования был разработан проект социально-педагогической деятельности по профилактике интернет-аддикции у подростков «INTERесный мир сети NET».

Цель проекта: профилактика интернет-аддикции у подростков.

#### Задачи проекта:

- формирование представления об интернет-зависимости, компьютерной зависимости и причинах их возникновения;
- формирование информационной культуры подростков в области использования интернет-ресурсов;
- развитие способности объективно оценивать точность, надежность и достоверность информации, представленной в сети Интернет;
- обучение правилам ответственного и безопасного поведения в интернет-пространстве;
- развитие личностных качеств подростков, психологической устойчивости;
- формирование коммуникативной компетентности, умений и навыков межличностного взаимодействия.

Проект рассчитан на учащихся возрастной категории 13-14 лет.

Срок реализации проекта: в течение учебного года.

Этапы реализации проекта:

1. Диагностический (разработка, обсуждение и утверждение проекта социально-педагогической деятельности по профилактике интернет-аддикции у подростков в учреждениях общего среднего образования и методических рекомендаций по реализации мероприятий проекта).
2. Практический (реализация проекта социально-педагогической деятельности по профилактике интернет-аддикции у подростков в учреждениях общего среднего образования).
3. Контрольно-аналитический (анализ итогов реализации проекта).

Содержание проекта включает: социально-педагогическую работу с учащимися подросткового возраста (проведение тренинговых занятий по профилактике интернет-аддикции); информационно-просветительскую работу с родителями учащихся (консультации об интернет-зависимости у подростков и ее профилактике); работу с педагогическим коллективом учреждения образования (семинары по повышению информационной компетентности педагогического коллектива учреждения образования по вопросам профилактики интернет-зависимости у подростков).

**Заключение.** Внедрение проекта социально-педагогической деятельности по профилактике интернет-аддикции у учащихся подросткового возраста в деятельность учреждений общего среднего образования будет способствовать формированию информационной культуры подростков, развитию их психологической устойчивости, формированию коммуникативной компетентности.

#### Список использованных источников:

1. Малыгин, В.Л. Ценностно-смысловая сфера у подростков с интернет-зависимым поведением / В.Л. Малыгин и др. [Электронный ресурс] // Вестник новых медицинских технологий. – 2016. – №4. – Режим доступа: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2016-4/7-5.pdf/>. – Дата доступа: 04.03.2022.
2. Пашкевич, О.И. Профилактика интернет-зависимости / О.И. Пашкевич [Электронный ресурс] // Мастерство онлайн. – 2016. – № 1. – Режим доступа: [http://rip0.unibel.by/assets/masterstvo\\_online/docs/6/1\\_4.pdf](http://rip0.unibel.by/assets/masterstvo_online/docs/6/1_4.pdf). – Дата доступа: 04.03.2022.
3. Саглам, Ф.А. Педагогические условия коррекции Интернет-аддикции у подростков: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Ф.А. Саглам. – Казань, 2009. – 214 с.
4. Солдатова Г. У. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность / Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова, Т.А. Нестик. – М.: Смысл, 2017. – 375 с.
5. Спиркина, Т.С. Личностные особенности пользователей сети Интернет склонных к интернет-зависимости / Т.С. Спиркина [Электронный ресурс] // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnyye-osobennosti-polzovateley-seti-internet-sklonnyh-k-internet-zavisimosti>. – Дата доступа: 04.03.2022.
6. Янг, К. Диагноз – Интернет-зависимость / К. Янг // Мир Internet. – 2000. – №2. – С.24-29.
7. Digital 2021 Global Overview Report (January 2021) [Электронный ресурс] // DataReportal. – Режим доступа: <https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report>. – Дата доступа: 04.03.2022.
8. Goldberg, I. Internet addiction disorder / I. Goldberg // CyberPsychology & Behavior. – 1996. – V. 3. – №4. – P. 403-412.