

## **ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ СРЕДИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**



**Андрущенко Наталья Юрьевна,**  
*доцент кафедры социально-педагогической работы  
ВГУ имени П.М. Машерова,  
кандидат педагогических наук*



**Климентовская  
Екатерина Эдуардовна,**  
*выпускница  
ВГУ имени П.М. Машерова*

### **ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ**

*В статье представлены подходы к определению понятия «интернет-зависимость». Описываются результаты исследования по проблеме зависимости учащихся старших классов от Интернета. Предлагается программа профилактики интернет-зависимости старшеклассников.*

**Введение.** В настоящее время наблюдается повсеместное распространение Интернета. Согласно статистическим данным за последние несколько лет около 30% владельцев компьютеров в возрасте от 15 до 30 лет страдают зависимостью от Интернета. Они более 5 часов в сутки проводят в социальных сетях или за компьютерными играми [1].

По данным соцопроса, проведенного в одном из белорусских вузов, интернет-зависимость была обнаружена у 27% девушек и 37% юношей. Основным признаком такой зависимости – это появление «синдрома отмены», когда поведение человека становится неадекватным и может дойти до психоза, если

у него по каким-либо причинам исчез доступ к Интернету [2].

Феномен интернет-зависимости начал активно изучаться в зарубежных психологических школах с 1990-х годов. Термин «интернет-зависимость» появился в 1996 году. Его предложил И. Голдберг для описания неоправданно долгого пребывания в Интернете. Профессор Питтсбургского университета Кимберли Янг разработала тест на выявление интернет-зависимости. Кроме того, она описала следующие симптомы интернет-зависимости:

- навязчивое желание проверить электронную почту;
- постоянное ожидание следующего выхода в Интернет;

– жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в сети Интернет и тратит на него много денег.

Исходя из вышесказанного, К. Янг выделила пять основных типов интернет-зависимости:

– киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению сайтов эротического характера;

– пристрастие к виртуальным знакомствам – постоянное общение с большим количеством знакомых и друзей в сети;

– навязчивая потребность в сети – игра в онлайн-азартные игры;

– информационная перегрузка – бесконечные путешествия по сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам;

– компьютерная зависимость – навязчивая игра в компьютерные игры [3].

**Основная часть.** Принимая во внимание значимость проблемы, нами было проведено исследование интернет-зависимости в одной из витебских школ. Респондентами выступи-

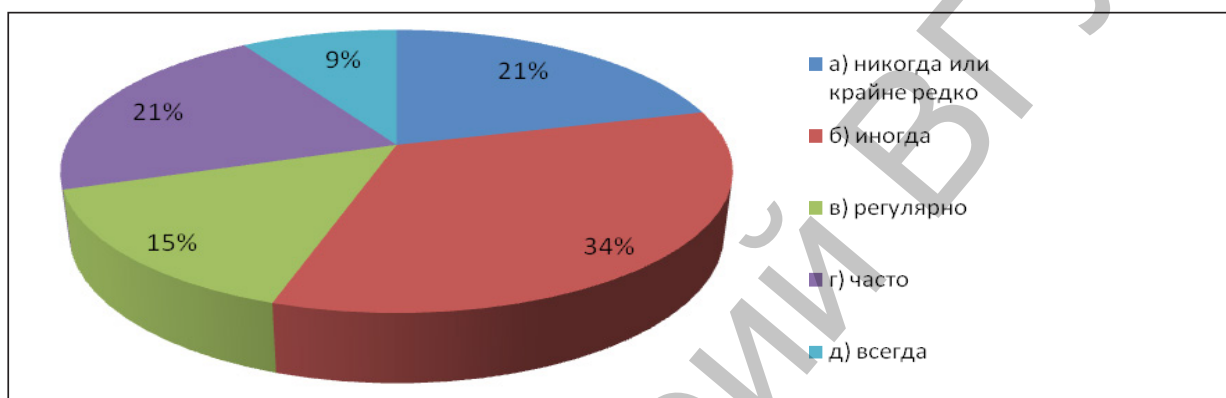


Рисунок 1 – Выполнение учащимися домашних обязанностей.

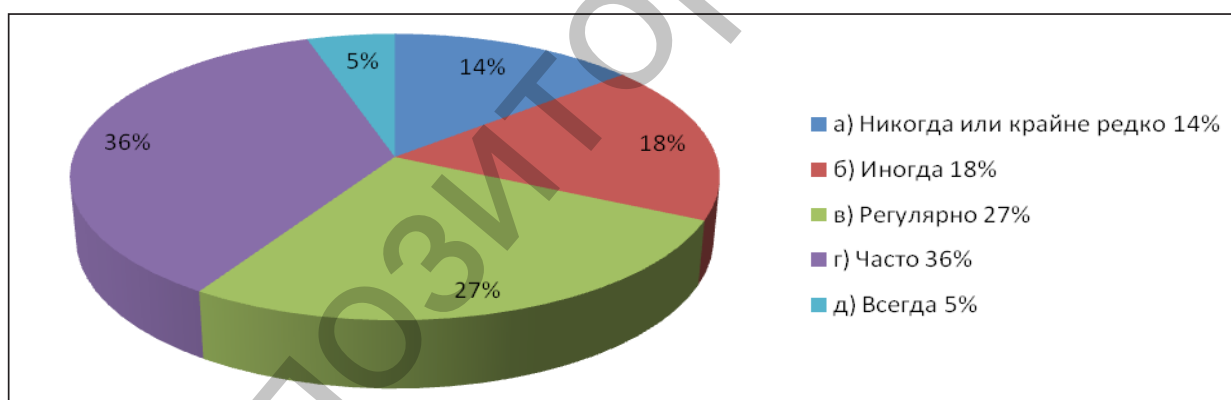


Рисунок 2 – Предвкушение следующего выхода в сеть Интернет.

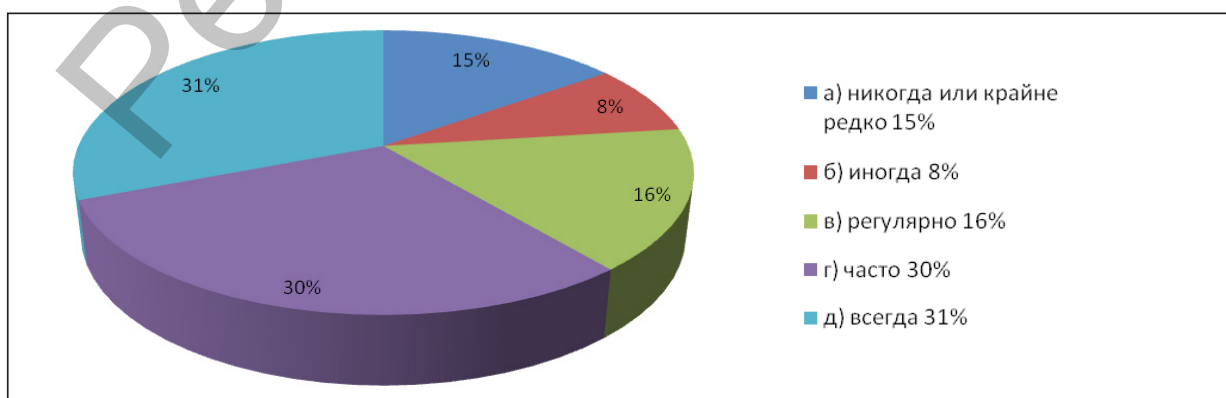


Рисунок 3 – Страх остаться без сети Интернет.

Таблица – Программа профилактики интернет-зависимости среди учащихся старших классов

Сроки	Мероприятия	Ответственные
<i>I этап – Организационный</i>		
Сентябрь	– Создание рабочей группы – Проведение исследования интернет-зависимости – Утверждение программы	Педагог-психолог
<i>II этап – Образовательно-просветительский</i>		
Октябрь	– Проведение «круглого стола» на тему «Что я знаю об Интернете?» – Проведение тренинга на тему «Интернет-зависимость»	Специалисты СППС
Ноябрь	– Проведение тренинга на тему «Общение, самооценка, тревожность» – Просмотр и обсуждение видеофильма «Виртуальная агрессия»	Классные руководители, специалисты СППС
Декабрь	– Проведение классного часа на тему «Роль Интернета в твоей жизни» – Выступление на общешкольном родительском собрании на тему «Внимание родители! Интернет»	Классные руководители, специалисты СППС
<i>III этап – Заключительный</i>		
Январь	– Разработка методических рекомендаций для родителей и педагогов – Разработка буклетов	Специалисты СППС
Февраль	– Проведение «круглого стола» «Жизнь без Интернета» – Информация о результатах программы в печатных и электронных СМИ	Специалисты СППС

ли 116 учащихся в возрасте от 15 до 17 лет. Анализируя полученные данные, можно сделать следующие выводы:

- 43% респондентов – обычные пользователи Интернета, которые не страдают интернет-зависимостью;
- 57% опрошенных являются интернет-зависимыми. Из них: у 52% учащихся – средний уровень зависимости от сети. Они могут находиться в сети чуть дольше необходимого времени, но определенно владеют ситуацией. У 43% – низкий уровень интернет-зависимости, у 5% – высокий уровень интернет-зависимости.

На вопрос «Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывались?» 39% испытуемых ответили «регуляр-

но», 32% – «иногда», 16% – «никогда или крайне редко», 10% – «часто», 3% – «всегда».

34% респондентов «иногда» забрасывают свои домашние обязанности для того, чтобы провести больше времени в сети, 15% – делают это «регулярно», 21% – «часто», 9% – «всегда», 21% – «никогда или крайне редко» (рис. 1).

Что касается новых знакомств в Интернете, то 45% испытуемых «регулярно» заводят новые отношения в сети, 18% – делают это «иногда», 23% – «часто», 8% – «всегда», 6% – «никогда».

Интересуясь, как часто подростки проверяют свою электронную почту, 35% учащихся ответили «часто», 24% – «всегда», 18% – «ре-

гулярно», 20% – «иногда», 3% – «никогда или крайне редко».

36% респондентов «часто» испытывают предвкушение следующего выхода в сеть Интернет, 27% – «регулярно», 18% – «иногда», 14% – «никогда или крайне редко», 5% – «всегда» (рис. 2).

На вопрос «Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?» 31% респондентов ответили, что «всегда», 30% – «часто», 16% – «регулярно», 15% – «никогда или крайне редко», 8% – «иногда» (рис. 3).

У 41% респондентов из-за частого использования Интернета «регулярно» страдает эффективность или продуктивность выполняемой работы, у 21% – «иногда», у 18% – «всегда», у 20% – «часто».

По результатам исследования была разработана программа профилактики интернет-зависимости среди молодежи, которая рассчитана на учебное полугодие и может реализовываться на уроках и внеклассных мероприятиях (табл.).

**Заключение.** Таким образом, большая часть подростков регулярно посещает сеть Интернет без надобности. Они много времени проводят на чатах, форумах, сайтах знакомств. Все это делает необходимым профилактику интернет-зависимости посредством информирования о последствиях чрезмерного увлечения Интернетом для самочувствия человека, а также проведения мероприятий по снижению уровня тревожности, повышению самооценки, укреплению нравственно-психического здоровья, организованности досуговой деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Шаблина, В.В. Чума 21 века – Интернет-зависимость / В.В. Шаблина // Журнал практического психолога. – 2010. – № 6. – С. 22–27.
2. Кудрявцев, В.А. Интернет, или «экологически чистый» наркотик / В.А. Кудрявцев // Воспитание молодежи. – 2014. – № 5. – С. 35–40.
3. Янг, К.С. Диагноз Интернет-зависимости / К.С. Янг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www. iworld.ru](http://www.iworld.ru). – Дата доступа: 10.11.2015.