

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**  
Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ  
У ПОДРОСТКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 441 группы,  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиля «Безопасность жизнедеятельности»  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности,  
Похлебаевой Анастасии Юрьевны

Научный руководитель  
Зав. кафедрой безопасности жизнедеятельности,  
кандидат медицинских наук,  
доцент \_\_\_\_\_ Н.В. Тимушкина  
(подпись, дата)

Зав. кафедры безопасности жизнедеятельности  
кандидат медицинских наук,  
доцент \_\_\_\_\_ Н.В. Тимушкина  
(подпись, дата)

**Балашов 2020**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В последние годы наблюдается компьютеризация всех сфер общественной жизни. Компьютеры стали необходимой частью офисов, медицинских учреждений, школ, прочно входят в наш быт. Быстрое распространение новых информационных технологий становится одним из атрибутов современности.

Рост количества пользователей компьютерных технологий, распространения компьютерных сетей – это факторы, так или иначе влияющие на каждого. Согласно статистике, в 2019 г. в мире насчитывалось 4,39 млрд. пользователей сети Интернет. В России, по данным компании «Mediascope», в 2019 г. количество Интернет-пользователей старше 12 лет превысило 95,8 млн. человек, что составляет 78% населения страны.

В результате компьютеризации люди столкнулись с негативными последствиями взаимодействия «человек–компьютер», одним из которых является возникновение зависимости. О значимости этой проблемы можно судить по обилию публикаций (от научных монографий и диссертаций до статей в блогах), так или иначе затрагивающих ее. Многие специалисты заявляют о появлении синдрома «Интернет–зависимости», когда человек настолько увлекается информационными, игровыми и иными видами компьютерной деятельности, что теряет чувство реального времени, зачастую уходя в от реальности в виртуальный мир.

Согласно основным положениям теории социальной дезорганизации Э. Дюркгейма, недостаток социального взаимодействия, слабая интегрированность на всех уровнях социальной организации общества, не прямое социальное взаимодействие, чрезмерная индивидуализация, недостаток дисциплины сопровождают процессы социальной дезорганизации, которые, в свою очередь, приводят к появлению девиантных форм поведения, в том числе к появлению феномена Интернет-зависимости. Для многих современных подростков и молодых людей Интернет – основное средство социализации, позволяющее усваивать социальные нормы,

развивать технические умения и навыки, иметь хобби, экспериментировать с новыми формами самовыражения.

За рубежом проблема Интернет-зависимости изучена глубже, чем в России, где ей стали уделять внимание лишь в последние годы. Американский психолог К. Янг выявила основные предпосылки и стадии развития Интернет-зависимости, предложила критерии ее определения. В России исследованиями в данной области занимаются А. Е. Войскунский [7; 12], В. А. Лоскутова [23], М. И. Дрепа [13], А. А. Антоненко и др.

В рамках бакалаврской работы нас интересуют, в первую очередь, вопросы профилактики Интернет-зависимости среди подростков, в том числе с использованием ресурсов образовательной организации. Этой теме посвящены исследования Н. И. Гилевой [9], Ф. Г. Лопавче [22], А. В. Лузько [24], Ц. Я. Нальгиевой [28], Т. Ф. Пушкиной [29] и многих других.

Воспитание и обучение ребенка в нашем обществе возложено на семью и школу. Однако нередко главная роль в этом процессе достается именно образовательной организации, несмотря на то, что, согласно ст. 63 Семейного кодекса РФ за воспитание детей отвечают, прежде всего, родители [1]. И все же на практике основная нагрузка ложится на школу потому, что родители часто не обладают достаточной цифровой компетенцией, чтобы провести эффективную работу по профилактике Интернет-зависимости у своих детей или хотя бы распознать предпосылки ее возникновения.

Поэтому **цель нашего исследования** – выявить роль образовательной организации в профилактике Интернет-зависимости у обучающихся, разработать и апробировать комплекс внеурочных мероприятий в данной области.

**Объект исследования** – учебно-воспитательный процесс в образовательной организации.

**Предмет исследования** – методы профилактики Интернет-зависимости у обучающихся подросткового возраста.

### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать современное состояние проблемы развития Интернет-зависимости у подростков.
2. Изучить методики и средства профилактики Интернет-зависимости учащихся.
3. Подобрать диагностический инструментарий для выявления у обучающихся склонности к Интернет-зависимости.
4. Разработать и апробировать комплекс внеурочных мероприятий, направленных по профилактике Интернет-зависимости.

### **Методы исследования:**

1. Теоретические: анализ педагогической и психологической литературы по теме исследования, обобщение, сравнение;
2. Эмпирические: анкетирование, тестирование, педагогическое моделирование, педагогический эксперимент.
3. Методы математико-статистической обработки данных.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 41 наименование, и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**По первой главе бакалаврской работы «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ», можно сделать выводы:**

У подростков формируется осознанное восприятие себя как члена общества. Любому человеку важно найти свое место в окружающей среде, в обществе, среди других людей. Для подростков такая идентификация себя с определенной социальной группой особенно важна. Нередко именно проблемы социализации становятся основной предпосылкой увлечения

подростка Интернетом и развития у него впоследствии Интернет-зависимости.

1. Интернет-зависимость на сегодняшний день является актуальной проблемой, и не только в социальном плане. Слишком долгое пребывание за компьютером оказывает негативное физическое и психическое воздействие на организм человека. Однако на сегодняшний день не существует универсальных эффективных механизмов борьбы с Интернет-зависимостью, более того, на официальном уровне ее даже не признают заболеванием. Тем не менее очевидно, что чрезмерное увлечение современных подростков и молодежи сетью Интернет может привести к возникновению у них серьезных проблем со здоровьем в будущем.

2. Как и любая зависимость, Интернет-зависимость не возникает мгновенно. Для ее развития необходимо наличие определенных предпосылок, к числу которых относятся, прежде всего, трудности, испытываемые подростком при социализации в реальном мире. Это могут быть конфликты с одноклассниками, взрослыми, проблемы в семье, застенчивость и другие психологические качества, мешающие полноценно общаться. В результате подросток «убегает» в виртуальный мир, где он может представиться кем угодно, и чувствует себя в Интернете комфортнее, чем в реальной жизни.

3. На данный момент существуют различные методики профилактики развития Интернет-зависимости у подростков. В основном они имеют психологическую составляющую и направлены на то, чтобы повысить возможности социализации подростка в реальном мире, сделать его окружающую действительность более комфортной. Кроме того, эффективны методики, предлагающие другие занятия как альтернативу Интернету.

4. Образовательная организация способна осуществлять эффективную работу по профилактике Интернет-зависимости обучающихся. Однако для этого необходимо, чтобы, во-первых, педагоги были достаточно компетентны в данной области, обладали достаточным уровнем цифровой

грамотности и хорошо разбирались в проблеме. Во-вторых, важно наладить контакт с родителями. Возможно, потребуется просветительская работа, чтобы объяснить родителям серьезность проблемы и пути ее решения.

5. В образовательной организации существует множество видов внеурочной деятельности, которые можно использовать для профилактики Интернет-зависимости у обучающихся. На наш взгляд важно, чтобы только часть мероприятий носила информационный характер, а подавляющее большинство их было практикоориентированными, вовлекающими подростков в интересные для них виды деятельности.

**Во второй главе «ПРОЕКТИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРОФИЛАКТИКУ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ», мы пришли к следующим выводам:**

1. Подростки активно пользуются Интернетом, при этом у многих из них может формироваться Интернет-зависимость уже в этом возрасте. По данным проведенного нами диагностического исследования, только у 20 % учащихся 8 класса, с которыми мы работали, нет Интернет-зависимости. У остальных она присутствует в той или иной форме. Это говорит об актуальности профилактики данного вида зависимости. Кроме того, у обучающихся с Интернет-зависимостью наблюдаются нарушения самооценки. У подростков с легкой степенью зависимости самооценка завышена, а у Интернет-зависимых респондентов – занижена.

2. Нами были разработаны внеурочные мероприятия, которые мы представили и апробировали в форме недели профилактики Интернет-зависимости. Их целью было повысить информированность обучающихся по данной теме, а также помочь им понять серьезность проблемы и побудить предпринять действия по ее решению. Мероприятия были не только теоретические, но и практические (подростки сами проводили классные часы для обучающихся младших классов).

При написании данной программы мы руководствовались тем, что теоретические занятия необходимы для формирования у обучающихся знаний об опасности Интернет-зависимости, но при их проведении следует максимально использовать интерактивные методы обучения, чтобы вовлечь учеников в работу.

3. На контрольном этапе исследования мы выявили, что после проведения недели профилактики Интернет-зависимости значительная часть учащихся сократила количество часов, проводимых за компьютером ежедневно. Кроме того, среди предпочитаемых видов деятельности в Интернете большее число учащихся отметили виды личностного общения через программы связи, и самообразование (поиск материалов по учебе, просмотр фильмов, слушание музыки). Популярность социальных сетей и видеохостинга Youtube несколько снизилась. Важно отметить, что увеличилось число респондентов, считающих Интернет-зависимость серьезной проблемой и признающих ее наличие у себя.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Одной из современных проблем, угрожающих нервному и психическому здоровью человека, является Интернет-зависимость, превратившаяся сегодня в серьезную угрозу, требующую специального изучения и разработки мер, направленных на ее предотвращение и профилактику. Несмотря на то, что Интернет является идеальным инструментом для обучения, общения и работы у подростков, чрезмерно увлекающихся пребыванием в сети, появляется ряд психологических проблем, которые перерастают в зависимость. Интернет-зависимые подростки часто не могут контролировать время, проведенное в сети. Они становятся раздражительными, не слушают окружающих, что приводит к конфликтам и ссорам в семье. Такие подростки характеризуются завышенной или заниженной самооценкой, склонны к избеганию ответственности и испытывают трудности социализации.

Профилактика Интернет-зависимости необходима для современных подростков. Так как часто они «сбегают» в Интернет от проблем реальной жизни, основное внимание должно быть направлено на то, чтобы сделать жизнь ребенка увлекательной, насыщенной, яркой и интересной в реальности. Эта задача возлагается на семью и образовательную организацию, причем школе необходимо также проводить и просветительскую работу с родителями, которые не всегда обладают достаточным уровнем цифровой компетенции, чтобы в должной мере осознать опасность Интернет-зависимости.

Образовательная организация может предложить в основном педагогические и воспитательные мероприятия, которые будут эффективны, если их проводить регулярно и если ответственные за них педагоги сами обладают высоким уровнем компьютерной грамотности. В программу школьного обучения тема Интернет-зависимости не включена, поэтому работа по ее профилактике может вестись только в рамках внеурочной деятельности.

В практической части бакалаврской работы была проведена диагностика обучающихся 8 класса Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 6 г. Балашова Саратовской области имени Крылова И.В.», целью которой было изучение информированности подростков о проблеме Интернет-зависимости, выявление у них Интернет-зависимости и анализ связи Интернет-зависимости с самооценкой и уровнем притязаний подростков. Для этого мы использовали тест Кимберли Янг на определение «Интернет-аддикции» (в адаптации В. Лоскутовой), методику изучения самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан и разработанный нами опросник. Мы выявили, что из 25 подростков, принявших участие в исследовании, только 20 % не являются Интернет-зависимыми в той или иной степени. Однако при этом большинство опрошенных не считают себя зависимыми и не видят опасности Интернет-зависимости. Также мы отметили, что адекватные самооценка и уровень притязаний характерны

только для подростков, не страдающих Интернет-зависимостью. У учащихся с легкой степенью зависимости самооценка и уровень притязаний завышены, а у Интернет-зависимых – занижены.

Ответы учащихся на вопросы нашего опросника показали, что многие из них проявили интерес к проблеме и хотели бы узнать о ней больше, а вот их знания по теме фрагментарны и недостаточны.

Нами была разработана программа внеурочных мероприятий в форме недели профилактики Интернет-зависимости «Мир offline» и апробирована совместно с классным руководителем в марте 2020 года. Ее цель – повышение компетентности обучающихся в вопросах профилактики Интернет-зависимости, формирование у них мотивации к поиску новых, не связанных с Интернетом занятий и форм досуга. Неделя профилактики Интернет-зависимости включала в себя теоретические мероприятия (классный час, круглый стол), а также практические (дебаты, проведение учащимися 8 класса круглых столов для учеников начальной школы), творческое задание (оформление стенда) и небольшой проект.

По завершении мероприятий нами была проведена контрольная диагностика. Учащимся необходимо было ответить на вопросы опросника, но в этот раз требовались развернутые ответы, которые показали бы знания подростков. Затем мы сравнили результаты с данными диагностического этапа и выявили, что учащиеся успешно освоили теоретический материал. Значительно вырос процент респондентов, верно ответивших на теоретические вопросы, даже на те, на которые на диагностическом этапе никто не ответил. Также 76 % учащихся считают Интернет-зависимость серьезной проблемой, а количество подростков, признающих ее наличие у себя, выросло с 15 % до 40 %.

Что касается практического применения учащимися полученной информации, мы выяснили, что сократилось количество времени, проводимое учащимися за компьютером (не более 5 часов в день). Кроме того, изменились предпочтения подростков относительно видов

деятельности в Интернете: снизилась популярность онлайн-игр, социальных сетей и просмотра роликов на Youtube. При этом учащиеся стали уделять больше внимания деятельности, в которой Интернет используется как инструмент для реальной жизни (поиск информации для учебы, общение с реальным друзьями с помощью сервисов мгновенных сообщений и видеосвязи, скачивание фильмов, музыки, фото).

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная и апробированная нами программа мероприятий недели профилактики Интернет-зависимости эффективна и может применяться в учебном процессе. Вместе с тем, не следует ограничиваться одной программой. Такие мероприятия нужно проводить регулярно потому, что их эффект со временем проходит, и учащиеся могут снова увлечься Интернетом.