

## **СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

*Д.А.Смильгин (Минск, БГПУ имени Максима Танка)*

В статье рассматривается проблема интернет-зависимости у подростков, анализируются факторы формирования интернет-зависимости в подростковом возрасте. Проанализированы результаты эмпирического исследования склонности подростков к интернет-зависимости. Предлагается программа социально-педагогической деятельности по профилактике интернет-зависимости у подростков.

Ключевые слова: Интернет; интернет-зависимость; подростки; социально-педагогическая профилактика.

## **SOCIO-PEDAGOGICAL ACTIVITIES FOR THE PREVENTION OF INTERNET ADDICTION IN ADOLESCENTS**

*D.A.Smilgin (Minsk, BSPU named after Maxim Tank)*

The article examines the problem of Internet addiction in adolescents, analyzes the factors of Internet addiction formation in adolescence. The results of an empirical study of adolescents' propensity to Internet addiction are analyzed. A program of socio-pedagogical activities for the prevention of Internet addiction in adolescents is proposed.

Key words: Internet; Internet addiction; teenagers; socio-pedagogical prevention.

Под интернет-зависимостью понимается навязчивое стремление использовать Интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в Сети.

К основным симптомам интернет-зависимости относятся: навязчивые мысли об Интернете, даже когда он отключен; отсутствие контроля за временем, проведенным в сети; тайное использование Интернета или ложь о времени использования Интернета; конфликты с близкими из-за слишком большого количества времени, проведенного в Интернете; монотонная и однообразная деятельность за компьютером, например, многочасовое сидение в социальных сетях; пренебрежение интересами и обязанностями в пользу использования Интернета; неудачные попытки ограничить время пребывания в сети; возникновение симптомов абстинентного синдрома, т.е. нарастание интенсивности неприятных эмоциональных состояний, таких как раздражительность, тревожность [1].

Факторы формирования интернет-аддикции в подростковом возрасте включают: недостаток родительского контроля и надзора; низкий уровень самоконтроля и саморегуляции; низкий уровень социальной адаптации; низкий уровень удовлетворенности жизнью, в частности, школьной жизнью; низкий уровень удовлетворенности собой; низкий уровень удовлетворенности отношениями с родителями и сверстниками. Чаще всего, интернет-зависимость является следствием гиперкомпенсации внутриличностных проблем подростка.

Особенно уязвимыми к аддикции являются подростки с низкой стрессоустойчивостью, высоким уровнем тревожности, низким уровнем осознанности, импульсивностью и навязчивостью. В семейной сфере к факторам риска интернет-зависимости относятся: воспитание в неполной и эмоционально холодной семье, конфликты между родителями и подростками, низкий уровень эмоциональной поддержки, оказываемой подростку, чрезмерный контроль за тем, что он делает в сети [2].

Эмпирическое исследование склонности подростков к интернет-аддикции. Исследование проводилось на базе ГУО «Ордена Трудового Красного Знамени гимназия №50 г. Минска», ГУО «Средняя школа №3 г. Поставы» среди учащихся 5-6 классов. Для проведения исследования использовался следующий диагностический инструментарий: методика К. Янг «Тест на интернет-зависимость» (в адаптации В.А. Лоскутовой), анкета «Подростки и Интернет».

Анализ результатов диагностики показал, что 35% учащихся являются обычными пользователями Интернет; 43% респондентов имеют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом, Интернет-зависимость выявлена у 22% опрошенных подростков.

Опрос выявил, что более половины подростков (59%) проводят в Интернете от 3 до 5 часов в день; 24% подростков – 1-2 часа; 7% учащихся проводят в сети менее часа; 10% опрашиваемых подростков проводят в интернет-пространстве более 6 часов в день, что говорит о чрезмерной увлеченности Интернетом. В процессе исследования были выявлены гендерные различия: к интернет-аддикции в большей степени склонны мальчики, нежели девочки.

Проведенное исследование актуализировало необходимость разработки и внедрения программы социально-педагогической профилактики интернет-аддикции у подростков.

Цель программы: осуществление профилактической деятельности по превенции интернет-аддикции посредством формирования знаний о влиянии Интернета на подростка, развития коммуникативных навыков, умений контактного социального взаимодействия, повышения уровня самооценки и саморефлексии, развития творческих способностей подростков.

Задачи программы:

- выявление группы риска и профилактика интернет-зависимости у подростков, склонных к аддиктивному поведению;
- организация просветительских мероприятий с целью информирования подростков о проблеме интернет-зависимости, цифровых девиациях;
- проведение индивидуальных психолого-педагогических консультаций с целью оказания помощи в решении личностных проблем подростков;
- формирование у подростков адекватного отношения к Интернету;
- развитие коммуникативной компетентности подростков.

Содержание программы включает: беседы («Интернет-зависимость: мифы и реальность!», «Влияние чрезмерного использования Интернета на че-

ловека», «Интернет и мое здоровье»); медиауроки («Информационная безопасность», «Правила поведения в сети Интернет»), тренинги («Как противостоять воздействию Интернета на личность», «Как не стать зависимым от Интернета») и другие мероприятия.

Для оказания помощи педагогическим работникам учреждения образования разработаны методические рекомендации по реализации программы профилактики интернет-аддикции у подростков.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Киселёва, Т. Г. Индивидуальные особенности подростков, предрасположенных к интернет-зависимости / Т. Г. Киселёва // Вестник КГУ. Серия Психология. – 2017. – № 3. – С. 46–50.
2. Бурова, В. А. Социально-психологические аспекты интернет-зависимости / В. А. Бурова // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberpsy.ru/articles/burova-internet-addiction/>. – Дата доступа: 02.02.2024.