

## ПО ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Сулейманова Фируза Рашидовна

Казанский (Приволжский) Федеральный Университет. Институт психологии и образования.

Магистратура Психология и социальная педагогика

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7438690>

**Аннотация.** В статье представлены результаты изучения уровней и показателей интернет-зависимости у младших школьников. Анализ результатов диагностики интернет-зависимости у младших подростков позволил установить, что для обучающихся данного возраста характерен приемлемый и неадекватный уровень интернет-зависимости. Младшим подросткам с неадекватным уровнем интернет-зависимости свойственен низкий уровень проявления коммуникативности, замкнутость, одиночество, высокий уровень тревожности и низкий уровень самооценки. В то же время для обучающихся с адекватным уровнем интернет-зависимости характерен нормальный уровень тревожности и самооценки, высокий уровень коммуникативности. Полученные результаты позволили разработать программу профилактики интернет-зависимости у младших подростков. Данная статья будет интересна специалистам в различных отраслях педагогической психологии, превентологии и педагогики.

**Ключевые слова:** интернет-зависимость; общительность; самооценка; тревожность; младшие подростки.

## ON THE INTERNET DEPENDENCE OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN

**Abstract.** The article represents the results of the study of levels and indicators of Internet addiction among young adolescents. Analysis of a results in the diagnostics of Internet addiction among younger adolescents has revealed that students of that age have an acceptable and inadequate level of Internet addiction. Young people with inadequate levels of Internet addiction have low levels of communication, isolation, loneliness, high levels of anxiety and low self-esteem. Whereas students with an adequate level of Internet addiction have a normal level of anxiety and self-esteem, a high level of communication. The results have made it possible to develop a programme for the prevention of Internet addiction among younger adolescents. This article will be of interest to specialists in various fields of pedagogical psychology, preventology and pedagogy.

**Keywords:** internet addiction; sociability; self-esteem; anxiety; younger adolescents.

В современном обществе двадцать первого века в список давно известных и острых проблем человечества учёные, не так давно, включили ещё одну - не менее опасную, получившую название «Интернет-зависимость». На рубеже двадцатого столетия средства коммуникации начали незаметно, но очень плотно внедряться в жизнь социума. Если первоначально Интернет использовался только для научных целей, то сейчас в каждом офисе, учебном заведении, квартире есть прямой выход в локальную сеть. Казалось бы, нет ничего страшного в том, что ребёнок в любую минуту может найти ответ на интересующий его вопрос. Но «щупальца» глобальной сети настолько внедрились в обыденную жизнь людей, что многие из них уже не смогут без него нормально существовать.

Как известно, абсолютно у всего существует «две стороны монеты», и «Всемирная паутина» не является исключением. Если говорить о её достоинствах, которых тоже немало, можно привести достаточное количество примеров. Нынешним школьникам и студентам, например, больше не приходится в выходной занимать очередь в библиотеку за час до её открытия, чтобы собрать материалы для сочинения или доклада. Сейчас достаточно лишь отобрать из огромного количества этого материала стоящий и распечатать, не выходя из дома. Помимо этого, вместо похода в кинотеатр можно легко найти фильм на просторах Интернета, посмотреть на сайтах магазинов интересующий товар и даже заказать с доставкой на дом. И это лишь малая часть тех преимуществ, которые даёт глобальная сеть - Интернет. Если бы люди использовали его только по необходимости, может быть, недостатков наблюдалось бы гораздо меньше, а жертв Интернета «с головой» погруженных в компьютеры, телефоны и планшеты не было бы вовсе.

Итак, что же за термин «Интернет-зависимость», откуда он взялся, и почему людям, предпочитающим общаться в сети или играть в on-line игры, учёные в последнее время всё чаще ставят диагноз: «Психическое расстройство», а самое важное, почему этому заболеванию подвержено огромное количество младших школьников и подростков? К сожалению, сейчас Интернет-зависимость стоит на одной ступени с пристрастием к сигаретам, алкоголю и наркотикам, психотропным веществам, и даже неизвестно, что из этого перечня заболеваний сложнее вылечить у нынешних подростков.

Я думаю, следует начать именно с психологических особенностей школьников в младшем и подростковом возрасте, а именно, чем обусловлен их сверхмерный интерес к возможности абстрагироваться от окружающего мира и раствориться в просторах Интернета. Дети и подростки – люди, особенно чутко реагирующие на всё их окружение и сильно переживающие из-за любых неудач. В младшем школьном возрасте вдруг возникают трудности воспитания, ребенок начинает замыкаться и становится неуправляемым. Он как будто утрачивает детскую наивность и непосредственность, начинает манерничать, паясничать, кривляться – это и есть первый кризис в его жизни. Примерно в этом возрасте он начинает осознавать свою психологическую автономию, наличие у себя внутреннего мира чувств и переживаний. Ребенок, в первую очередь, начинает упорно показывать своё «Я». Дети этого возраста особенно любопытны, всё новое привлекает их на подсознательном уровне. И поиск информации в Интернете, просмотр мультфильмов, комиксов и картинок, игры on-line, множество красочных развлекательных порталов для детей в сети – всё это становится почти навязчивым состоянием. Яркость страниц в Интернете в большей степени привлекает внимание детей, особенно, если на фоновом рисунке сайта изображены любимые супер-герои или принцессы. Несомненно, рассматривать эти виртуальные образы значительно интереснее, чем просто играть с куклами или солдатиками. Из-за огромного количества ссылок на излюбленных героев мультфильмов ребенку становится трудно оторваться от гаджета, но очень легко забыть про уроки, поручения родителей, друзей. Нежелание выполнять домашнюю работу, а вместо этого погрузиться в виртуальную реальность на длительное время, кажется намного привлекательнее. («Почему я должен делать то, что мне не нравится?»).

**Постановка проблемы.** На современном этапе развития общества всё большее распространение во всем мире получает интернет. Это связано и с применением дистанционных технологий в обучении, и с тем, что появились электронные устройства, которые позволяют выйти в интернет не только со стационарного компьютера дома, но и смартфонов, планшетов, мини-компьютеров, которыми возможно воспользоваться в любой точке местонахождения человека. Значительно увеличилось и количество мессенджеров («ВКонтакте», Viber, WhatsApp, Telegram и пр.), позволяющих общаться и компенсировать все те психологические проблемы, которые в реальном мире человек решить не может. Помимо этого, увеличивается количество пользователей онлайн-игр, способствуя тому, что геймеры могут общаться между собой, они объединяются в группы, дистанционно осуществляя совместные мероприятия («World of Tanks», «Counter-Strike», «DOTA 2» и др.). В результате для пользователей различных возрастов интернет является не только информационным пространством, инструментом коммуникации, но и средством ухода от психологических и социальных проблем.

В связи с этим становится актуальной проблема коррекции патологического использования интернета. Несмотря на то, что проблема интернет-зависимости является довольно новой, тем не менее ряд ученых (К. Янг, А. Голдберг, Д. Гринфилд, М. Орзак и др.) раскрыли феномен интернет-зависимости, разработали диагностические критерии и рекомендации для ее коррекции [1; 2]. В России проблемой становления интернетзависимости занимался А. Е. Войскунский, который описал влияние Сети на деятельность людей в интернете. Интернет-зависимость рассматривается им как психическое состояние, возникающее при полной включенности в процесс деятельности. Эта идея была раскрыта в дальнейшем в работах О. В. Лоскутовой [3]. А. Е. Жичкина описала шкалу интернет-зависимости, Е. П. Белинская раскрыла социальные причины интернетзависимости [4].

На современном этапе развития превентологии всё большее распространение получают исследования, связанные с воздействием интернет-пользования на личность в ее разных аспектах: игровом, коммуникативном, познавательном-исследовательском. Особенно эта проблема актуальна в отношении подросткового возраста. Именно эта категория детей является наиболее уязвимой к формированию интернет-аддикции. Это связано прежде всего с тем, что интимно-личностное общение является ведущим видом деятельности в данном возрасте. Мессенджеры и онлайн-игры дают возможность подросткам осуществлять свои мечты, невозможную в реальности коммуникативную активность. Фактором, провоцирующим развитие этой зависимости, выступает анонимность и невозможность проверки информации. Кроме того, интернет дает возможность самовыражения в различных онлайн-играх, в процессе общения в социальных сетях. Поэтому в данной возрастной группе необходимо проводить работу, направленную на профилактику интернет-аддикций, поскольку эта зависимость у младших подростков находится в стадии формирования.

Проблемой коррекции интернет-зависимости занималась Ф. А. Саглам. Автором разработана классификация интернет-зависимых подростков [5]. М. И. Дрепа сформулировала психологические предпосылки развития интернет-зависимости, а также систематизировала диагностические критерии интернетзависимости у молодежи [6].

Вместе с тем проблема профилактики интернет-зависимости у младших подростков рассмотрена в социально-психологической литературе недостаточно. В связи с этим нами было выявлено противоречие: между увеличением пользователей интернета младшего подросткового возраста, разработкой новых мессенджеров, онлайн-игр и виртуального взаимодействия и отсутствием комплексных мер, включающих социальнопсихологическую профилактику, что привело к росту интернет-зависимости; между необходимостью профилактики интернетзависимого поведения и недостаточностью теоретических исследований и практических разработок, направленных на обоснование условий профилактики интернет-зависимости у младших подростков.

Теоретический анализ литературы позволил установить следующее:

1- Интернет-зависимость – это расстройство, характеризующееся потерей самоконтроля, непреодолимым желанием находиться постоянно в Сети и неспособностью оттуда выйти [7; 8].

2- Для младших подростков характерны определенные социально-психологические особенности: потребность в уважении, эмоциональная лабильность, характерологические особенности личности, застенчивость и наличие социальных страхов [9]. Таким образом, недостаток внимания со стороны окружающих, особенности личности и не удовлетворяющая подростков реальность приводят несовершеннолетних в интернет [10]

3- Критериями определения интернетзависимости являются: неумение контролировать время, проводимое в Сети; нестабильность настроения при его использовании; включение в различные виды деятельности в Сети. Эмоционально-волевая сфера личности подростков, входящих в группу риска интернет-зависимости, характеризуется низкими показателями структурных составляющих воли [7].

**Цель данной работы** – изучить уровень и показатели интернет-зависимости у младших подростков, разработать программу профилактики данной формы аддиктивного поведения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Изучение уровня интернет-зависимости по методике Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Большот позволили сделать следующие выводы: количественный и качественный анализ показал, что адекватный уровень компьютерной зависимости установлен у 30 % подростков экспериментальной и у 35 % контрольной групп. Данный уровень характеризуется отсутствием у обучающихся компьютерной зависимости. Школьники свободно обходятся без компьютера и / или электронных устройств в свободное время. Деятельности в интернете предпочитают другие виды деятельности (досуговую, спортивную).

Приемлемый уровень компьютерной зависимости определен у 40 % подростков экспериментальной и у 40 % контрольной групп. Он характеризуется увлеченностью социальными сетями в свободное время без ущерба для другой деятельности. Для школьников с этим уровнем компьютерной зависимости характерно проведение своего свободного времени за компьютером, но не в ущерб другим делам.

Данные подростки спокойно могут провести время без электронных устройств. При этом при появлении свободного времени они его проводят в интернете.

Неадекватный уровень интернет-зависимости выявлен у 30 % подростков экспериментальной и у 25 % контрольной групп. Данный уровень характеризуется наличием компьютерной зависимости у младших подростков, глубокой увлеченностью в

ущерб другим видам деятельности. Подростки испытывают потребность проводить всё больше времени за компьютером, в результате чего получают удовольствие. Стоит отметить, что то количество времени, которое школьники раньше проводили в интернете, их уже не удовлетворяет, поэтому возникает потребность в увеличении времени. У подростков данной группы проявляются навязчивые мысли об интернете, желание постоянно пользоваться компьютером, телефоном и другими устройствами для удовлетворения своих потребностей.

Сводные результаты исследования интернет-зависимости представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Сопоставление полученных результатов контрольной и экспериментальной групп по уровню проявления компьютерной зависимости, %**

Группа	Уровни		
	адекватный	приемлемый	неадекватный
Экспериментальная	30	40	30
Контрольная	35	40	25

Таким образом, анализ результатов позволяет утверждать, что для испытуемых характерен начальный уровень зависимости от интернета. Однако в обеих группах имеются школьники, у которых наблюдается и сформированная интернет-зависимость. При этом полученные данные по уровням интернет-зависимости существенно не различаются.

**Выводы и рекомендации.** Сводный анализ результатов диагностики позволил установить, что для младших подростков характерен приемлемый и неадекватный уровень интернет-зависимости. Для школьников с неадекватным уровнем интернет-зависимости характерен низкий уровень проявления коммуникативности (замкнутость, одиночество), высокий уровень тревожности и низкий уровень самооценки. В то же время для обучающихся с адекватным уровнем интернетзависимости характерен нормальный уровень тревожности и самооценки, высокий уровень коммуникативности.

Полученные результаты позволили разработать программу профилактики интернетзависимости у младших подростков (тематический план программы представлен в приложении).

Цель программы – снижение уровня интернет-зависимости и ее профилактика у младших подростков.

Предлагаемая программа рассчитана на группу 10–15 человек. Она реализуется по двум направлениям:

1) работа с обучающимися; 2) работа с родителями и учителями.

Цель программы по 1-му направлению (работа с младшими подростками) – понизить уровень интернет-зависимости у младших подростков, по 2-му направлению (работа с родителями и учителями) – повысить уровень педагогической компетентности родителей по проблеме интернет-зависимого поведения младших подростков [11].

Задачи программы:

1. Развитие коммуникативных навыков интернет-зависимых подростков.
2. Поднять самооценку интернет-зависимых подростков.
3. Снизить тревожность интернет-зависимых подростков.

4. Внедрить в процесс профилактики взаимодействие всех субъектов образовательного процесса.

Программа работы с подростками рассчитана на 22 академических часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных, еженедельных внеурочной занятий со школьниками. Предусмотренные данной программой занятия проводятся еженедельно по подгруппам: вторник (первая подгруппа); четверг (вторая подгруппа). Распределение по подгруппам осуществляется по принципу равного количества в подгруппе младших подростков с неадекватным и приемлемым уровнем интернет-зависимости.

Принципы проведения занятий:

- 1) необходимо принять подростков такими, какими они есть;
- 2) нельзя ни торопить, ни замедлять процесс;
- 3) начало и конец занятий должны предусматривать определенный ритуал, чтобы сохранить у школьников ощущение целостности и завершенности занятия.

Все занятия имеют гибкую структуру, наполняемую разным содержанием. Во время занятия дети сидят в кругу. Круг – это прежде всего возможность открытого общения. Он создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание.

Структура игрового занятия. Ритуал приветствия – 4–5 минут. Разминка – 10 минут. Профилактический этап – 25–35 минут. Подведение итогов – 6–10 минут. Рефлексия – 5–7 минут.

Цель программы по 2-му направлению (работа с родителями) – повысить уровень педагогической компетентности родителей по проблеме интернет-зависимого поведения через родительские собрания и семинары-практикумы.

Задачи программы:

- 1) формировать представление об особенностях проявления интернет-зависимого поведения у подростков;
- 2) познакомить родителей со способами профилактики интернет-зависимого поведения у подростков.

Формы организации: родительское собрание, семинар-практикум.

Программа работы с родителями рассчитана на 6 академических часов и предполагает проведение мероприятий с родителями (один раз в три недели в течение двух месяцев)[12;13;14].

На первом занятии участникам следует разъяснить несколько правил, которые они должны будут соблюдать на занятиях:

1. «Правило руки». Если участник желает высказаться или у него возникли вопросы, он должен поднять руку и только после этого обратиться к ведущему.
2. Правило «Участвуют все». В играх и упражнениях должны участвовать и высказываться все, никто не остается в стороне, за исключением тех игр, где требуется один или несколько участников.
3. Правило «Три хлопка». Если ведущий три раза хлопает в ладоши, все должны прекратить свою деятельность и посмотреть на него.

Правила помогут установить некоторый порядок на занятиях и организовать продуктивную работу с группой.

По окончании реализации программы планируется провести ретестирование и оценить ее эффективность. Результатами проделанной работы должны стать: повышение уровня информированности подростков о последствиях интернет-зависимости, осознание влияния Сети на сознание и организм человека, развитость умения подростков общаться за пределами виртуальной реальности, повышение уровня коммуникативности и коммуникабельности, адекватная самооценка, а также снижение уровня тревожности.

### REFERENCES

1. Янг К. С. Диагноз Интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24–29.
2. Grinfeld M. D. Loneliness and internet use // Computers and Human Behavior. – 2003. – no. 19. – P. 71–80.
3. Лоскутова В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств : автореф. дис. ... канд. мед. наук. – Новосибирск, 2004. – 23 с.
4. Жичкина А. Е. Взаимосвязь идентичности и поведения в Интернете пользователей юношеского возраста : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 2001. – 127 с.
5. Саглам Ф. А. Педагогические условия коррекции интернет-аддикции у подростков : дис. ... канд. пед. наук. – Казань, 2009. – 214 с.
6. Дрепа М. И. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2010. – 254 с.
7. Красонцева Е. Ю., Рерке В. И., Сверч Л. П. Кибербуллинг подростков: изучение социально-психологических последствий // International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии. – 2020. – Т. 3, № 4. – С. 32–37.
8. Демаков В. И., Рерке В. И., Портная Я. А., Ракитский В. В. Об обеспечении информационной безопасности в сфере медицины и актуальности ее изучения в ведомственных вузах // Человеческий капитал. – 2021. – №1 (148). – С. 83–89.
9. Рерке В. И., Маякова О. С. К вопросу развития социальной активности подростков как условия их психологической безопасности // Baikal Research Journal. – 2019. – Т. 10, № 2. – DOI: 10.17150/2411-6262.2019.10(2).7.
10. Рерке В. И., Маякова О. С. К вопросу развития социальной активности подростков как условию их психологической безопасности в образовательном пространстве: теоретико-методологический аспект // Казанский педагогический журнал. – 2019. – № 3. С. 61–67.
11. Abdubanarovich, Y. U., & Qizi, S. M. B. (2022). RAQAMLI TEXNOLOGIYALARINING TA'LIM SOHASIDA QO'LLANILISHI. *Science and innovation*, 1(B3), 110-113.
12. Abdubanarovich, Y. U., & Qizi, S. M. B. (2022). MASOFALI O'QITISH JARAYONIDA INFORMATIKANI FANINI O'QITISHDAGI DIDAKTIK TIZIMLAR. *Science and innovation*, 1(B3), 797-800.
13. Abdubanarovich, Y. U., & Abdualimovna, K. F. (2021). Using the modern information technologies to improve the quality of the education process. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 2(05), 693-697.
14. Юлдашев, У. А., Худойбердиев, М. З., & Ахмедов, Т. Б. (2021). ЎҚУВ жараёнининг сифатини оширишда замонавий ахборот технологияларидан фойдаланиш. *Academic research in educational sciences*, 2(3), 1262-1268.