(cc) BY

Смирнова Анастасия Радомировна
специалист
МБУ «Центр досуга детей и молодежи»
г. Тула, Тульская область
студентка
ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область
Научный руководитель
Ваньков Алексей Борисович
канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

РАЗРАБОТКА ЭФФЕКТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация*: интернет-зависимость – навязчивое стремление использовать Интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в сети. Это не просто сильное желание быть онлайн. Зависимость характеризуется постепенной потерей контроля над способностью регулировать или ограничивать время проведённое в Интернете, а также справляться со своими эмоциями, зачастую из-за размытой границы между реальной и виртуальной жизнью.*

Ключевые слова*: интернет-зависимость, подросток, виртуальная жизнь.*

При рассмотрении темы хотелось бы отметить некоторых ученых, которые внесли свой вклад в изучении данной аддикции:

И. Голдберг в статье «Интернет-зависимость» рассматривает интернет-зависимость как патологию, навязчивое или компульсивное расстройство, которое

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

заставляет человека злоупотреблять этой технологией и включает в себя широкий спектр форм поведения и проблем с импульсивным воздействием [3].

Для исследователя Д. Гринфилда зависимость от Интернета – это явление, включающее проявления эскейпизма (т. е. бегства в «виртуальную реальность») и при этом – поиск новшеств, стремление к непрерывной стимуляции чувств, эмоциональную привязанность [5].

Автор К. Янг разработала методику – тест интернет-зависимости (Internet Addiction Test, IAT). Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к Интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия) [6].

В отечественной науке проблема интернет-зависимости стала актуальной в конце XX века, так как компьютеризация образования начала развиваться только в этот период. В российской психологии тема «Интернет-аддикции» изучается многими медицинскими психологами. А.Е. Войкунский активно рассматривал общие проблемы интернет-зависимости [7].

Т.С. Спиркина в своей работе описывает исследование о формировании зависимости от сети интернет. Автор прослеживает динамику развития интернет-зависимости и проводит лонгитюдное исследование. В результате исследования автор приходит к выводу о том, что главным фактором, обусловливающим спад интернет-зависимости во времени, по субъективному мнению испытуемых, является активная деятельность в реальной жизни [8].

По данным опроса ВЦИОМ в 2019 г. 98% подростков России в возрасте 14–17 лет пользуются интернетом каждый день. В основном подростки пользуются социальными сетями ежедневно с целью общения со сверстниками, просмотра ленты новостей и развлекательных видео. Лидирующую позицию среди основных социальных сетей занимает «Вконтакте», «YouTube» и «Instagram»* (*принадлежит признанной в России экстремистской Meta). По данным исследования в 2017 г. 76% опрошенных подростков в социальных сетях слушают музыку, а 75% – предпочитают общаться с друзьями и просматривать новости. Доля аудитории до 18 лет у набирающей популярность платформы «TikTok» составляла

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

более 40%. Также 22% ответили, что социальные сети несут негативное влияние, 19% – считают, что положительно [9].

В ходе исследования на базе Центра образования №11 г. Новомосковска, ученики 9 класса прошли тестирование на выявление интернет-зависимости и также прошли тест по выявлению самооценки в таблице 1 представлены данные. Также можно отметить то, как самооценка влияет на появление данной аддикции. Чем ниже самооценка, тем выше риск появления интернет-зависимости.

Учащиеся прошли тест «интернет-зависимость» К. Янга:

Общее кол-во участников: 15.

Кол-во детей с наличием признаков интернет-зависимости – 7 (46.67%).

Отсутствие интернет-зависимости – 8 (53,33%).

Также учащиеся прошли опросник изучение общей самооценки по методики Г.Н. Казанцевой.

Общее кол-во учащихся: 15.

Высокая самооценка: 4 (26,6%).

Средний уровень самооценки (в пределах нормы) 8 (53,33%).

Низкая самооценка: 5 (40%).

На основе полученных данных мы применили φ-критерий углового преобразования Фишера в целях подтверждения предполагаемой нами на основе анализа психологической литературы [4] взаимосвязи самооценки и уровня интернет-зависимости подростка.

Таблица 1

Расчет критерия углового преобразования Фишера при сопоставлении двух групп испытуемых по процентной доле учеников в исследуемой выборке

	Количество человек всего в подгруппе	Позитивный социометрический статус (количество человек (%)
Средний уровень самооценки (в пределах нормы)	n1 = 8	2 (25%)
Неадекватная самооценка (завышенная, либо заниженная)	$n_2 = 7$	5 (71,4%)

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

По соответствующей таблице книги Е.В. Сидоренко [3] находим величины Ф, соответствующие процентным долям в каждой и группе:

$$\varphi_1=\varphi(25\%)= 1{,}956;$$

$$\varphi_2=\varphi(71{,}4\%)= 1{,}23.$$

Формула для подсчета φ эмпирического предельна проста:

$$\varphi_{эмп.}=(2{,}013–1{,}047)\cdot\sqrt{(\frac{8\cdot 7}{8+7})}$$

Здесь $\Phi_{эмп.}=1{,}8463$.

$\Phi_{кр.}(0{,}05) = 1{,}64$, а $\Phi_{кр.}(0{,}01) = 2{,}31$. То есть, в данном исследовании, взаимосвязь установлена на уровне значимости 0,05. это значит, что вероятность отсутствия ошибки при принятии гипотезы о существовании указанной взаимосвязи не менее, чем 0,95. Упрощенно выражая сделанный вывод, можно утверждать, что чем лучше самооценка, тем, как правило, ниже уровень выраженности признаков интернет-зависимости подростка.

На базе данных и исследований таких ученых, как А.Е. Войскунский, О.В. Зарецкая и др., мы составили ряд эффективных рекомендаций для родителей по профилактике интернет-зависимости их детей. В целом рекомендации направлены на организацию рабочего времени и пространства, отношение к здоровьесбережению их ребенка, а также нормализации самооценки детей. Они предназначены для повышения эффективности взаимодействия с ребенком по проблеме работы с компьютером и интернетом. Далее мы приводим наиболее интересные из этих рекомендаций.

1. Поощряйте открытый диалог: создавайте доверительную атмосферу, чтобы подростком мог обсудить с вами свои проблемы связанные с интернетом. Это может выявить потенциальные проблемы на ранней стадии.

2. Будьте примером: демонстрируйте рациональное использование интернетом. Если родители проводят 90% своего времени в Интернете, то это может повлиять на поведение подростков.

3. Создавайте возможности для общения: поощряйте подростка за проведенное время с друзьями оффлайн или с семьей. Это поможет ему развить социальные навыки и уменьшить зависимость от виртуального общения [5].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Заключение. Интернет-зависимость является одной из распространенных в настоящее время. В условиях развития технологий и повседневного использования таких гаджетов как компьютер и телефон – риск зависимости возрастает. Задача каждого родителя вовремя диагностировать у ребенка первые признаки зависимости и провести эффективную профилактику – это одна из важных задач, требующая внимания и активного участия родителей.

Список литературы

1. Конарева Я.П. Интернет-зависимость у подростков / Я.П. Конарева // Символ науки. – 2022. – С. 53–54.

2. Фортова Л.К., Матюхина О.С. Исследование проблемы виртуальных аддикций несовершеннолетних в российской и зарубежной науке / Л.К. Фортова, О.С. Матюхина // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – №2 (69). – С. 55.

3. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2014.

4. Селезнева Д.И. Опыт эмпирического исследования взаимосвязи уровня интернет зависимости и самооценки у студентов вуза / Д.И. Селезнева // Вестник науки и образования. – 2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://clck.ru/3FBowv (дата обращения: 27.11.2024).

5. Goldberg I. Internet addiction disorder // CyberPsychol. Behavior. 1996. Vol. 3. №4. P. 403–412.

6. Greenfield D.N. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them. Oakland: New Harbinger Publ, 1999. P. 227.

7. Surrat C. Netaholics? The Creation of a Pathology. N.Y.: Nova Science Publ., 1999. P. 222.

8. Young K. Internet Addiction Test (IAT) // Stoelting. 1998. P. 32.

9. Войскунский А.Е. Психология и Интернет / А.Е. Войскунский. – М.: Акрополь, 2010. – 439 с. – EDN QYBLKR

10. Зарецкая О.В. Компьютерная и интернет-зависимость: анализ и систематизация подходов к проблеме / О.В. Зарецкая // Психологическая наука и образование. – 2017. – Т. 9. №2. – С. 145–165.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

11. Смоленцева Ю.Н. Интернет-зависимость молодежи: постановка проблемы / Ю.Н. Смоленцев. – 2021. – 199 с.

12. Варламова С.Н. Интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология / С.Н. Варламова, Е.Р. Гончарова, И.В. Соколова // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2015. – №2. – С. 165–182. – DOI 10.14515/monitoring.2015.2.11. – EDN TTIFXF

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)