

**Мишина Надежда Михайловна**

Магистрант

**Направление:** Психология

**Магистерская программа:** Социальная психология образования

**Профилактика интернет-зависимости подростков как  
психологическая проблема**

**Аннотация.** В данной статье изучаются стратегии, способы и приемы осуществления профилактики интернет-зависимости у подростков школьного возраста, как важной проблемы современного общества. Целью статьи является представить подходы практикующих психологов по осуществлению профилактических мероприятий с данным видом аддикции.

**Ключевые слова:** обучающиеся, интернет-зависимость, профилактика, методы, приемы профилактики.

За последние годы Интернет и различного рода технические средства, как телефон, компьютер или планшет, плотно вошли в повседневную жизнь человека. Интернет стал таким источником информации, в котором доступно большое количество данных для получения навыков и знаний, с помощью него можно осуществлять учебные и рабочие задачи. Помимо сказанного Интернет является способом общения и средством проведения досуга. На основе сказанного кажется, что Интернет обладает сплошными плюсами, однако, среди них можно найти и минусы, так как велика вероятность получения Интернет-зависимости. Эта зависимость выражается через расстройство в психике и поведенческие проблемы, ввиду которых человек не может вовремя выйти из сети, им движет непреодолимое желание постоянно использовать технические средства с выходом в Интернет.

Существует ряд признаков, по которым можно осуществить диагностику Интернет-зависимости. Укажем их несколько подробнее:

– подросток проводит в Интернете больше свободного времени, чем когда-либо ранее, либо же подросток большую часть своего времени проводит вне социального живого общения;

– у подростка имеется нарушение сна, бессонница, беспокойный сон;

– у подростка снижается уровень успеваемости в учебных заведениях, у него наблюдается рассеянность и невнимательность;

– подросток предпочитает общаться виртуально, нежели реально;

– у подростка отсутствует аппетит или происходит бесконтрольное поедание;

– у подростка наблюдается частая смена настроения или его частое отсутствие;

– у подростка постоянное желание находиться в сети без остановки, проверять социальные сети/игры;

– у подростка наблюдается агрессия в случае изоляции его от Интернета [1, с. 71].

Сказанное свидетельствует о том, что у ребенка уже имеется зависимость от Интернета и важно применять некоторые мероприятия для ее снижения.

Среди способов борьбы с Интернет-зависимостью могут быть такие, как:

– ограничение доступа к конкретным ресурсам сети Интернет, в которых подросток проводит большее количество времени;

– установка точного количества времени, которое стоит проводить в Интернете подростку;

– введение правила, которое предполагает не использовать Интернет хотя бы 1-2 дня в неделю полностью, предпочтительнее на выходных;

© – вводить хобби в реальную жизнь;

– обращение к специалисту по выявлению первопричины желания проводить большую часть времени в Интернете.

Корректирование интернет-зависимости процесс более сложный, нежели осуществление профилактических мероприятий для того, чтобы предупредить и заблаговременно устранить риск развития интернет-зависимости у

подростков. Сам по себе термин «профилактика» подразумевает применение стратегий, методов и приемов, которые направлены на снижение влияния факторов риска, либо же на усиление действия факторов, которые позволяют сократить восприимчивость человека к зависимости [3, с. 65].

Целью профилактики интернет-зависимости становится формирование у подростков таких важных личностных навыков, как: коммуникация, конструктивное разрешение возникающих конфликтов и трудностей, саморегуляция для возможности справиться со стрессом и негативными эмоциями самостоятельно. Стоит рассмотреть подходы к осуществлению таких профилактических мероприятий.

Так, исследователи Ю.А. Ускова, М.А. Мартынова указывают на следующие методы профилактики интернет-зависимости:

- Формирование сознания (пример, беседа, диспут, метод проблемных ситуаций, лекция, семинар);
- Организация деятельности (убеждение, педагогическое требование, общественное мнение, упражнение, метод организации общественно полезной деятельности, метод использования творческой деловой игры);
- Стимулирование деятельности (поощрение, наказание, метод естественных последствий, метод «взрыва»);
- Социально-психологическая помощь (психологическое консультирование, социально-психологический тренинг, аутотренинг);
- Психогимнастические упражнения;
- Систематические тренинги коммуникативной компетентности, личностного роста;
- © – Тренинги-семинары профессиональной самореализации; совместные походы с обязательным участием психолога;
- Групповые методы работы (мозговой штурм, мастер-класс, круглый стол, синектика, групповая дискуссия);
- Социально-психологический тренинг;
- Психолого-педагогическое консультирование;

- Организационно-деятельностные игры;
- Арт-терапевтические техники;
- Работа в тьюторских группах [4, с. 285]

В рамках школьного обучения крайне необходимо начинать проводить профилактические мероприятия для того, чтобы

В исследовании Н.С. Гилевой значительное внимание уделяется тренингу, как наиболее важному способу профилактики интернет-зависимости у подростка. Среди подвидов тренинга могут быть такие, как:

- психогимнастика. В рамках применения данного профилактического средства имеется возможность снять напряжение у подростка, а также сформировать у него навыки саморегуляции. Психогимнастика должна содержать также упражнения, которые направлены на развитие невербальных языков общения;

- игра. Посредством использования данного подвида тренинга как средства профилактики интернет-зависимости у подростков стоит создавать условия, которые позволят обучающимся спонтанно выражать эмоции, развивать и реализовывать творческий потенциал;

- дискуссии. Использование такого типа тренингов позволяет прояснить собственную позицию обучающего по отношению к зависимости, а также развить умение действовать за рамками предусмотренного;

- музыкотерапия. Реализация данного профилактического метода направлена на усиление воздействия и повышения эффективности используемых методов, в частности, для психологического расслабления [2, с. 137].

© Помимо всего сказанного одним из самых эффективных средств профилактики интернет-зависимости у подростков – вовлечение их в социально-значимую деятельность, которая была бы не связана с компьютером. Эта деятельность должна быть такой, где подросток не будет чувствовать себя одиноко.

Таким образом, целью профилактики интернет-зависимости среди старшеклассников должна стать системная работа по предотвращению неконтролируемого по времени использования сети, формированию у молодых людей мотивации к здоровому образу жизни и созданию соответствующих стандартов для подготовки их к самореализации в качестве зрелых граждан социума. Целевыми действиями профилактирования выступает посыл – зависимое поведение, например, интернет-зависимость, не так легко скорректировать, как предотвратить. В связи с этим диагностика и профилактика интернет-зависимости среди подростков значима, необходима и актуальна.

### Литература

1. Буракова И.С., Перепелкина Н.А., Смирнова О.С. Вопросы профилактики интернет-зависимости обучающихся в условиях общеобразовательной школы // Мир науки, культуры, образования. 2021. №6 (91).
2. Гилева Н.С. К вопросу о профилактике интернет-зависимости у подростков // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2016. №1.
3. Степанова Н.А. Проблема зависимого поведения и его профилактики в отечественной психологической науке // Теоретическая и экспериментальная психология. 2017. №1.
4. Ускова Ю.А., Мартынова М.А. Методы оказания психологической помощи молодым людям, склонный к интернет-зависимости // Актуальные вопросы отечественной психологии. 2019. №1.