

С.К. Жантикеев, А.С. Саттыклышева

Университет «Туран-Астана», г.Нур-Султан, Республика Казахстан

### **Интернет-зависимость или социальные сети как часть жизненного пространства молодежи**

Аннотация. Работа посвящена предпосылкам возникновения интернет зависимости молодежи, его понятия, а также значения социальных сетей, выявлены отличительные черты социальных сетей. Рассмотрены проблемы зависимости от общения в социальных сетях. Представлены основные барьеры, препятствующие реальному общению. Исследованы факторы риска интернет-зависимости. Предложены формы работы социального педагога по профилактике интернет-зависимости

**Ключевые слова:** педагог, социальные сети, интернет-зависимость, молодежь, заболевания

### **Internet addiction or social networks as part of the living space of young people**

Annotation. The work is devoted to the prerequisites for the emergence of Internet addiction among young people, its concept, as well as the meaning of social networks, and the distinctive features of social networks are identified. The problems of dependence on communication in social networks are considered. The main barriers to real communication are presented. The risk factors of Internet addiction are investigated. The forms of work of a social teacher for the prevention of Internet addiction are proposed.

Keywords: teacher, social networks, Internet addiction, youth, diseases

Подрастающее поколение уже не может представить себе как жить без такого явления в жизни людей как сеть Internet, поэтому у некоторых людей это становится зависимостью.

Действительно, интернет-зависимость – это отклоняющееся поведение, связанное со злоупотреблением Интернет-пользованием. Данный феномен не имеет формального статуса психического расстройства и не внесен в классификаторы заболеваний DSM-IV и МКБ-10 [1, с. 15].

Помимо этого, самого распространенного определения, такую зависимость называют интернет-аддикцией, виртуальной аддикцией, компьютерной зависимостью. Все эти термины указывают на различные аспекты зависимости от виртуальной реальности, создаваемой эффектами компьютеров, гаджетов и интернет-пространства.

В настоящее время актуальность исследования проблемы интернет-зависимости становится все более очевидной, это объясняется ростом количества пользователей Интернета в Казахстане и в мире. Также это обосновано тем, что если для формирования традиционных видов зависимостей требуются годы, то для интернет-зависимости этот срок резко сокращается, что часто приводит к развитию таких заболеваний, как инфомания, азартные игры, сэлфимания, шопомания и др.

Также одним из видов зависимости является зависимость от общения в социальных сетях.

Отличительные черты социальных сетей, являющихся одновременно и преимуществами, являются: отсутствие географической привязки, возможность охватить огромную аудиторию, практически безграничные возможности поиска информации. Социальные сети в современном мире жесткой конкуренции стали жизненной необходимостью для большинства организаций. Так, мелкие организации используют социальные сети вместо создания полноценного сайта, крупные – привлекают внимание к себе благодаря реализации политики социально ответственного бизнеса. Таким образом, социальная сеть современного мира – это одна из ключевых платформ для общения в Интернете[2].

Вопрос о роли социальных сетей в научной литературе в последнее время рассматриваются все чаще. Наибольшим спросом эти сети посещают подростки и молодые люди до 30 лет. Это связано с тем, что интернет, как виртуальное окружение, является средством ухода от реальности за счет возможности анонимных социальных интеракций. Особое значение здесь имеет чувство безопасности и осознание своей анонимности при осуществлении интеракций, включая пользование электронной почтой, чатами. Это происходит, в первую очередь, при низком уровне самооценки, так как в интернете можно быть кем угодно, и делать что угодно. Кроме того, это возможность для реализации каких-либо представлений, фантазий с обратной связью, а также при неограниченном доступе к информации. Общение через интернет предполагает анонимность, что позволяет не нести ответственность ни перед кем, тем самым и привлекает молодежь.

Интернет и социальные сети позволяют не показывать свои недостатки, общение в интернете позволяет не быть самим собой, а это удобно тем, что никто не сможет увидеть стеснение, и поэтому в виртуальной среде подростки смелее и активнее.

Выдержать большое давление со стороны социума подростку не всегда удастся, и он выбирает определенный тип отношения в окружении, построенный на агрессии, авторитарных, эгоистических, либо зависимых и подчиняемых видах взаимодействия. Немаловажный фактор выбора типа отношений имеет и статус ученика в классе, и в группе сверстников, так как подростковый период является периодом перехода к взрослости, сопровождаемый бурными физиологическими и эмоциональными изменениями[3].

Проведенный анализ литературы позволяет нам констатировать факт, что в настоящий момент недостаточно изучены последствия формирования интернет-зависимости у подростков, отсутствуют достаточно эффективно работающие профилактические программы. Эта деятельность затруднена в силу отсутствия у педагогов и родителей четкого представления об особенностях возникновения и развития у подростков интернет-зависимости, недостаточности знаний форм и методов ведения педагогической профилактики, умений определять и создавать условия для ее эффективного осуществления. Из этого следует, что социальный педагог, занимающийся профилактикой зависимого поведения в целом, как никто другой, должен владеть информацией и в области интернет-зависимости, доносить ее до родителей, учителей, подростков; организовывать разнообразные профилактические мероприятия.

Выделенные ниже нами формы, исходят из уровней, на которых проявляется интернет-зависимость подростка: физиологический, эмоциональный, поведенческий. Эмоциональный: хорошее самочувствие или эйфория при нахождении в интернете: увеличение количества времени проводимого в интернете: ощущение пустоты, агрессии, депрессии, при отсутствии доступа к интернету. Физиологический: поражение нервы руки, связанное с перенапряжением мышц: сухость в глазах; боли в спине; расстройства сна; нерегулярное питание; пренебрежение личной гигиеной.

Поведенческий: пренебрежение семьей, друзьями; ложь о своей деятельности; проблемы с учебой.

Можно выделить следующие формы работы социального педагога по профилактике интернет-зависимости.

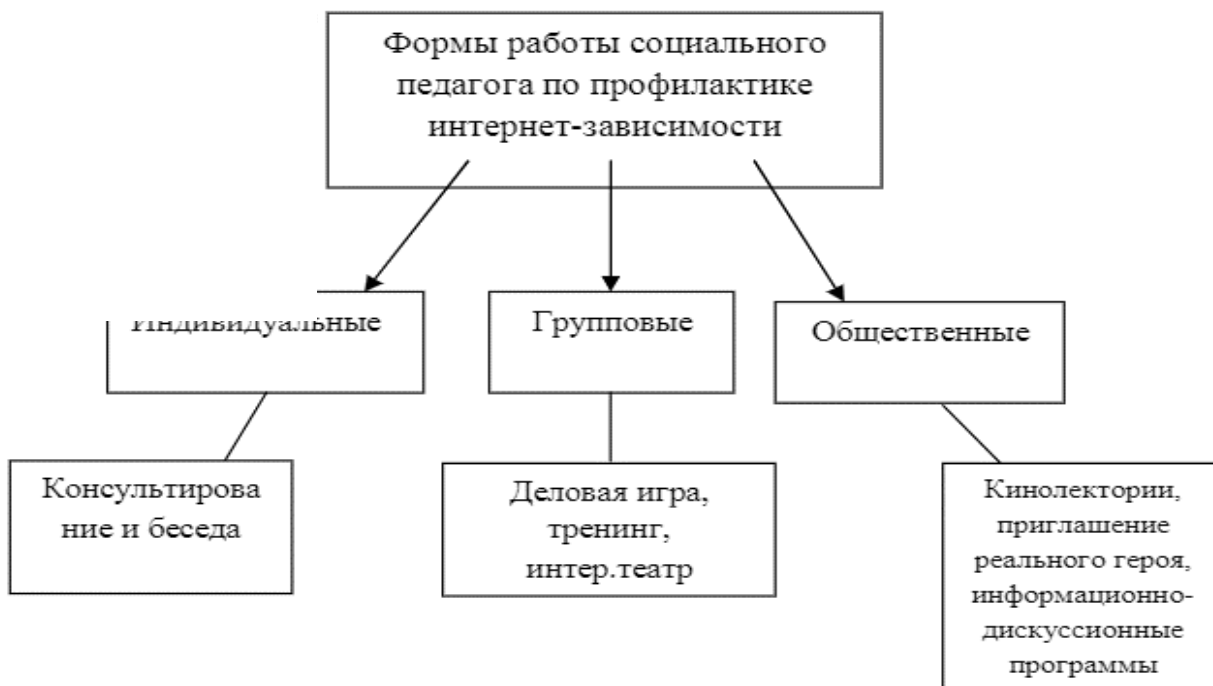


Рисунок 1 – Формы работы социального педагога по профилактике интернет-зависимости[4]

Данные формы, используемые в комплексе, а не изолированно, помогут социальному педагогу в работе по предупреждению интернет-зависимости. Исходя из всего вышесказанного, нужно сделать вывод, о том, что приоритетным направлением в борьбе против интернет-зависимости является ее профилактика. Она должна осуществляться при взаимодействии социального педагога, родителей, педагогического коллектива и подростка. Задача социального педагога, разработать правильную и интересную для подростков профилактическую программу, с использованием разнообразных форм.

Большинство исследователей согласны с тем, что профилактические вмешательства должны быть сосредоточены в основном на детях и подростках. Дети и подростки находятся в юности, когда развиваются ценности и стандарты, и у них самые высокие показатели распространенности интернет-зависимости. По этой причине профилактические программы должны осуществляться в школьной среде, особенно в условиях начальной школы, которые часто находятся на переднем крае выявления потенциально опасного для жизни поведения.

Выборочная и указанная профилактика

Факторы риска интернет-зависимости следующие:

– психопатологические факторы: СДВГ, депрессивные и тревожные расстройства и социальные фобии, употребление психоактивных веществ или обсессивно-компульсивные симптомы;

– характеристики личности: гиперактивность и импульсивность, высокий поиск новизны и низкая зависимость от вознаграждения, интроверсия, низкая добросовестность и приятность и высокий невротизм / низкая эмоциональная стабильность, враждебность или низкий уровень самоконтроля и саморегуляции;

– физиологические характеристики: учащенный пульс и более слабая периферическая температура);

– модели использования Интернета: большое количество часов, проведенных в Интернете, участие в различных видеоиграх или чрезмерное использование Интернета в выходные дни;

– социально-демографические факторы, такие как пол или экономическое положение;

– текущая ситуация: одиночество и стресс или принадлежность к сверстникам с более низким уровнем социальной приемлемости или к молодым людям, находящимся в классе с более высоким уровнем интернет-зависимости.

Исследователи рекомендуют социальным педагогам сосредоточиться на развитии определенных навыков у людей, подверженных риску интернет-зависимости, а также у других значимых, особенно родителей, учителей и сверстников [5, с. 65].

Конкретные меры по профилактике интернет-зависимости можно разделить на четыре основные области:

– навыки, связанные с использованием Интернета, такие как снижение ожидаемого результата при использовании Интернета, самообладание, самоэффективность или воздержание от привыкания в Интернете приложения и способность выявлять дезадаптивные мысли, связанные с зависимым поведением;

– навыки, связанные с преодолением стресса и эмоций: в частности, разработка индивидуальных стратегий преодоления стресса, повышение способности регулировать и обрабатывать эмоции, уменьшение враждебности, поощрение положительных качеств личности и повышение самооценки;

– навыки, связанные с межличностными ситуациями: снижение межличностной чувствительности, усиление эмоционального интеллекта, укрепление социальной компетентности в целях укрепления правил справедливости и терпимости в классовой группе в школах, а также умение общаться лицом к лицу и проводить групповые занятия и занятия в свободное время со сверстниками;

– навыки, связанные с ежедневным режимом и использованием свободного времени: соблюдение графика сна), проведение групповых занятий и занятий в свободное время и

поощрения участия в творческих, исследовательских и захватывающих здоровых мероприятиях [6, с. 96].

Некоторые исследователи также указывают на наличие определенных факторов или стилей воспитания, которые способствуют развитию интернет-зависимости, и подчеркивают необходимость работать не только с уязвимыми людьми, но и со своими близкими, особенно с родителями. Большинство рекомендаций в литературе ориентированы на родителей детей из группы риска. Некоторые из них ориентированы на сверстников, учителей и работодателей [3, с. 69].

При контакте с близкими людьми уязвимых лиц эксперты в первую очередь рекомендуют сосредоточиться на двух основных навыках:

– навыках, способствующих установлению более тесных отношений, в частности на улучшении общения между родителями и детьми, количестве времени, проведенном со своими детьми, понимании потребностей своего ребенка и улучшение психического здоровья родителей.

– навыки, связанные с мониторингом использования Интернета, например, понимание потребностей своего ребенка в отношении использования Интернета, знание и осведомленность об онлайн-активности своего ребенка и мониторинг ребенка.

Косвенно в литературе также указывается работа с учителями о том, как проводить эффективные профилактические мероприятия.

Выявленные выше навыки были признаны важными для предотвращения других рискованных форм поведения. Эти навыки и их роль в профилактике интернет-зависимости специально не изучались и, следовательно, не основаны на фактических данных.

В текстах, опубликованных по вмешательствам по профилактике интернет-зависимости, мы определили следующие три аспекта: (а) предоставление информации по сравнению с интерактивными вмешательствами, (б) одиночные и комплексные вмешательства и (в) эмпирические исследования по профилактике интернет-зависимости.

Таким образом, анализируя феномен интернет-зависимости в психологии, можно сделать вывод, что это сильная привязанность к использованию Интернета, усугубляется виртуальной, компьютерной, гаджето- и социальной зависимостью. Интернет-зависимость относится к наркотической зависимости и к классу нехимических зависимостей, и, хотя в настоящее время не включена в Международную классификацию болезней, могут представлять не меньшую опасность для личности, чем другие аддикции. От нормального использования интернета, зависимое отличается появлением проблем, которые делят на внутриличностные и поведенческие

Интернет-зависимость в психологии - это сильная привязанность к использованию Интернета, усугубляющаяся виртуальной, компьютерной, гаджето- и социальной зависимостью. От нормального использования интернета, зависимое отличается появлением проблем, которые делят на внутриличностные и поведенческие.

#### **Источники:**

1. Альжев Д. В. Социальная педагогика. - Саратов: Научная книга, 2017. - 126 с
2. Андреева Г.М. Социальная психология. - М.: Аспект Пресс, 2016. – 363 с
3. Бортникова Е. Г. Психологические механизмы формирования подростковой гетероагрессии[ Электронный ресурс] // Известия РГПУ им. А. И, Герцена. – 2015. - №174. – 53-61.
4. Волков Б.С. Психология возраста. От младшего школьника до старости. Логические схемы. - М.: Гуманитарный изд. центр Владос, 2015. - 511 с
5. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления. – СПб.: Питер, 2016.- 283 с. 41. Нечаев М.П. Теоретико-методологические основы развития воспитывающего потенциала образовательной среды: монография. – М.: АСОУ, 2015. – 152 с.
6. Пантелеева Т. В. Особенности социально-психологической адаптации интернет-аддиктов в ранней юности // Азимут научных исследований: педагогика и психология, 2016. - Т 5. - № 1(14).