О. А. Андриенко, Т. А. Безенкова, К. Е. Безенков

Реализация современных технологий, направленных на профилактику интернет-зависимости у подростков – субъектов образовательной среды

Развитие интернет-зависимости в подростковой среде, как одного из видов отклоняющегося поведения, в настоящее время является важной социальной и педагогической проблемой, так как именно данная возрастная категория – наиболее активные интернет-пользователи.

Для изучения уровня интернет-зависимости у подростков и разработки методики по ее профилактике использовались теоретические и эмпирические методы (опрос, тестирование, наблюдение, изучение и обобщение педагогического опыта).

Представлено исследование интернет-зависимости у подростков, в котором приняли участие обучающиеся общеобразовательных школ г. Магнитогорска и г. Орска, показавшее что у 4,3% испытуемых выявлено наличие интернет-зависимости по всем проведенным методикам; 56,0% подростков имеют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом, что может привести к последующей зависимости; у 39,7% респондентов риск развития интернет-зависимости отсутствует на данный момент.

Предлагается методика профилактики интернет-зависимости, основной идеей которой выступает идея наставничества и принцип «равный-равному» при разработке и проведении цикла внеклассных мероприятий, реализующихся на протяжении пяти лет – с пятого по девятый класс общеобразовательной школы.

Ключевые слова: интернет, зависимость, аддикция, интернет-зависимость, интернет-зависимость в подростковом возрасте, профилактика интернет-зависимости, принцип «равный-равному»

Ссылка для цитирования:

Андриенко О. А., Безенкова Т. А., Безенков К. Е. Реализация современных технологий, направленных на профилактику интернет-зависимости у подростков – субъектов образовательной среды // Перспективы науки и образования. 2020. № 3 (45). С. 226-238. doi: 10.32744/pse.2020.3.17

O. A. ANDRIENKO, T. A. BEZENKOVA, K. E. BEZENKOV

Implementation of modern technologies aimed at the prevention of Internet addiction in adolescents – subjects of the educational environment

Currently, the development of Internet addiction in adolescence as one of the types of deviant behavior is an important social and pedagogical problem, since people of this age are the most active Internet users.

Theoretical and empirical methods (interrogation, testing, observation, study and generalization of pedagogical experience) were used to study the Internet addiction level in adolescents and to develop the methods for its prevention.

The study of Internet addiction in adolescents is presented, in which students of comprehensive schools of Magnitogorsk and Orsk (Russian Federation) took part, which showed that 4.3% of the subjects revealed the presence of Internet addiction by all the methods performed; 56.0% of adolescents have some problems associated with excessive enthusiasm for the Internet, which can lead to subsequent addiction; 39.7% of respondents have no risk of developing Internet addiction at the moment.

The methodology for the prevention of Internet addiction is proposed, the main idea of which is the concept of mentoring and the "peer to peer" principle in the development and conduct of a cycle of extracurricular activities that have been implemented for five years – from the fifth to ninth grade of a comprehensive school.

Key words: Internet, addiction, Internet addiction, Internet addiction in adolescence, prevention of Internet addiction, peer-to-peer principle

For Reference:

Andrienko, O. A., Bezenkova, T. A., & Bezenkov, K. E. (2020). Implementation of modern technologies aimed at the prevention of Internet addiction in adolescents – subjects of the educational environment. *Perspektivy nauki i obrazovania – Perspectives of Science and Education*, 45 (3), 226-238. doi: 10.32744/pse.2020.3.17

Введение

Всевозможные сетевые сообщества и разнообразные сайты стали едва ли не самыми важными атрибутами современного мира [11]. С каждым годом в геометрической прогрессии растет число интернет-пользователей, в большей степени практикующих интернет-коммуникацию. Наиболее активными интернет-пользователями являются подростки, которые достаточно быстро «переходят» в класс интернет-зависимых [4]. Исследования последних лет указывают на то, что интернет играет огромную роль в жизни современных подростков, оказывая значительное влияние на формирование их самосознания и системы ценностей [18].

Так, опрос, проведенный Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) в марте 2019 года, показал, что 98% россиян в возрасте 14-17 лет ежедневно пользуются интернетом, в то время как, только 69% взрослых выходят в сеть каждый день. Современные подростки, прежде всего, пользуются соцсетями. Каждый день в них заходят 89% опрошенных. И только 1% респондентов из этой возрастной группы сообщили, что не пользуются соцсетями вообще [17].

Необходимо отметить, что бесконтрольное использование Интернета подростками, отсутствие должной цензуры за информацией, размещенной на сайтах, в социальных сетях может привести к непредсказуемым изменениям личности обучающегося. Возникает угроза отделения виртуальной жизни ребенка от жизни реальной, а не способность противостоять заманчивости глобальной сети Интернет может провоцировать формирование отклоняющегося поведения.

Нельзя не сказать и о том, что Интернет – это прекрасное средство обучения и дополнения к образовательному процессу. Ведь модернизация российского образования ориентирована на активное внедрение интернет-технологий, обеспечивающих свободный доступ к разнообразным источникам информации, образовательным ресурсам, позволяющим «приблизить» удаленные образовательные порталы и «сократить» расстояния между собеседниками, получить удовольствие от просмотра интересного фильма и «сразиться» на виртуальном игровом поле. Современное школьное образование немыслимо без применения Интернет-технологий, которые могут быть успешно использованы в учебном процессе и должным образом регулируются педагогом, в противном случае их безнадзорное использование обучающимися чревато весьма серьезными последствиями – формированием Интернет-зависимости [9].

Проблема интернет-зависимости начала изучаться в зарубежной психологии с конца 80-х годов прошлого века. Данное понятие было предложено И. Голдбергом в 1995 году, эмпирическое исследование этого феномена было начато К. Янг на год раньше [6]. Интернет-зависимость долгое время не рассматривалась как существенная проблема [4], и глобальных научных исследований в данной области длительное время не проводилось. В настоящее время интернет-зависимость называют «болезнью 21 века» [3]. Долгое время зависимость понималась только как медицинский термин, как навязчивая потребность, ощущаемая человеком, подвигающая к определенной деятельности.

Анализируя существующие исследования, ученые выделяют два подхода к феномену интернет-зависимости. Согласно первому – это заболевание [15], согласно второму – психолого-педагогическая проблема, которая требует внимания со стороны педагогов и психологов [4; 6].

Сейчас в психолого-педагогической литературе достаточно часто стали использовать термин «аддикция» – это состояние сознания человека, характеризующееся уходом от реальности с помощью искусственных (химических) средств, постоянное и устойчивое употребление которых формирует аддитивное отклоняющееся поведение, проявляющееся в различных формах [4]. Как определенный вид аддикции многие авторы выделяют – нехимическую зависимость, к которой и относится интернет-зависимость.

Интернет-зависимость – это «нарушение поведения в результате взаимодействия с компьютером и интернетом, оказывающее негативное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую и психологическую сферы деятельности человека» [1, с. 432]; «навязчивое и неконтролируемое желание выйти в глобальную Сеть с дальнейшей неспособностью вовремя выйти из нее» [3, с. 55]; неоправданно долгое, возможно патологическое, пребывание в Интернете [5]; форма деструктивного поведения, выражающаяся в стремлении к уходу от фрустрирующей реальности посредством изменения своего психического состояния фиксацией внимания на Интернет-ресурсах [2].

Интернет-зависимость может принимать различные формы: зависимость от социальных сетей, от сервисов по обмену сообщениями, мессенджеров, помогающих быть всегда на связи, от игр, от поиска информации в Сети [3].

Предвестниками интернет-зависимости многие авторы называют: 1) навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту; 2) предвкушение следующего сеанса онлайн; 3) увеличение времени, проводимого онлайн; 4) увеличение расходов на Интернет.

Признаки наступившей интернет-аддикции: 1) всепоглощенность Интернетом; 2) потребность проводить в Сети все больше и больше времени; 3) повторные нерезультативные попытки уменьшить использование Интернета; 4) проблемы с окружением (семья, школа, работа, друзья); 5) ложь по поводу времени, проведенном в Сети [6; 11].

Интернет-зависимость у подростков является еще не до конца изученной областью, которая вызывает много споров и вопросов [4].

Различные аспекты данной проблемы рассматривали в своих работах Ю.М. Баранова, Н.В. Шутова [2], О.А. Богданова [3], Ю.Е. Водяха [4], А.Е. Заборников, А.Г. Абросимов [8], О.В. Завалишина [9; 10], Е.В. Малек [22], В.С. Кицун, Т.Е. Яценко [12], П.В. Панькин, А.М. Иванов [14], А.В. Петрова [16], Ж.А. Султанова [19], Г.Н. Чусавитина [20; 21] и др.

Причинами интернет-зависимости в подростковом возрасте выступают: «чувство взрослости», приводящее к отрицательному реагированию на всевозможные ограничения со стороны взрослых; дисгармоничность семейных отношений [4], недостаточное внимание родителей; неуверенность в себе и своих силах, застенчивость; недостаток общения со сверстниками и значимыми людьми; комплексы и трудности в общении; склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного; отсутствие увлечений или хобби, любых привязанностей, не связанных с компьютером; желание быть «как все» сверстники [5].

Рассмотрим особенности подросткового возраста, повышающие вероятность обращения подростков к сети Интернет и формирования у них интернет-зависимости.

1. Эмоциональность, склонность к тревоге, заниженная самооценка, резкие колебания настроения, импульсивность, негативизм, конфликтность, желание быть признанным и оцененным другими. Интернет позволяет оставаться анонимным, под-

росток без труда может разжигать конфликты, задевать других людей, не опасаясь последствий.

2. Чувство взрослости, стремление занимать значимую социальную позицию. В виртуальной жизни подростки могут общаться на равных со взрослыми людьми.

3. Склонность к группированию со сверстниками. Интернет это позволяет сделать виртуально.

4. Потребность в самоуважении. Поиск групп, принадлежность к которым способствует удовлетворению потребности в самоуважении.

5. Возрастная сегрегация. Интернет позволяет реализовать подросткам желание казаться старше.

6. Экспериментирование с социальными ролями для определения своих личностных возможностей, своего собственного Я. Интернет позволяет подросткам успешно решать данную возрастную задачу в виртуальной жизни.

Кроме того, интернет-коммуникация привлекает безопасностью, анонимностью, доступностью и безграничностью [12].

Для интернет-зависимых подростков характерны следующие личностные особенности: недостаточный уровень развития коммуникативных навыков, низкая самооценка, отсюда склонность к избеганию проблем и ответственности, уход от себя настоящего в виртуальный мир. Перечисленные особенности являются факторами риска социальной дезадаптации [5].

Рассмотрим, что интересует российских подростков в сети Интернет. Согласно докладу «Детский Рунет», среди россиян 12-17 лет наибольший охват у «ВКонтакте», YouTube, Instagram. 76% российских подростков в соцсетях слушают музыку, просматривают ленту новостей, общаются с друзьями. 80% респондентов смотрят короткие смешные видео, 48% – обучающие материалы, 31% – обзоры товаров и брендов. Около трети подписаны на каналы блогеров [20].

Культура молодежного сообщества насыщена цифровыми технологиями, и уже невозможно представить подростка за пределами компьютерных игр, социальных сетей, различных форумов.

Посещение интернет-сайтов с целью самообразования на сегодняшний день происходит все реже. Основным намерением подростков чаще всего является общение в социальных сетях, прослушивание музыки, просмотр фильмов и т.д. Пребывание в Интернете несет развлекательный характер [16]. Родители, педагоги и психологи обеспокоены влиянием видеоигр, онлайн-общения и информационного пространства на интеллектуальное, эмоциональное и коммуникативное развитие подростков.

К основным негативным последствиям воздействия Интернета можно отнести следующие: создание иллюзии вседозволенности; отрицательное воздействие на неокрепшую психику подростка; Эго-распад на «Я реальное» и «Я виртуальное», приводящий к нервным срывам и частым вспышкам гнева; сложности в установлении контакта с окружающими людьми [13]. Проводя практически все свободное время за компьютером, подростки меньше бывают на свежем воздухе, меньше двигаются, что влечет за собой ухудшение здоровья [16].

Но вместе с этим, Интернет помогает расширить кругозор за короткий срок, получить информацию в различных сферах (вебинары, онлайн-консультации, мастер-классы, видео-уроки), улучшает качество жизни подростков, с ограниченными возможностями, поиск друзей, родственников [13].

Достаточно большое внимание педагогами и психологами уделяется проблеме профилактики интернет-зависимости среди подростков, под которой понимается деятельность по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся и созданию психологических условий, максимально благоприятных для этого развития.

Профилактика интернет-зависимости может осуществляться в различных направлениях: формирование коммуникативных навыков, умений конструктивного разрешения возникающих конфликтов и трудностей, умений справляться со стрессами и негативными эмоциями, выражать их в социально приемлемой форме [5; 10].

К формам профилактической работы относятся просветительская деятельность, консультирование, беседы, социальная терапия и организация досуговой деятельности [7; 20], спорт, тренинговая работа [5; 10], методами которой выступают психогимнастика, дискуссии, игра, проективный рисунок, музыкотерапия [5] и др.

Материалы и методы исследования

В работе использовались теоретические методы исследования проблемы профилактики интернет-зависимости у подростков; эмпирические методы педагогического исследования (наблюдение, опрос, тестирование, изучение и обобщение педагогического опыта).

Для изучения уровня интернет-зависимости у подростков использовались следующие методики:

1. Опросник на интернет-зависимость Кимберли Янг (адаптация В. Лоскутовой);
2. Скрининговая диагностика компьютерной зависимости (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот);
3. Критерии диагностики компьютерной зависимости (М. Орзак).

В исследовании приняли участие подростки, школьники среднего звена «МОУ СОШ № 28 г.Магнитогорска» и «МОАУ СОШ № 15 г.Орска». Выборка составила 116 человек в возрасте от 13 до 15 лет.

Результаты исследования

В результате проведения методики Кимберли Янг (адаптация В. Лоскутовой) все 116 испытуемых были распределены нами на три группы:

Первая – обычный пользователь Интернета, здесь риск возникновения интернет-зависимости минимален (44,8% испытуемых); вторая – группа чрезмерной увлеченности Интернетом (50,0% испытуемых), характеризующаяся риском возникновения зависимости; третья – группа интернет-зависимости (5,2 % испытуемых). Результаты нами представлены на рисунке 1.

Исходя из результатов проведения методики, можно сделать вывод о достаточно большом количестве подростков, которые потенциально могут войти в группу интернет-зависимых, если с ними не проводить профилактическую работу.

После проведения скрининговой диагностики интернет-зависимости, предложенной Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Больбот, нами были получены следующие данные (см. рис.2).

Рисунок 1 Результаты диагностики интернет-зависимости подростков по методике К. Янг (адаптация В.Лоскутовой)

Рисунок 2 Результаты диагностики интернет-зависимости подростков по методике Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Больбот

У 33,7% подростков риск развития интернет-зависимости отсутствует на данный момент; 62,0% опрошенных находятся в стадии увлечения, которое может привести к зависимости; у 4,3% первая стадия зависимости, требующая проведения реабилитационных мероприятий; подростков со второй стадией, где существует необходимость лечебных мероприятий, нами не выявлено.

Также все подростки провели самооценку по критериям интернет-зависимости (М.Орзак). В результате было выявлено, что 3,4% опрошенных отметили наличие у себя пяти и более критериев, что характеризуется как интернет-зависимость. Наиболее часто давались положительные ответы на следующие утверждения: увеличение времени, проводимого в Интернете; ложь о количестве времени и о деятельности, проводимой в Интернете; неудачные попытки контролировать время, проводимое за компьютером; ощущение потери контроля и подавленности вне Интернета; постоянные мысли об Интернете при его отсутствии.

У 96,6% подростков по предложенным критериям интернет-зависимость не выявлена, но следует отметить, что 20,6% оценили себя по четырем критериям, что включает их в группу риска. У 41,4% опрошенных отсутствует риск возникновения интернет-зависимости. Результаты представлены на рисунке 3.

Рисунок 3 Результаты диагностики интернет-зависимости подростков по критериям М. Орзак

Данные, полученные в ходе проведения всех методик, были проанализированы. У 4,3% испытуемых выявлено наличие интернет-зависимости по всем проведенным методикам; 56,0% подростков имеют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом, что может привести к возникновению зависимости от Сети; у 39,7 респондентов риск развития интернет-зависимости отсутствует на данный момент.

Результаты нашего опроса показали, что Интернет считают полезным открытием 96,6% респондентов, бесполезной тратой времени – 3,4%. Ежедневную потребность в Интернете отметили 97,5% подростков.

Участвующие в нашем исследовании подростки, реализуя свою потребность: ищут в Интернете необходимую информацию (99,1%), скачивают (просматривают) фильмы (62,7%), слушают (скачивают) музыку (98,24%), пользуются электронной почтой (55,1%), просматривают смешные ролики (97,5%), играют в онлайн-игры (44,8%), общаются в социальных сетях (85,3%), используют мессенджеры (96,6%), медиа-контент (62,0%).

Необходимо отметить, что Интернет как средство развлечения используется гораздо чаще (75,9%), чем как средство для получения полезной информации в образовательных целях (46,6%).

Достаточно часто подростки отдают предпочтение интернет-общению (43,9%), а не «живому» контакту с людьми, объясняя это безопасностью, доступностью и анонимностью сети. Это может говорить о неуверенности испытуемых в себе. Они проводят гораздо больше времени в виртуальном мире, нежели в реальном, а также часто скрывают количество этого времени или просто не замечают, как оно проходит. Это можно расценить как попытку ухода от реальности в мир, где все под-

чиняется их воле, где они могут безопасно реализовать себя под любым именем. Интернет стал для них основным источником информации, местом развлечения и посредником в общении.

Таким образом, в ходе экспериментальной деятельности обнаружено, что у значительной части испытуемых присутствует чрезмерная увлеченность Интернетом, что повышает риск возникновения интернет-зависимости. Все это подтверждает необходимость в организации профилактических мер, а именно, разработки и реализации методики профилактики интернет-зависимости обучающихся в образовательной организации.

Обсуждение результатов

Изучение научной литературы по вопросам профилактики интернет-зависимости у детей и молодежи позволяет определить ее как комплексный процесс развития психологических характеристик личности, которые позволяют обеспечить устойчивость личности ребенка к зависимому поведению, а также процесс формирования навыков здорового образа жизни с целью предупреждения развития и прогрессирования интернет-зависимости [20].

В связи с этим необходимо разработать систему дополнительных мер, которая позволит осуществить профилактику интернет-зависимости обучающихся среднего звена, поскольку именно они являются «группой риска» формирования данной девиации.

Предложенная система дополнительных мер, включает в себя разработку цикла внеклассных мероприятий, которые будут реализовываться на протяжении 5 лет – с пятого по девятый класс общеобразовательной школы. Ведущая роль отводится в данном цикле принципу «равный-равному», при котором молодые люди передают знания, формируют установки и способствуют выработке навыков в среде своих сверстников, которые выступают как объект и субъект профилактической работы. С одной стороны, они предварительно обучаются социально и личностно значимым умениям, с другой стороны, закрепляют их в общественно полезной добровольческой деятельности, создавая благоприятную среду социализации для младших подростков, входящих в группу риска возникновения интернет-зависимости. Представленный принцип позволяет реализовать во внеучебной работе технологию наставничества в виде модели «наставничество-напарничество» (buddying). В таком случае мероприятия по профилактике интернет-зависимости организуют и проводят для младших подростков их старшие товарищи, обучающиеся 8-9 классов.

Именно такой подход, по нашему мнению, сможет обеспечить эффективность профилактики. С одной стороны, младшие подростки совершенно по-иному воспринимают информацию и действия, исходящие от сверстников, общение с которыми обладает особой притягательностью для подростка ввиду принципиального равенства его участников и отношений коллегиальности между ними (в противовес отношениям подчинения в практике взаимодействия со взрослым). С другой стороны, старшие подростки занимают активную социальную позицию, они вовлечены в деятельность по формированию у младших подростков ценностных ориентаций, знаний в области информационных технологий и здорового образа жизни. Они становятся активными

субъектами социализации, что очень важно при существовании обратной зависимости между привязанностью к Сети и занятостью человека. Равенство и партнерство, сотрудничество и поддержка субъектов данного процесса позволяют вывести профилактику на новый качественный уровень.

Работа по профилактике интернет-зависимости подростков выстраивалась с учетом нескольких педагогических принципов: возрастной сообразности, личностной сообразности, динамической изменчивости, адаптивности, виртуальной социализации.

Основными задачами профилактики интернет-зависимости обучающихся выступали:

1. формирование компетенций успешной и безопасной учебы с использованием сети Интернет;
2. развитие личностных качеств подростка, способных нивелировать факторы, ведущие к интернет-зависимости;
3. создание социально-культурной среды, включающей пропаганду здорового образа жизни, развитие социальной активности;
4. формирование интереса к различным видам досуга.

Работа реализовывалась в несколько этапов. Первым этапом была подготовка волонтеров из числа обучающихся 8-9 классов, которые в последующем осуществляли профилактическую работу с подростками 5-7 классов. Данная подготовка была организована психолого-педагогическими службами школ, а также студентами «ФГБОУ ВО МГТУ им. Г.И. Носова», обучающимися по направлениям подготовки «Педагогическое образование» (профиль «Информатика и экономика»), «Социальная работа» и студентами «ОГТИ (филиал) ОГУ», обучающимися по направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование» (профиль «Психология образования»).

В рамках изучения основ наставничества и принципа «равный-равному» в работе с подростками, была рассмотрена волонтерская деятельность и ее возможности в решении проблем профилактики интернет-зависимости. Подростки знакомились с целью и задачами наставничества, с этическими основами деятельности, изучали особенности людей, склонных к интернет-зависимости. Особое место было уделено общению, поэтому для подростков были организованы тренинги, направленные на формирование умений и навыков продуктивного общения. Также будущие наставники знакомились с эффективными технологиями проведения внеучебных мероприятий, с видами, методами и формами профилактической работы.

На втором этапе работы подростками-волонтерами, с помощью педагогов-психологов и студентов, были организованы и реализованы различные мероприятия.

Так, были проведены в форме бесед с элементами дискуссии занятия «Интернет: за или против», «Я и Интернет», «Мир реальный и виртуальный», на которых участники обсуждали позитивные и негативные стороны Интернета, учились рассуждать, работать в команде, делать выводы.

С целью создания социально-культурной среды для младших подростков были организованы и проведены мероприятия «День психологического здоровья», «Я выбираю профессию», «Всемирный день счастья», квест-игры «Моя жизнь», «Вместе все преодолеем», флешмоб «Мы – здоровое поколение» и др.

С целью развития личностных качеств подростка, нивелирующих факторы, которые ведут к интернет-зависимости, были реализованы тренинговые занятия «Завтра начинается сегодня», «Вместе мы сильнее», «Суд над компьютерными играми», на которых обучающиеся учились высказывать свою точку зрения, отстаивать собствен-

ную позицию, не бояться выступать перед аудиторией, что позволяет расширять круг общения в реальной жизни, раскрывать свои потенциальные возможности.

Так, например, тренинг «Завтра начинается сегодня» рассчитанный на 10 занятий включал набор разнообразных практических заданий и упражнений, проблемных вопросов для дискуссий и обсуждения методом мозгового штурма.

Были предложены следующие темы тренинговых занятий: 1. «Я и мое окружение» (установление доверительных отношений). 2. «Семь обликов Я» (содействие адекватному самооцениванию). 3. «И снова Я» (активизация процессов осознания и принятия подростками своего «Я» в процессе анализа жизненного пути). 4-5. «Интернет-зависимость – болезнь современного общества» (раскрытие проблематики интернет-зависимого поведения). 6. «Я выбираю» (актуализация потребности в выборе собственных ценностных ориентиров). 7. «В мире эмоций» (развитие умения адекватно выражать свои эмоциональные состояния). 8-9. «Плюсы живого общения» (организация целенаправленного усвоения навыков общения). 10. «Будущее в моих руках» (формирование позитивных жизненных целей, развитие навыков самоконтроля).

На классных часах подростки рекламировали досуговые объединения и спортивные секции, рассказывали о культурных событиях, происходящих в городе.

Таким образом, представленная работа по профилактике интернет-зависимости включала в себя следующие компоненты.

1. Образовательный компонент: получение знаний о безопасном поведении в Сети, о признаках и последствиях интернет-зависимости (диспуты, дискуссии, беседы и др).
2. Психолого-педагогический компонент: формирование коммуникативных навыков взаимодействия со сверстниками, ориентация на развитие положительного в подростке (тренинги, деловые игры, квесты и др).
3. Социальный компонент: формирование социально активной личности путем вовлечения в альтернативную деятельность, привлечения к здоровому образу жизни (вовлечение в волонтерскую деятельность, разработка и реализация социальных проектов и др).

Заключение

В условиях развития информационного общества увлечение сетью Интернет все более возрастает, следовательно, поиск новых путей профилактики интернет-зависимости у детей, подростков и молодежи остается актуальной психолого-педагогической задачей. Формирование комплексных антиаддиктивных компетенций включает в себя информационно-просветительскую работу, организацию педагогической поддержки, выявление положительных качеств и выстраивание взаимодействия, которое ориентировано на развитие положительного в ребенке. Системная длительная работа, опирающаяся на идеи наставничества и принцип «равный-равному», позволит организовать сотрудничество и взаимодействие, обеспечить активное включение подростков в различные виды социально значимой и социально ориентированной деятельности и, в конечном итоге, сформировать ценностные ориентации, позволяющие избежать интернет-зависимости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Атапина С.Е. Анализ проблемы интернет-зависимости в современных исследованиях / Категория «социального» в современной педагогике и психологии: Материалы 4-й всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 432-438.
2. Баранова Ю.М., Шутова Н.В. Сравнительный анализ эмоционально-личностного развития подростков, имеющих и не имеющих интернет-зависимости // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2-3. С. 143.
3. Богданова О.А. Интернет-зависимость у детей и подростков // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Информатика и информатизация образования. 2014. № 1 (27). С. 54-59.
4. Водяха Ю.Е. Сравнительный анализ образа отца и образаматери у подростков синтернет-зависимостью // Педагогическое образование в России. 2015. № 1. С. 119-123.
5. Гилева Н.С. К вопросу о профилактике интернет-зависимости у подростков // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2016. № 4 (26). С. 136-139.
6. Денисов А. Психология интернет-зависимости // Развитие личности. 2014. № 1. С.190-202.
7. Доценко Е.В. Социальная профилактика интернет-зависимости несовершеннолетних средствами киноискусства в учреждениях образования // Наука и образование: новое время. 2015. № 2 (7). С. 234-238.
8. Заборников А.Е., Абросимов А.Г. Зависимость от интернет-игр как фактор, влияющий на становление личности подростка // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 1 (11). С. 323-327.
9. Завалишина О.В. Моделирование процесса педагогической поддержки подростков, склонных к проявлению интернет-зависимости // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. 2011. № 70. С. 601-616.
10. Завалишина О.В. Описание опыта профилактики интернет-зависимости у подростков // Научно-методический журнал Педагогический поиск. 2015. № 2-1. С. 15-17.
11. Иванова Т.В. Интернет-зависимость как проблема современного общества // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. 2014. № 24. С. 49-53.
12. Кицун В.С., Яценко Т.Е. Подростковый возраст как фактор интернет-аддикции // Молодежь и наука: актуальные проблемы педагогики и психологии. 2017. № 2. С. 70-74.
13. Лунюшкина М.В., Зеленская Д.В., Твелова И.А. Влияние интернета на подростка / В сборнике: Педагогика и психология. Сборник статей по материалам XV международной конференции. 2018. С. 71-74.
14. Панькин П.В., Иванов А.М. Теоретико-понятийная основа информационной зависимости подростков // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 4 (21). С. 147-150.
15. Пережогин Л.О. Зависимость от персонального компьютера, интернета и мобильных средств доступа к нему: нозологическая идентификация // Образование личности. 2016. № 1. С. 45-53.
16. Петрова А.В. Анализ влияния интернета на социализацию современных подростков // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология. 2017. № 4 (10). С. 132-135.
17. Подросток в социальной сети: норма жизни – или сигнал опасности? URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9587> (дата обращения 22.03.2020)
18. Рослякова С.В., Пташко Т.Г., Черникова Е.Г. Особенности социализации современных подростков // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 4 (25). С. 292-296.
19. Султанова Ж.А. Научно-теоретический обзор влияния СМИ (на примере Интернета) на агрессивное поведение подростков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 429-432.
20. Чернова Е.В., Чусавитина Г.Н. Подготовка будущих учителей к превенции девиантного поведения школьников в сфере информационно-коммуникативных технологий. Москва, 2019.
21. Chusavitina G.N., Zerkina N.N., Makashova V.N. Special aspects of future teachers' training in ensuring information security sphere for university students // Перспективы науки и образования. 2018. № 5 (35). С. 259-266.
22. Orekhovskaya N.A., Galushkin A.A., Maleko E.V., Bezenkova T.A., Plugina N.A. Globalization and youth: philosophical analysis of challenges and ways to overcome them // XLinguae. 2018. Т. 11. №2. С. 256-264.

REFERENCES

1. Atapina S.E. Analysis of the problem of Internet addiction in modern research. *The category of "social" in modern pedagogy and psychology: Materials of the 4th All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation*, 2016, pp. 432-438. (in Russ.)
2. Baranova Yu.M., Shutova N.V. Comparative analysis of the emotional and personal development of adolescents with and without Internet addiction. *Modern problems of science and education*, 2015, no. 2-3, pp. 143. (in Russ.)
3. Bogdanova O.A. Internet addiction in children and adolescents. *Bulletin of the Moscow City Pedagogical University. Series: Informatics and Informatization of Education*, 2014, no. 1 (27), pp. 54-59. (in Russ.)
4. Vodyakha Yu.E. A comparative analysis of the father's image and mother's image in adolescents with Internet addiction. *Pedagogical education in Russia*, 2015, no. 1, pp. 119-123. (in Russ.)
5. Gileva N.S. On the issue of preventing Internet addiction in adolescents. *Human Science: Humanitarian Studies*, 2016, no. 4 (26), pp. 136-139. (in Russ.)
6. Denisov A. Psychology of Internet addiction. *Personality development*, 2014, no. 1, pp. 190-202. (in Russ.)
7. Dotsenko E.V. Social prevention of Internet addiction of minors by means of cinema in educational institutions.

- Science and Education: New Time*, 2015, no. 2 (7), pp. 234-238. (in Russ.)
8. Zabornikov A.E., Abrosimov A.G. Dependence on Internet games as a factor affecting the formation of the personality of a teenager. *News of the Institute of Control Systems of SSEU*, 2015, no. 1 (11), pp. 323-327. (in Russ.)
 9. Zavalishina O.V. Modeling the process of pedagogical support for adolescents prone to the manifestation of Internet addiction. *Political Mathematical Network Electronic Scientific Journal of the Kuban State Agrarian University*, 2011, no. 70, pp. 601-616. (in Russ.)
 10. Zavalishina O.V. Description of the experience of prevention of Internet addiction in adolescents. *Scientific and Methodological Journal Pedagogical Search*, 2015, no. 2-1, pp. 15-17. (in Russ.)
 11. Ivanova T.V. Internet addiction as a problem of modern society. *The intellectual potential of the XXI century: the level of knowledge*, 2014, no. 24, pp. 49-53. (in Russ.)
 12. Kitsun V.S., Yatsenko T.E. Adolescence as a factor in Internet addiction. *Youth and Science: Actual Problems of Pedagogy and Psychology*, 2017, no. 2, pp. 70-74. (in Russ.)
 13. Lunyushkina M.V., Zelenskaya D.V., Tvelova I.A. The influence of the Internet on adolescents. *In the collection: Pedagogy and Psychology. Collection of articles on the materials of the XV international conference*, 2018, pp. 71-74. (in Russ.)
 14. Pankin P.V., Ivanov A.M. Theoretical and conceptual basis of informational dependence of adolescents. *Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology*, 2017, vol. 6, no. 4 (21), pp. 147-150. (in Russ.)
 15. Perezhogin L.O. Dependence on a personal computer, the Internet and mobile means of access to it: nosological identification. *Personality education*, 2016, no. 1, pp. 45-53. (in Russ.)
 16. Petrova A.V. Analysis of the influence of the Internet on the socialization of modern adolescents. *Scientific notes of the Crimean Engineering and Pedagogical University. Series: Pedagogy. Psychology*, 2017, no. 4 (10), pp. 132-135. (in Russ.)
 17. A teenager in a social network: the norm of life – or a signal of danger? Available at: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9587> (accessed 22 March 2020) (in Russ.)
 18. Roslyakova S.V., Ptashko T.G., Chernikova E.G. Features of the socialization of modern adolescents. *Baltic Humanitarian Journal*, 2018, vol. 7, no. 4 (25), pp. 292-296. (in Russ.)
 19. Sultanova Zh.A. Scientific and theoretical review of the influence of the media (on the example of the Internet) on the aggressive behavior of adolescents. *Uchenye Zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 2019, no. 4 (170), pp. 429-432. (in Russ.)
 20. Chernova E.V., Chusavitina G.N. Preparing future teachers for the prevention of deviant behavior of students in the field of information and communication technologies. Moscow, 2019. (in Russ.)
 21. Chusavitina G.N., Zerkina N.N., Makashova V.N. Special aspects of future teachers' training in ensuring information security sphere for university students. *Perspectives of science and education*, 2018, no. 5 (35), pp. 259-266. (in Russ.)
 22. Orekhovskaya N.A., Galushkin A.A., Maleko E.V., Bezenkova T.A., Plugina N.A. Globalization and youth: philosophical analysis of challenges and ways to overcome them. *XLinguae*, 2018, vol. 11, no. 2, pp. 256-264.

Информация об авторах
Андрienko Оксана Александровна
 (Россия, Орск)

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и педагогики
 Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ
 E-mail: andrienko-oa@mail.ru
 ORCIDID 0000-0002-3490-1849
 Scopus ID: 57205333311

Безенкова Татьяна Александровна
 (Россия, Магнитогорск)

Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальной работы и психолого-педагогического образования
 Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова
 E-mail: bezenkova@yandex.ru
 ORCID ID: 0000-0002-0932-9828
 Scopus ID: 57194243355

Безенков Кирилл Евгеньевич
 (Россия, Магнитогорск)

Студент, направление "Педагогическое образование" профиль "Информатика и экономика"
 Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова
 E-mail: kirill.bezenkov.yandex.ru

Information about the authors
Oksana A. Andrienko
 (Russia, Orsk)

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy
 Orsk Humanitarian-Technological Institute (branch) of Orenburg State University
 E-mail: andrienko-oa@mail.ru
 ORCIDID 0000-0002-3490-1849
 Scopus ID: 57205333311

Tatyana A. Bezenkova
 (Russia, Magnitogorsk)

Associate Professor,
 PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Social Work and Psychological and Pedagogical Education
 Nosov Magnitogorsk State Technical University
 E-mail: bezenkova@yandex.ru
 ORCID ID: 0000-0002-0932-9828
 Scopus ID: 57194243355

Kirill E. Bezenkov
 (Russia, Magnitogorsk)

Student,
 direction "Pedagogical education" profile "Informatics and Economics"
 Nosov Magnitogorsk State Technical University
 E-mail: kirill.bezenkov.yandex.ru