

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР «РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР «ДЕТСТВО»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

по организации и проведению

педагогических чтений с целью непрерывного повышения квалификации педагогов-психологов образовательных организаций, занимающихся коррекцией интернет-зависимости подростков

Бошук Сергей Викторович,  
педагог-психолог МКУ РЦ «Детство»

Краснодар  
2021

**Аннотация.** Данные методические рекомендации посвящены организации педагогических чтений для педагогов-психологов общеобразовательных организаций, занимающихся коррекцией интернет-зависимости подростков. В основу материалов педагогических чтений заложены данные научно-практических разработок по теме интернет-зависимости подростков за 2017-2021 годы.

Игровая зависимость несет опасность, напрямую связанную с личностными изменениями пользователей-подростков. Данные методические рекомендации разработаны с целью информирования педагогов-психологов общеобразовательных организаций о проблеме интернет-зависимости, включая компьютерную и игровую зависимости, зависимость от онлайн общения в соцсетях и чатах, способах раннего выявления и своевременного предупреждения развития зависимостей.

Сведения об авторе: Бошук Сергей Викторович, педагог-психолог высшей квалификационной категории, МКУ РЦ «Детство».

E-mail: [sergeyboshuk2006@rambler.ru](mailto:sergeyboshuk2006@rambler.ru)

## Оглавление

Пояснительная записка	3
Раздел 1. Педагогические чтения как технология	
1.1 Цели и задачи педагогических чтений	4
1.2 Педагогические чтения в работе педагога-психолога	5
Раздел 2. Проблема интернет-зависимости подростков	
2.1 Сущность интернет-зависимости подростков и ее вред	6
2.2 Возможные методы и пути решения проблемы интернет-зависимости подростков	8
Список рекомендуемой литературы	9
Приложения	12

**Пояснительная записка.** На протяжении более двадцати последних лет компьютер и мобильные средства связи, оснащенные доступом к высокоскоростному интернету, стали неотъемлемой частью жизни человека. Научно-технический прогресс значительно облегчил жизнь, но в то же время способствовал появлению новых проблем, среди которых – интернет-зависимость детей и подростков, которая включает в себя различные виды зависимости. Эта новая аддиктивная напасть поражает молодых людей с невероятной скоростью и продолжает наращивать обороты, в связи с чем все большую актуальность приобретают вопросы разработки наиболее эффективных и инновационных форм профилактической работы. Изучению специфики взаимодействия детей и подростков с информационными технологиями посвящали свои исследования А. Голдберг, К. Янг, М. С. Иванов, В. Л. Малыгин, А. Е. Войскунский, Л. К. Фортова, З. И. Кекелидзе, С. К. Рыженко, Н. С. Хомерики, А. А. Антоненко и другие.

Цель составления методических рекомендаций – методическая поддержка педагогов-психологов общеобразовательных организаций в сфере работы по профилактике интернет-зависимости подростков.

В качестве ожидаемого практического результата применения данных методических рекомендаций можно предположить подключение метода педагогических чтений к работе педагогов-психологов и использование современных научно-практических подходов к профилактике интернет-зависимости подростков.

## **Раздел 1. Педагогические чтения как технология**

### **1.1 Цели и задачи педагогических чтений**

Педагогические чтения – это форма профессионального общения работника образования, имеющая целью обобщение и распространение передового опыта. На педагогических чтениях заслушиваются доклады практических работников, опыт которых содержит элементы новизны и получил общественное признание. Таким образом, педагогические чтения представляют собой инновационную форму повышения квалификации педагогов, которая предоставляет педагогическим работникам возможность профессионального общения, создаёт условия для обмена опытом практической деятельности, повышает их профессиональную компетентность. Педагогические чтения могут проводиться на разных уровнях, в т.ч. на внутриучрежденческом, муниципальном, федеральном.

Целью педагогических чтений, организуемых МКУ РЦ «Детство» в рамках муниципального инновационного проекта, является повышение квалификации педагогических работников, их профессиональной компетентности, обобщение и распространение педагогического опыта, что будет реализовано в виде обзора научных разработок по теме интернет-зависимости подростков за последние 5 лет.

К задачам педагогических чтений относятся:

- выявление и обобщение передового психолого-педагогического опыта по выявлению и профилактике интернет-зависимости подростков;
- содействие научно-методическому развитию педагогов-психологов общеобразовательных организаций;

- создание условий для проявления культурно-профессиональных ценностей, самореализации и инициативы педагогов-психологов общеобразовательных организаций;
- привлечение педагогов-психологов к научно-методическим разработкам по проблемам профилактики интернет-зависимости подростков.

## **1.2 Педагогические чтения в работе педагога-психолога**

В связи с поставленными целями и задачами педагогических чтений можно предположить, что благодаря применению данного метода в работе педагога-психолога будет происходить актуализация профессионального наследия педагогов и психологов в современных условиях, поддержка интеллектуального и творческого потенциала педагогов-психологов, повышение профессионального уровня педагога-психолога, выявление и популяризация лучшего педагогического и инновационного опыта, создание условий для накопления портфолио педагогами-психологами общеобразовательных организаций, для их саморазвития и самореализации.

Согласно обобщенному опыту проведения педагогических чтений, у педагогов-психологов повышается активность в процессе мероприятия, поощряется использование разнообразных информационных технологий и программ в мультимедийных презентациях, улучшается качество представления материала. Педагогические чтения дают возможность активизировать взаимодействие педагогов в достижении качественного результата образования, распространении современных перспективных технологий и методик развития образовательного процесса.

Участие в педагогических чтениях является стимулом для активизации исследовательской и экспериментальной деятельности педагога, развивает потребность в профессиональном общении, творческой самореализации.

## **Раздел 2. Проблема интернет-зависимости подростков**

### **2.1 Сущность интернет-зависимости подростков и ее вред**

Термин «зависимость» был заимствован из лексикона психиатров для облегчения идентификации проблемы интернета путем ассоциации ее с характерными социальными и психологическими проблемами. В 1996 году американский психолог А. Голдберг предложил термин «интернет-зависимость» (интернет-аддикция) для описания непреодолимой тяги к использованию интернета.

Интернет-зависимость - это навязчивое стремление к пользованию интернет-ресурсами, которое выражается в желании подключиться к интернету и болезненной неспособностью вовремя выйти из него, т.е. состояние, когда человек перестаёт контролировать своё пользование интернет-ресурсами.

Основные пять типов интернет-зависимости, которые были выделены в процессе исследований К. Янг и М. Гриффитса, характеризуются следующим образом:

- пристрастие к виртуальным знакомствам, что приводит к избыточности онлайн общения взамен реального;
- игра в онлайн-азартные игры и ставки (кибергэмблинг, беттинг);
- информационная зависимость - бесцельный и безостановочный поиск информации в браузере (интернет-сёрфинг), что быстро приводит подростка к информационной перегрузке;
- навязчивая игра в компьютерные игры, в т.ч. онлайн-игры (гейминг);
- киберсексуальная зависимость - непреодолимое влечение к посещению порносайтов;
- зависимость от онлайн-шопинга.

По мнению К. Янг, интернет-зависимость приводит к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. После стадии непреодолимого желания просмотра и потребления контента (содержимого) в интернет-источниках часто следуют

неврологические нарушения (бессонница, кошмарные сновидения, нервозность, депрессия, фобии), затем наступают соматические изменения – ухудшается зрение, нарушается осанка, усиливается гиподинамия (малоподвижный образ жизни), что грозит последствиями в виде заболеваний сердечно-сосудистой системы, застоев в малом тазе, запоров. В результате подросток, подвергшийся интернет-зависимости, получает удары и по психическому, и по социальному, и по соматическому здоровью.

Отсюда, интернет-зависимость необходимо предотвращать, а при её появлении заниматься коррекцией до полного исчезновения ее признаков. Для ранней профилактики и лечения последствий необходима чёткая и грамотная диагностика симптомов интернет-зависимости и осознание её как психического расстройства – которое, впрочем, еще не выделено МКБ в отдельное расстройство. При этом интернет-зависимость считается заболеванием в Австралии, Китае, Японии, Индии, Италии, Южной Корее и Тайване.

В российской науке (Лоскутова В.А.) описываются психические и физические симптомы зависимости.

К психическим признакам относятся: потеря чувства времени, проведённого у экрана (компьютера или смартфона); невыполнение обещаний, данных самому себе или другим касаясь уменьшения времени, проведённого за экраном; намеренное преуменьшение или ложь относительно времени, проведённого за экраном; утрата интереса к социальной жизни и своему внешнему виду; оправдание собственного поведения и пристрастия.

Среди физических признаков выделяются: нарушение зрения, нарушение опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, карпальный синдром), нарушение пищеварительной системы. При наличии трёх и более признаков можно констатировать компьютерную зависимость. Человек «закрывается» от общества, «прячется»

у монитора, становится неспособным налаживать отношения, обслуживать себя, что в итоге может привести к нарушению адаптации в обществе.

Также определён ряд факторов, которые делают интернет-среду привлекательной как средство ухода от реальности и получения удовольствия:

1) уход в виртуальную реальность (там люди легко и часто влюбляются, ссорятся, радуются и волнуются, в отличие от жизни), в результате чего создаётся иллюзия товарищества, поддержки друга;

2) существующая возможность создания образов, фантазий, невозможных в повседневной жизни;

3) ощущение безопасности (никто не узнает и не поругает за общение с аморальным типом);

4) возможность самоутверждения (подросток считает, что в реальной жизни такого статуса он не достигнет никогда);

5) возможность пребывать и участвовать в онлайн-играх, доставляющих удовольствие.

## **2.2 Возможные методы и пути решения проблемы интернет-зависимости подростков**

Профилактика интернет-зависимости подростков должна быть направлена на пробуждение или возвращение интереса к возможностям реальной жизни, переосознание потребностей и ценностей, нахождение новой цели и мотивации в реальной жизни, восстановление реальных отношений с окружающими людьми, особенно родными.

С момента выявления проблемы интернет-зависимости и оценки ее серьезности методы совладания с ней варьировались от традиционных психолого-педагогических до весьма радикальных. Так, до 2017 года в Китае для лечения интернет-зависимости иногда прибегали к электрошоку. Но сегодня методы лечения такой зависимости достаточно гуманны – с 2009 года открываются специальные клиники, а за рубежом – в Китае, США,

Японии – даже организуются лагеря для интернет-зависимых людей. Несовершеннолетние туда, однако, не допускаются.

В российских условиях работа с интернет-зависимыми подростками предусматривает применение психолого-педагогических и психотерапевтических техник. В более сложных случаях нельзя обойтись без помощи врача-психиатра.

К методам профилактики интернет-зависимости могут относиться:

- Информационно-просветительская работа (информирование о вреде чрезмерного увлечения современными технологиями);
- проектирование;
- Игры (подвижные, ролевые, индивидуальные, командные и др.)
- техники, обучающие социальному взаимодействию;
- групповая терапия, тренинги умений, уверенности в себе и самопознания, работа с эмоциями;
- беседы, техники, формирующие новые ценности и мировоззрение;
- дискуссии;
- совместная творческая, спортивная деятельность;
- сотрудничество с созависимыми участниками отношений;
- моделирование реальных ситуаций, создание новых традиций
- индивидуальная экзистенциальная психотерапия, сказкотерапия, гештальт-терапия, арт-терапия и другие виды терапии.

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскуновский А.Е. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете/ Под ред. А.Е. Войскунского. - Москва: Можайск-Терра, 2000. - 431 с.
2. Асмолов А.Г., Цветкова Н.А., Цветков А.В. Психологическая модель Интернет-зависимости личности// Мир психологии. - 2004. - № 1. - С.179-192.
- 3.Бурова (Лоскутова) В.А. Интернет-зависимость - патология XXI века?// Вопросы ментальной медицины и Экологии. - 2000.- том VI.- №1. - С. 11-206.
- 4.Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета// Психологический журнал. – 2004. - № 1. - С. 90-100.

5. Войскунский А.Е. Исследования Интернета в психологии// Интернет и российское общество/ Под ред. И. Семенова. - М., 2002. - С. 235-250.
6. Гоголева, А.В Аддиктивное поведение и его профилактика [Текст] / А.В. Гоголева. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2016.–240с.
7. Голдберг, А. Патопсихологические особенности игроманов, зависимых от психоактивных веществ и актуальные аспекты их психологической реабилитации [Текст] / А. Голдберг // Наркология. - 2016. - № 9. - С. 64-68.
8. Дерепина, М.И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии [Текст] / М.И. Дерепина // Гуманитарная экспертиза. – 2015. – №2. – С. 189-200.
9. Джолдыгулов, Г.А. К вопросу о механизмах формирования чрезмерной увлеченности компьютерными играми. Дискуссионные вопросы наркологии: профилактика, лечение и реабилитация [Текст]: / Г.А. Джолдыгулов. – СПб.: Речь, 2007. – 190 с.
10. Дмитриева, У. Увлечение или диагноз? Психологическое сопровождение компьютерной зависимости [Текст] / У.Дмитриева // Школьный психолог. - 2008. - № 1. - С. 8-12.
11. Егоров А. Ю. Социально приемлемые формы нехимических аддикций. Интернет-зависимость. Руководство по аддиктологии под ред. проф. В. Д. Менделевича. Речь. 2007: 508-15.
12. Егоров, А.Ю. Нехимические зависимости [Текст] / А.Ю. Егоров.– СПб.: Речь, 2017. – 190 с.
13. Егоров, А.Ю. Особенности личности подростков с Интернет-зависимостью [Текст] / А.Ю. Егоров, Н.А. Кузнецова, Е.А. Петрова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. - 2005. - Т. 5. - № 2. - С. 20-27.
14. Козлов В. В., Карпов А. А. Психология игровой зависимости. Москва, издательство института психотерапии. 2011, 336 с.
15. Лоскутова, В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств [Текст]: диссер. ..канд. мед. наук: 14.00.18. – психиатрия / В.А. Лоскутова. - Новосибирск, 2015 - 157 с.
16. Малыгин, В.Л. Клиника и динамика психических расстройств у лиц с патологической зависимостью от игры [Текст] / В.Л. Малыгин, Б.Д. Цыганков // Наркология. - 2016. - № 9. - С. 59-63.
17. Мамедов, И.А. Профилактика интернет аддикции в семье [Текст] Материалы Российской научно-практической конференции / И.А. Мамедов, Г.А. Джолдыгулов, Р.М. Гусманов, Ю.С. Шевченко. – Иваново, 2005. С. 111-112.
18. Носов, Н. А. Психология виртуальных реальностей / Н. А. Носов //Психологическое обозрение. - 1998. - № 1. - С. 91-99.
19. Пережогин, Л.О. Интернет-аддикция в подростковой среде [Электронный ресурс] / Л.О. Пережогин // Режим доступа: <http://www.rusmedserv.com/psychsex/main003.htm> (Дата обращения 12.01.2018)

20. Пережогин Л. О., Вострокнутов Н. В. Нехимическая зависимость в детской психиатрической практике. Российский психиатрический журнал. 2009; 4: 86-91.
21. Психология зависимости [Текст]: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. - Мн. : Харвест, 2016. – 592 с.
22. Саглам Ф.А. Исследование проблем Интернет-аддикций в подростковом возрасте// Педагогическое образование и наука. - 2008. - №4.- С. 55-58.
23. Текл, Ш. Жизнь на экране: идентичность в эпоху интернета [Текст] / Ш. Текл, М. Шоттон // Вопросы психологии. – 2015. - №3. – С.120-131.
24. Хухлаева, О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / О. В. Хухлаева. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2015. - 208 с.
25. Чудова, И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И. В. Чудова // Психологический журнал. - 2016. - № 1. - С. 113-117.
26. Урсу А. В., Худяков А. В. Компьютерная игровая зависимость: клиника, динамика и эпидемиология. Психическое здоровье. 2009; 8 (39): 28-32.
27. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика : Монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. - Днепропетровск: Пороги, 2016.
28. Якушина, Е. В. Подростки в Интернете: специфика информационного взаимодействия / Е. В. Якушина // Педагогика. - 2016. - №4.-С.55-61.
29. Яврый Г.Г. Интернет и человек. / Г.Г. Яврый, Ставрополь: Изд-во «Графа», 2015. – С. 82-94.
30. Янг, К.С. Диагноз – интернет-зависимость [Текст] / К.С. Янг// Мир интернет, 2015. - № 3. - С. 66-70.
31. Ярош М. А. Личностные особенности молодых людей с компьютерной зависимостью. Дипломная работа. Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, факультет клинической психологии. 2013. 205 с.
32. Griffiths M. D. Internet addiction - time to be taken seriously? Addiction Research. 2000; 8 (5): 413-18.
33. Griffiths M. D. Internet addiction: does it really exist? In: Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal implication. J. Gackenbach (Ed). San-Diego: CA, Academic Press, 1998: 61-75.
34. Orzack M. N. Computer addiction: What is it? Psychiatric Times.1998; 15 (8): 34-8.
35. Orzack M. N. How to recognize and treat computer.com addiction. Clin. Counseling Psychol. 1999; 9 (2): 124-130.
36. Orzack M. N., Orzack D. S. Treatment of Computer Addicts with Complex Co-Morbid Psychiatric Disorders. CyberPsychol. Behavior. 1999; 2 (5): 53-57.
37. Young K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorders. CyberPsychology and Behavior. 1998; 1 (3): 237-44.

## Приложение 1

### Предлагаемые темы педчтений:

1. Что происходит с интернет-зависимым (понятие интернет-зависимости, причины формирования, признаки).
2. Статистика интернет-зависимости в России и методы ее диагностики.
3. Изученность интернет-зависимости в науке. Обзор диссертаций по теме за 2009-2021 гг.
4. Изученность интернет-зависимости в науке. Обзор научных статей по теме за 2017-2021 гг.
5. Методы профилактики и лечения интернет-зависимости в России и за рубежом.

## Приложение 2

Ресурсы для поиска научных разработок, статей и материалов по теме интернет-зависимости подростков и ее профилактики:

- <https://elibrary.ru/>
- <https://cyberleninka.ru/>
- <https://www.dissercat.com/>
- <https://www.rsl.ru/ru/about/funds/disser>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles>
- <https://www.researchgate.net/>