

УДК 37.02

UDC 37.02

**ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЯ – ОДНА ИЗ АКТУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ СОВРЕМЕННОСТИ**

**INTERNET ADDICTION - ONE OF THE MOST PRESSING PROBLEMS OF OUR TIME**

Завалишина Ольга Валентиновна  
к.п.н., [malevich.86@mail.ru](mailto:malevich.86@mail.ru)

Zavalishina Olga Valentinovna  
Cand.Ped.Sci., [malevich.86@mail.ru](mailto:malevich.86@mail.ru)

Загуменных Нина Александровна  
к.псих.н., [zagnina@yandex.ru](mailto:zagnina@yandex.ru)

Zagumennykh Nina Aleksandrovna  
Cand.Psych.Sci., [zagnina@yandex.ru](mailto:zagnina@yandex.ru)

Постоева Елена Станиславовна  
к.п.н., [postoevaes@yandex.ru](mailto:postoevaes@yandex.ru)  
*ОГБОУ ДПО КИРО, Курск, Россия, г. Курск, ул. Садовая, 31*

Postoyeva Elena Stanislavovna  
Cand.Ped.Sci., [postoevaes@yandex.ru](mailto:postoevaes@yandex.ru)  
*ОГБОУ ДПО КИРО, Курск, Russia*

В данной статье обращается внимание на распространение Интернет-зависимости в РФ. Особое внимание уделяется понятию Интернет-аддикции, ее симптомам, признакам и типологии. Авторы статьи приводят примеры организации профилактики данного вида аддикции в Курской области: проведение лекториев, семинаров, практикумов, тренингов, круглых столов, конференций и других мероприятий по проблемам информационной безопасности для всех участников образовательного процесса, в том числе с применением дистанционных технологий; организация курсов повышения квалификации для специалистов учреждений социального обслуживания, включающих, в том числе, вопросы оказания психолого-педагогической помощи семьям с детьми с Интернет-зависимостью; проведение информационного просвещения специалистов органов опеки и попечительства муниципальных районов и городских округов по защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию; разработка для педагогов методических рекомендаций по проблеме обеспечения информационной безопасности обучающихся, информационного курса для родителей по защите детей от распространения вредной для них информации; внесение изменений в программы повышения квалификации для всех категорий слушателей курсов вопросов обеспечения мер информационной безопасности, проблем безопасного поведения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

This article observes the distribution of Internet addiction in the Russian Federation. The special attention is paid to the concept of the Internet addiction, its symptoms, signs and typology. The authors of the article give the examples of the organization of prevention of this type of addiction in the Kursk region: conducting lectures, seminars, practical works, trainings, round tables, conferences and other events on information security for all participants in the educational process, including the use of distance technologies; the organization of advanced training courses for specialists of the institutions of social service including, questions of rendering the psychological and pedagogical assistance to families with children with the Internet addiction; carrying out informational education of specialists of agencies of guardianship and guardianship of municipal areas and city districts on protection of children from the information harmful to their health and development; development for teachers of guidelines on the issue of information security of students, course information for parents to protect children from the spread of harmful information to them; changes in training programs for all categories of trainees concerning issues of information security measures, the problems of safe behavior in the information and telecommunication network called "Internet"

Ключевые слова: ИНТЕРНЕТ, ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ, ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

Keywords: INTERNET, INTERNET ADDICTION, PREVENTION INTERNET ADDICTION

В условиях современной модернизации российского образования особое значение приобретает проблема медиабезопасности обучающихся, то есть – состояние защищенности, при котором отсутствует риск,

связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному и нравственному развитию [1].

По данным исследования Фонда Общественного Мнения, проведенного 23 сентября 2012 года в РФ были получены следующие результаты:

- как часто вы используете Интернет не для работы или учебы, а для себя, для собственных нужд, интереса? : несколько раз в день -38%, один раз в день – 37%, несколько раз в неделю – 19%, один раз в неделю -3% и т.д. (данные приводятся в % от суточной Интернет-аудитории);

- сколько примерно времени в день вы используете интернет не для работы или учебы, а для себя по будням? (на вопрос отвечали 98% респондентов): менее получаса – 14%, от получаса до часа - 27%, от 1 до 3 часов -37%, от 3 до 6 часов – 10%, от 6 до 9 часов - 3% и т.д.;

- сколько примерно времени в день вы используете интернет не для работы или учебы, а для себя по выходным? (на вопрос отвечали 98% респондентов): совсем не использую -5%, менее получаса – 9%, от получаса до часа – 21%, от 1 до 3 часов -35%, от 3 до 6 часов -16%, от 6 до 9 часов -5%, от 9 до 15 часов – 2%, более 15 часов - 2%, затруднились ответить - 4%;

- для своих нужд, интереса вы проводите в интернете слишком много времени, слишком мало или столько, сколько нужно? (на вопрос отвечали 98% респондентов): 36% -много, 52% - столько, сколько нужно, 7% - мало, 2 % - затруднились ответить;

- если бы вы вдруг лишились возможности пользоваться интернетом, ваша жизнь изменилась бы значительно, незначительно или совсем не изменилась бы? (данные приводятся в % от суточной Интернет-аудитории): 33% респондентов считают, что значительно изменилась бы их жизнь, 36% - незначительно, 25% - не изменилась бы, 6% - затруднились ответить;

- есть ли среди ваших друзей, знакомых те, кто не может долго обходиться без интернета, испытывает от него зависимость? (данные приводятся в % от суточной Интернет-аудитории): 34% опрошиваемых, считают, что такие люди есть и их много, 29% - есть такие люди, их мало, 29% - нет таких людей, 8% - затруднились ответить[4] .

С активизацией роли Интернета в образовании обучающиеся получили доступ ко многим образовательным ресурсам. Однако сознание современного школьника подвергается давлению хаотичного потока информации из Интернета. Она перекрывает знания ребенка, получаемые от родителей, воспитателей, учителей. Эта информация не имеет структурно-содержательной логической связи и подается бессистемно, ломано вписывается в жизнь ребенка, в процесс его образования и развития (Д.И. Фельдштейн).

Термин «зависимость» означает невозможность человека действовать самостоятельно. Обратимся к явлению Интернет-аддикции. Термин Интернет-зависимость был впервые предложен американским психиатром Айвенгом Голдбергом для описания патологического, непреодолимого влечения к использованию Интернета. Неразумное интенсивное использование интернета не только причиняет вред психологическому и физическому здоровью человека, но и оказывает пагубное влияние на его межличностные отношения. В середине 90-х годов прошлого века американский психотерапевт Кимберли Янг определяет явление Интернет-зависимости как навязчивое желание выйти в Интернет, находясь вне связи (off-line), и неспособность выйти из Интернета, будучи на связи (on-line) [8].

А.В. Котляров называет Интернет-зависимость виртуальной зависимостью. По его мнению, виртуальная зависимость является результатом смещения цели в виртуальную реальность, ее полного слияния с жизнью данного зависимого и пассивного в ней существования.

Американский доктор М. Орзак выделила следующие психологические и физические симптомы, характерные для Интернет-зависимости. К психологическим симптомам автор относит улучшение самочувствия пользователя во время работы за компьютером, увеличение времени пребывания в сети; ухудшение отношений с близкими людьми, проблемы с учебой или работой, ухудшение настроения при невозможности работы за компьютером. К физическим симптомам, характеризующим наличие Интернет-зависимости, относятся: ощущение сухости в глазах, головные боли и боли в спине, нарушение режима дня, расстройство сна, изменения со стороны пищеварительной системы из-за нерегулярного питания[7].

Американский психотерапевт Кимберли Янг приводит 4 признака Интернет-зависимости: 1). Навязчивое желание проверять e-mail. 2). Постоянное ожидание следующего выхода в Интернет. 3). Жалобы со стороны окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернете. 4). Жалобы со стороны окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Определив понятие Интернет-зависимости зарубежные психиатры и психологи выделили различные типы Интернет-аддикции.

Одной из первых попыток охарактеризовать типы Интернет-аддикции была предпринята психиатром Кимберли Янг. Она охарактеризовала типы, связанные с: 1) навязчивым желанием работать за компьютером; 2) поиском данных в удаленных базах; 3) патологической привязанностью к Интернету; 4) зависимостью от социальных применений Интернета (общения в чатах, групповых играх и телеконференциях), что приводит к замене имеющихся в реальной жизни – семьи и друзей – виртуальными; 5) зависимостью от «киберсекса» (порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых»).

В отечественной психологии значительный вклад в изучении Интернет-зависимости внесли ученые Казанской научной школы.

В.Д. Менделевич, выделил следующие типы Интернет-зависимых людей: 1. Интернет-гемблеры – люди, которые пользуются разнообразными Интернет – играми, тотализаторами, аукционами, лотереями.

2. Интернет-трудоголики реализуют свой работоголизм посредством сети (поиск базы данных, составление программ и т. д.).

3. Интернет-сексоголики посещают различные порносайты, занимаются виртуальным сексом.

4. Интернет-эротоголики – любовные аддикты, которые знакомятся, заводят романы посредством сети.

5. Интернет-покупатели, реализующие аддикцию к трате денег посредством бесконечных покупок онлайн.

6. Интернет-аддикты отношений часами общаются в чатах, бесконечно проверяют электронную почту и т. д., то есть заменяют реальную аддикцию отношений на виртуальную.

Как и другие химические и поведенческие аддикции, разные формы Интернет-зависимости могут переходить одна в другую и сосуществовать в различных комбинациях [2, с. 514].

Исходя из его наработок, в области педагогических исследований к анализу этой проблемы в 2009 году обратилась Ф.А. Саглам, предложив типологию подростков, склонных к Интернет-зависимости.

1. Интернет-коммуникаторы – аддикты, которые проводят огромное количество часов в чатах, форумах, дневниках, блогах, через короткие промежутки времени проверяют электронную почту и т.д., то есть заменяют реальное общение со сверстниками на виртуальное.

2. Интернет-эротоманы – аддикты, посещающие разнообразные сайты сексуального и порнографического характера, заводящие любовные

романы и знакомства посредством Сети и занимающиеся виртуальным сексом.

3. Интернет-агрессоры – аддикты, значительную часть времени проводящие за посещением сайтов агрессивного характера, демонстрирующих сцены насилия и жестокости.

4. Интернет-когнитиваторы, реализующие свои познавательные интересы посредством Сети (поиск баз данных, составление программ, посещение учебно-образовательных сайтов, участие в телеконференциях и т. д.).

5. Интернет-гемблеры, увлекающиеся сетевыми играми, тотализаторами, аукционами, лотереями и т.д..

6. Интернет-покупатели, реализующие непреодолимую склонность к трате денег посредством многочисленных покупок в режиме реального времени (online) [3, с. 11].

Не преследуя цели оспорить предложенную автором классификацию, мы все же не можем согласиться с ней полностью, так как среди подростков, склонных к Интернет-зависимости, почти нет тех, кто совершает покупки в Интернете, у нас вызывает сомнения и то, что автор выделяет среди подростков такую группу, которая проявляет склонность к Интернет-эротомании. На наш взгляд, предложенная типология не учитывает особенности развития мотивации обращения к Интернету в подростковом возрасте.

На основе анализа рейтинга наиболее популярных в подростковой среде Интернет-ресурсов, мы предложили свою типологию подростков, склонных к Интернет-зависимости. Если у современных подростков столь разнообразны мотивы обращения к Интернету, то необходимо выяснить, насколько Интернет способен удовлетворить эти интересы. С этой целью мы проанализировали наиболее часто посещаемые подростками сайты и интернет-ресурсы, к которым они обращаются.

Для определения рейтинга этих сайтов мы провели опрос среди учащихся (в опросе участвовали 575 респондентов в возрасте от 12 до 16 лет), в результате которого выявили, что социальными сайтами пользуются около 80% опрошенных, играют в он-лайн игры чуть более 55 % школьников, развлекательными сайтами интересуются 33 % респондентов, информационными менее 9 % подростков, не выделяют наиболее значимые сайты, поскольку проявляют к каждому из них равнозначный интерес более 40 %, бизнес-ресурсами среди участников опроса не интересуется никто<sup>1</sup>.

На основании полученных результатов мы предложили типологию подростков, склонных к Интернет-зависимости: «Интернет-контакты», «Интернет-игроки», «Интернет-гедонисты», «Интернет-исследователи», смешанный тип. Представим краткую характеристику каждого типа.

«Интернет-контакты» (от англ. общение – contact) – это подростки, главный мотив обращения к Интернету у которых – виртуальное общение, осуществляемое ими во время посещения социальных сетей, форумов, чатов. Основная цель для них состоит в поиске людей, с которыми им будет интересно общаться в Сети.

«Интернет-игроки» – подростки, которые значительную часть свободного времени играют в различные по жанру он-лайн игры. Чаще всего – это «одиночки», не имеющие друзей в реальной жизни, ищущие способ личностной реализации в виртуальном пространстве компьютерной игры, желая достичь превосходства, продемонстрировать свое «могущество», «подчинить» своей воле других.

«Интернет-гедонисты» – подростки, не получающие удовольствия от реальной жизни, использующие Интернет для развлечения с целью – скачать музыку, фильмы, посмотреть он-лайн спортивные соревнования и пр. Как и он-лайн-игроки – они тоже одиночки, но их мотивы более

---

<sup>1</sup> Сумма показателей превышает 100% поскольку респонденты могли делать два и более выборов.

социабельны, поскольку не сопряжены с потребностью проявлять агрессию.

«Интернет-исследователи» – малочисленная группа. Это обучающиеся, которые используют Интернет только в учебных целях, посещая образовательный порталы, информационные ресурсы для выполнения учебных заданий, самостоятельной исследовательской работы, проектной деятельности.

Смешанный тип – обучающиеся, которым просто нравится находиться в Сети, не зависимо от вида занятий – общение, скачивание информации, игры, просмотр фильмов, слушание музыки и пр.

Для выявления типов подростков, склонных к Интернет-зависимости, нами был проведен опрос среди учащихся 6–10-х классов. Общая выборка составила 575 человек. В результате обработки полученных данных было выявлено, что к типу «Интернет-контакты» относится 40–45% респондентов; «Интернет-игроки» составляют 30–35% от общего числа опрошенных; «Интернет-гедонисты» – 20–25% участников опроса; «Интернет-исследователи» – 5–7% респондентов; смешанный тип характерен для 15–20% подростков.

Анализ полученных данных показал, что большинство подростков предпочитают в общаться в Интернете, обмениваться информацией, новостями, оценками событий, но чаще всего, просто болтать (чатиться).

В настоящее время в Российской Федерации уделяется большое внимание профилактике склонности к Интернет-зависимости. В Национальной стратегии президента РФ до 2020 года обращается внимание на то, что мы должны снизить количество Интернет-аддиктов.

В Курской области утвержден распоряжением Администрации Курской области от 30.10.2013 г. №930-ра «План первоочередных действий по обеспечению информационной безопасности детей, производства информационной продукции для детей и оборота



информационной продукции в Курской области на 2013-2015 годы», в котором обращается внимание на следующие ключевые моменты:

- проведение лекториев, семинаров, практикумов, тренингов, круглых столов, конференций и других мероприятий по проблемам информационной безопасности для всех участников образовательного процесса, в том числе с применением дистанционных технологий. К 2015 году предполагается обеспечение информированности 100% участников образовательного процесса по вопросам медиабезопасности;

- организация курсов повышения квалификации для специалистов учреждений социального обслуживания, включающих, в том числе, вопросы оказания психолого-педагогической помощи семьям с детьми с Интернет-зависимостью. К 2015 году предполагается 100% охват специалистов учреждений социального обслуживания занятиями по медиабезопасности;

- проведение информационного просвещения специалистов органов опеки и попечительства муниципальных районов и городских округов Курской области по защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию;

- в 2014-2015 г.г. предполагается внесение изменений в программы повышения квалификации для всех категорий слушателей вопросов обеспечения мер информационной безопасности, проблем безопасного поведения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;

- разработка для педагогов методических рекомендаций по проблеме обеспечения информационной безопасности обучающихся;

- к 2015 году необходимым является разработка информационного курса для родителей по защите детей от распространения вредной для них информации.

Таким образом, в ходе реализации вышеназванного плана в 2014-2015 г.г. предполагается 100% охват педагогов общеобразовательных

организаций Курской области занятиями по медиабезопасности и подготовка учителей, руководителей общеобразовательных организаций Курской области к проведению мероприятий по профилактике у детей и подростков Интернет-зависимости.

### Список литературы

1. Котляров А.В. Другие наркотики или Homo Addicts: Человек зависимый. – М.: Психотерапия, 2006. – 480с
2. Менделевич В.Д., Садыкова Р.Г. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) // Вестник клинической психологии. – 2003. – №2. – Т.1. – С.153–158.
3. Саглам Ф.А. Педагогические условия коррекции Интернет-аддикции у подростков: автореф. дис...канд. пед. наук. – Казань, 2009. – 23 с.
4. [www.fom.ru](http://www.fom.ru)
5. «План первоочередных действий по обеспечению информационной безопасности детей, производства информационной продукции для детей и оборота информационной продукции в Курской области на 2013-2015 годы» от 30.10.2013 г. №930-ра
6. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»).
7. Orzack M.N. Computer addiction: What is it? // Psychiatric Times. – 1998. – V.15. – №8. – P.34–38
8. Young K. S. Caught in the net: how to recognize the signs of Internet addiction – and a winning strategy for recovery / by Kimberly S. Young, - Canada, 1998. – 248 p

### References

1. Kotljarov A.V. Drugie narkotiki ili Homo Addicts: Chelovek zavisimyj. – M.: Psihoterapija, 2006. – 480s
2. Mendeleevich V.D., Sadykova R.G. Zavisimost' kak psihologicheskij i psihopatologicheskij fenomen (problemy diagnostiki i differenciacii) // Vestnik klinicheskoy psihologii. – 2003. – №2. – Т.1. – S.153–158.
3. Saglam F.A. Pedagogicheskie uslovija korrekcii Internet-addikcii u podrostkov: avtoref. dis...kand. ped. nauk. – Kazan', 2009. – 23 s.
4. [www.fom.ru](http://www.fom.ru)
5. «Plan pervoocherednyh dejstvij po obespecheniju informacionnoj bezopasnosti detej, proizvodstva informacionnoj produkcii dlja detej i oborota informacionnoj produkcii v Kurskoj oblasti na 2013-2015 gody» ot 30.10.2013 g. №930-ra
6. Federal'nyj zakon ot 29.12.2010 № 436-FZ «O zashhite detej ot informacii, prichinjajushhej vred ih zdorov'ju i razvitiju»).
7. Orzack M.N. Computer addiction: What is it? // Psychiatric Times. – 1998. – V.15. – №8. – P.34–38
8. Young K. S. Caught in the net: how to recognize the signs of Internet addiction – and a winning strategy for recovery / by Kimberly S. Young, - Canada, 1998. – 248 p