

**Гариева Эльвира Амурхановна**

Магистрант

**Направление:** Психология

**Магистерская программа:** Общая психология и история психологии

### **Программа профилактики интернет-зависимости молодежи**

**Аннотация.** В статье предлагается программа профилактики интернет-зависимости молодежи, которая позволит снизить уровень данного вида аддикции и будут способствовать развитию коммуникативных навыков вне виртуального мира.

**Ключевые слова:** интернет-зависимость, виртуальное пространство, Интернет, молодежь, профилактика.

Зависимость от интернета оказывает огромное воздействие на психолого-педагогические характеристики, а конкретно затрагивает эмоционально-волевую, коммуникативную и мотивационную сферы. У студентов с развитой интернет-зависимостью наблюдается повышенная тревожность, проявление агрессии и враждебность, низкие волевые качества, чувство одиночества, избегание неудач [3, с. 52]. На основании вышесказанного, проблема зависимости от интернета является достаточно серьезной. Отсюда вытекает необходимость поиска и разработки профилактических мероприятий, которые способствовали бы снижению зависимости от виртуального пространства и были направлены на определение главных ценностей реальной действительности.

На основе обобщенного анализа психолого-педагогических научных исследований и проведенного нами эмпирического исследования была разработана профилактическая программа интернет-аддиктивного поведения у студенческой молодежи [4; 5].

Программа ориентирована на то, чтобы сформировать условия, позволяющие на основе реализации имеющихся у учебного заведения возможностей исключить появление у студентов зависимости от пользования сетью Интернет, при наличии подобной аддикции – противодействовать появлению срывов.

График проведения занятий – по два академических часа дважды в неделю, в целом продолжительность занятий в течение девяти месяцев составляет семьдесят два часа. Общая продолжительность занятий соответствует учебному году. Число участников групп, являющееся оптимальным – двадцать человек.

Решение задач, предусмотренных Программой, обеспечивается за счет интерактивных форм работ, поскольку данные формы в наибольшей мере соответствуют имеющимся задачам. Использование данных форм работы предусматривается в рамках всех предусмотренных Программой занятий, в том числе с членами семей студентов.

Данные формы работы обеспечивают объединение практикумов, дискуссий, ролевых игр, упражнений практического характера и иных методов работы. В процессе использования указанных форм обеспечиваются условия для того, чтобы студенты получали позитивный опыт и переоценивали собственное поведение. Таким образом, у участвующих в Программе студентов имеется возможность получать информацию, обращаться с вопросами, проводить обсуждение моментов, которые требуют прояснения, а также возможность для выработки необходимых навыков поведения и закрепления получаемых знаний. Реализация данных возможностей способствуют вовлечению участников в процесс, более оперативному усвоению информации.

В рамках теоретической части занятий до участников доводится связанная с интернет-зависимостью информация. Демонстрируются документальные фильмы, распространяются аудио- и видеоматериалы, специальная литература, проводятся мероприятия просветительской направленности, беседы, лекции и др. Подобная профилактическая

деятельность обеспечивает для участников возможность получения требующейся информации, ее обсуждения, конструктивной переоценки собственных взглядов.

Практическая составляющая представлена активизацией имеющихся у студентов личностных ресурсов, тренинговыми занятиями.

Цель активизации личностных ресурсов – организация деятельности, являющейся альтернативной аддиктивному поведению. При интернет-зависимости вариантами подобной деятельности является деятельность научного характера, общение, встречи со значимыми людьми, в том числе друзьями, продуктивное проведение досуга, экскурсии познавательной направленности, путешествия и др. [1, с. 51].

Цель тренингов – сформировать условия, позволяющие формировать способствующие устойчивости к формированию зависимости от использования сети Интернет личностные качества. В числе подобных тренингов следует отметить тренинги, ориентированные на то, чтобы формировать жизненные навыки, способствующие конструктивному разрешению конфликтов, поддержанию дружеских связей, выработке навыков общения; вырабатывать способность четко выражать отказ при попытках вовлечения в аддиктивную деятельность; формировать самоидентификацию, являющуюся адекватной, преодолевать отчуждение. Также следует отметить тренинг, связанный с аффективно-ценностным обучением, ориентированный на то, чтобы развивать позитивные ценности, стимулировать самоопределение, повышать самооценку, вырабатывать связанные с принятием решений навыки.

Формы проводимых для студентов мероприятий досугового характера – посещение таких мероприятий, как творческие вечера, организация походов, а также посещение мероприятий спортивной и культурной направленности.

Программа построена на основе модульно-блочного принципа. Структура Программы представлена рядом блоков:

– досуговым блоком, направленным на организацию увлекательного досуга и продуктивной занятости;

– блоком, связанным с развитием личности, направленным на то, чтобы раскрывать личностный потенциал, формировать устойчивость к появлению зависимости или ее усилению;

– блоком, связанным с работой с членами семьи студентов, направленным на информирование родных студента.

Необходимо отметить практическую направленность Программы, определяющую роль практических занятий при ее проведении.

Данные занятия представлены:

– совместными мероприятиями досугового характера;

индивидуальной работой с относящимися к группе риска студентами для формирования ситуации успеха;

– занятиями, связанными с моделированием социального поведения, ролевыми играми, групповыми тренингами.

За счет каждой из составляющих Программы обеспечивается профилактика первичного, вторичного и третичного характера в отношении поведения, являющегося интернет-зависимым. В Программу входят занятия теоретической и практической направленности, позволяющие одновременно решать задачи, связанные с вышеуказанными видами профилактики. Программа осуществляется в отношении группы, в которую входят студенты, у которых отсутствуют предпосылки для появления зависимости, студенты с начальной стадией аддикции, а также студенты, у которых зависимость уже сформировалась и является устойчивой.

Применительно к студентам, у которых отсутствует интернет-зависимость, проводится профилактика, являющаяся первичной, ориентированная на исключение появления аддикции. Применительно к студентам группы риска, студентам проводится вторичная профилактика, ориентированная на то, чтобы выявлять нервно-психологические нарушения, содействовать реабилитации. Студенты, относящиеся к группе риска, характеризуются наличием предпосылок к возможному появлению аддикции в будущем (при этом в настоящее время аддикция отсутствует). В отношении

студентов, у которых имеется устойчивая интернет-зависимость, проводится профилактика, являющаяся третичной. Данная профилактика ориентирована на то, чтобы снизить вред от аддикции, и исключить появление срывов в период ремиссии.

К ожидаемым результатам профилактической программы интернет-зависимости можно отнести следующее:

– развитие системного подхода к профилактике интернет-зависимости студентов;

– формирования осознанного отношения к использованию интернета – снижение количества времени, проводимого в сети интернет, что влечет за собой снижение интернет-зависимости;

– формирование у студентов поведенческих стратегий и здорового жизненного стиля;

– развитие у студентов способностей ставить перед собой задачу и достигать ее вовремя;

– повышение уровня коммуникабельности студентов и приобретение навыков межличностного общения.

После завершения реализации профилактической программы, предполагается проведение оценки эффективности на основе повторной диагностики ранее выявленных показателей, свидетельствующих о наличии интернет-зависимости [2, с. 405-406].

### **Литература**

1. Гнедаш Е.С. Вопросы профилактики интернет-зависимости студентов вуза // Вопросы педагогики. 2021. № 3-2.

2. Гнедаш Е.С., Прилепских О.С. Программа профилактики интернет-зависимости // Modern Science. 2021. № 5-3.

3. Мигунова Ю.В. Особенности влияния виртуального пространства на современную молодежь // Теория и практика общественного развития. 2021. № 11.

4. Занина Л.В., Кирик В.А., Мирошниченко А.В., Гатальская Г.В. Профилактика зависимостей в условиях цифровизации: риски и решения: Коллективная монография. Ростов-н/Д: Южный федеральный университет, 2020.

5. Чернышева Е.В. Кибер- и интернет-аддикция: систематика и профилактика: Учебно-практическое пособие. Екатеринбург: Уральский юридический ин-т МВД России, 2020.

© Бюллетень магистранта 2022 год № 2