

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

**Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції,
присвяченої 25-річчю Медичного інституту
Сумського державного університету**

(Суми, 17–19 жовтня 2017 року)

За загальною редакцією О. О. Єжової



Випускники початкової школи кажуть: Я – фізично здоровий; всезнайко; культурна особистість; дослідник; шукач нового; патріот. Життя мене навчило, що формування культури здоров'я молодших школярів є головним напрямком, який започаткує здоровий спосіб життя як ціннісну орієнтацію дитини в майбутнє.

Література

1. Богосвятська А.І. Як зробити смачний, ароматний, кольоровий урок літератури. – Львів 2015. – С. 5,6
2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.
3. Дубогай О. Навчання в русі.- Шкільний світ, 2006. –С.98
4. Петрочко Ж.В. Концептуальні засади Школи, дружньої до дитини / Петрочко Ж.В., Єжова О.О., Кириченко В.І. // Довідник директора школи. – 2014. – №1–2. – С.24–27.
5. Програми для початкової школи загальноосвітньої школи. 1-4 класи. – К.: Видавничий дім «Освіта» – 2016
6. Ноосферна освіта в Україні. Методичний посібник. За ред. Г.В. Курмишева і Т. В. Олійник. – Х., 2010. – 333 с.

УДК 316.324+37.015.3

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕЙ И СТАРШЕЙ ШКОЛЫ

Александр Спицын

*Государственный институт управления и социальных технологий
Белорусского государственного университета,
Минск, Республика Беларусь
Spitsyn.a.a.1979@gmail.com*

Internet addiction now has become a significant pedagogical problem. It is the decline in academic performance of students and senior students due to abuse of Internet resources in their time attracted attention and led to the very notion of Internet addiction. Since then, the situation is moving towards increasing the number of Internet-dependent learners. In this case, the emergence of this deviant type of behavior in adolescents and young people is more likely than in older persons. The main advantages of the technology of diagnostics and prevention developed by us are: 1) the ability to differentially approach the prevention of Internet addiction, taking into account the sexual, constitutional and psychological characteristics of students; 2) its independence from a specific implementation in the learning process in the context of any school.

Podsumowanie: Uzależnienie od internetu stało się obecnie znaczącym problemem pedagogicznym. Jest to spadek wyników akademickich studentów i studentów z powodu nadużywania zasobów internetowych w ich czasach przyciągnął uwagę i doprowadziło do samego pojęcia uzależnienia od Internetu. Od tego czasu sytuacja zmierza do zwiększenia liczby uczniów zależnych od Internetu. W takim przypadku pojawienie się tego dewiacyjnego zachowania u nastolatków i młodzieży jest bardziej prawdopodobne niż u osób starszych. Głównymi zaletami technologii diagnozowania i profilaktyki opracowanej przez nas są: 1) zdolność do odmiennego podejścia do zapobiegania uzależnieniu od internetu, biorąc pod uwagę cechy seksualne, konstytucyjne i psychologiczne uczniów; 2) niezależność od konkretnej realizacji w procesie uczenia się w kontekście jakiegokolwiek szkoły.

Słowa kluczowe: uzależnienie od internet, model pedagogicznym.

Интернет-зависимость в настоящее время стала существенной педагогической проблемой. Именно снижение академической успеваемости студентов и старших школьников по причине злоупотребления Интернет-ресурсами в своё время обратили на себя внимания и привели к появлению самого понятия Интернет-аддикции. С тех пор ситуация движется в сторону роста количества Интернет-зависимых обучающихся. При этом возникновение данного отклоняющегося типа поведения у подростков и молодых людей более вероятно, чем у лиц старшего возраста.

На сегодняшний день проблема Интернет-зависимости находится под пристальным вниманием большого количества специалистов, преимущественно психологов и психиатров. В ходе анализа литературных данных нами был отмечен ряд противоречий.

Противоречие между влиянием Интернет-зависимости на субъектов педагогического процесса (преимущественно на обучающихся) и отсутствием полноценного педагогического анализа данного явления.

Противоречие между большим количеством психологических коррелятов Интернет-зависимости и отсутствием их чёткой дифференциации и систематизации, как следствие – отсутствием применимого на практике понимания системы условий формирования Интернет-аддиктивного поведения.

Противоречие между биосоциальным характером факторов формирования личности и скудным количеством исследований антрополого-физиологических условий формирования Интернет-зависимости.

Противоречие между социально-педагогическим характером проблемы формирования Интернет-зависимости в ходе образовательно-воспитательного процесса и отсутствием социально-педагогической модели диагностики и воздействия на неё.

Исходя из этого, мы поставили целью данного исследования разработку модели психолого-педагогической диагностики ранних стадий зависимости от Интернета у учащихся средней и старшей школы для дальнейшей

индивидуализации процессов педагогической профилактики.

Таблица 1

Структурно-функциональная модель технологии социально-педагогической диагностики и профилактики Интернет-зависимости

Целевой компонент	Социальная необходимость: наличие негативных последствий Интернет-зависимости для семейной, трудовой и гражданской жизни и социальный заказ на людей, не использующих аддиктивные формы поведения.
	Цель: предотвращение развития тяжелых форм Интернет-зависимости у обучающихся средствами педагогической профилактики на основании дифференцирующих диагностических процедур
	Задачи: 1) Своевременная диагностика Интернет-зависимости, биологических, социальных и личностных условий её развития. 2) Профилактика углубление Интернет-зависимости путём коррекции указанных условий 3) Развитие навыков самоконтроля и антиаддиктивных установок, предотвращающих переход к зависимому поведению в будущем.
Нормативно-теоретический компонент	Подходы: системный, информационный, социально-профилактический, антропологический, дифференциальный, субъектный
	Принципы: системности и последовательности; целостности; субъектности; развития и саморазвития; сотрудничества; рефлексивности; био-социального единства; информатизации
	Субъекты. 1) педагоги: учителя, преподаватели, психолог, социальный педагог, родители, куратор, классный руководитель (осуществляют диагностику, организацию, стимулирование, педагогическое сопровождение) 2) обучающиеся: старшеклассники, студенты (самопознание себя и своих особенностей, рефлексия, самоорганизация, самооценка, активное участие в профилактических мероприятиях)
Организационно-методический компонент	Методики диагностики: тест К.Янг, опросник В.Лоскутовой, тест Хорна-Осберга на хронотип, тест Леонгарда-Шмишека на акцентуацию характера, антропометрия, термометрия.
	Уровень Интернет-зависимости: отсутствие, склонность, лёгкая, сильная. Тип склонности: социофобная, дистимически-депрессивная, неуравновешенная, гипертимная, низкоорганизационная
	Методики профилактики: проблемное, контекстно-знаковое обучение, тренинги развития самоконтроля, тренинги общения, физические и спортивные упражнения, научно-исследовательская работа, спортивные и военно-ролевые игры
	Педагогические условия: 1) развитие у обучающихся осознанной мотивации к здоровому использованию Интернет-ресурсов; 2) диагностика причин формирования Интернет-зависимости или склонности к ней; 3) формирование соответствующих социальных и личностных компетенций обучающихся, которые дают возможность устранить или компенсировать причины возникновения Интернет-зависимости
	Формы: индивидуальная работа, парная работа, малая группа, тренинговый круг, элемент урока, тематический классный (кураторский) час, кружковая работа, занятия физкультурой
Результативно-оценочный компонент	Результат: Снижение уровня Интернет-зависимости и/или устранение склонности к ней.
	Уровни зависимости: отсутствие (желательный уровень), склонность (допустимый уровень), лёгкая (недопустимый уровень), сильная (недопустимый уровень)
	Критерии: тест К.Янг, тест В.Лоскутовой, мотивация к здоровому использованию Интернет-ресурсов, наличие антиаддиктивных установок

В основе создаваемой нами модели лежат четыре компонента, выделяемые В.П.Беспалько [1] – целевой, нормативно-теоретический, организационно-методический и результативно-оценочный. Данные

компоненты обеспечивают возможность представить диагностику и профилактику Интернет-зависимости как целенаправленный процесс развития поведения личности по неаддиктивному пути (табл. 1).

В качестве основного диагностического критерия нами предлагается опросник К.Янг на Интернет-зависимость с дополнением опросника В.Лоскутовой [2].

Основываясь на данных наших исследований можно предложить следующие критерии диагностики, позволяющие выделить различные причины Интернет-зависимости: тест Леонгарда-Шмишека на акцентуацию характера, тест Хорна-Осберга на хронотип, определение соматотипа по У. Шелдону (табл. 2). При этом тестирование уровня алекистимии, предлагаемое некоторыми авторами, мы считаем неинформативным для задач модели.

Таблица 2

Примерная форма диагностических параметров, заполняемая социальным педагогом или педагогом-психологом

ФИО, класс (группа)		
Возраст		
Пол		
<i>Диагностический параметр</i>	<i>Значение</i>	<i>Замечания, пометки</i>
Опросник К.Янг		
Опросник В.Лоскутовой		
Хронотип (по тесту Хорна-Осберга)		
Соматотип (по У.Шелдону)		
Преобладающие акцентуации характера (по тесту Леонгарда-Шмишека)		

Совокупность данных литературы и наших собственных исследований позволяет выделить следующие типы склонности к Интернет-зависимости, основываясь на причинах их возникновения: социофобная, дистимически-депрессивная, неуравновешенная, гипертимическая, демонстративная, низкоорганизационная. Данная классификация представляется впервые.

Основной причиной социофобной формы склонности следует считать низкий уровень социально-коммуникативных навыков, неуверенность в себе, оценку социального окружения как недоброжелательного, низкую мотивацию к прямой (не опосредованной) коммуникации с людьми и социофобию (которая является атрибутом церебротонического темперамента У.Шелдон). Такой тип чаще наблюдается у юношей и, согласно Schimmentia A. [3] может быть связан с травматическим опытом, травмирующими воспоминаниями. Предиктором может стать церебротонический темперамент, связанный с эктоморфическим соматотипом. В сложных случаях для профилактики

Интернет-зависимости необходима психотерапия травматических воспоминаний, на что указывает Schimmentia A., но по мнению Завалишиной О. [4] социофобные проявления могут подвергаться коррекции и педагогическими средствами, под которыми автор понимает групповые занятия, классные и кураторские часы, направленные на развитие коммуникативной компетентности в реальном мире. Такой выбор профилактических мероприятий связан с тем, что данная группа обучающихся испытывает трудности в коммуникации с другими (особенно незнакомыми) людьми, они замкнуты и малообщительны.

Для дистимически-депрессивной формы наиболее важной причиной склонности к Интернет-зависимости является дистимическое (преддепрессивное) и депрессивное состояние. Депрессия как фактор, вызывающий формирование Интернет-зависимости в стрессорных жизненных условиях, отмечена, в частности, Zhou et al. [5]. Предиктором такой формы склонности может служить дистимическая акцентуация или циклотимическая в период спада настроения. Данный тип, как и предыдущий, характерен в большей степени для обучающихся мужского пола. Здесь наши собственные данные совпадают с данными Zhou et al. В сложных случаях может быть необходима психотерапия депрессии. Однако в педагогическом процессе может быть использована сильная сторона дистимической акцентуации – вдумчивость, рефлексивность, способность и склонность к глубокому анализу явлений. На занятиях необходимо создание ситуаций успеха и применение других методик, направленных на повышение уверенности в себе и создание положительного образа «Я».

Неуравновешенная форма связана с низким контролем над импульсами, сильными, легко возникающими аффектами, что на уровне поведения выглядит как «потакание своим сиюминутным желаниям». Низкий уровень самоконтроля в целом и контроля над аффектами в частности как причину Интернет-зависимости отмечают Schimmentia A. [3] и Park J.A. et al. [6], при этом Schimmentia A. [3] считает, что низкий контроль является медиатором развития Интернет-зависимости именно у девушек. Это совпадает с нашими данными, так как корреляция между уровнем Интернет-аддикции и неуравновешенной акцентуацией (которая характеризуется низким контролем над аффектами), отмечена нами именно на женской аудитории. Таким образом, предиктором неуравновешенного типа склонности к Интернет-аддикции может служить неуравновешенная акцентуация, и такой тип характерен в большей степени для девушек. Профилактические мероприятия здесь следует направить на усиление способностей контроля над аффектами. Schimmentia A. [3] считает здесь необходимым применение психотерапии, но, по мнению Махмудова Х.М. и Омаровой А.А. [7], навыки самоконтроля могут развиваться и педагогическими средствами при изучении различных

предметов путём постановки проблемных задач, требующих «торможения» импульсивных ответов, и их группового разрешения. Park J.A. [6] и соавторы показали положительное значение спортивных упражнений в коррекции Интернет-аддикции через развитие в ходе спортивных игр и подготовки к ним навыков самоконтроля.

Гипертимическая форма склонности к Интернет-зависимости связана с повышенным уровнем любопытства, поиском новых ощущений, лёгкой переключаемостью и неустойчивостью внимания. Интернет в данном случае выступает удобным источником изменяющейся информации, давая возможность быстрого переключения между ресурсами. Предиктором такого типа склонности к Интернет-зависимости является гипертимическая акцентуация. Её связь с Интернет-аддиктивностью отмечалась рядом авторов [8, 9]. В нашем исследовании гипертимический тип склонности к Интернет-зависимости отмечен только среди обучающихся женского пола. Частично такой тип склонности совпадает с выделенной Завалишина О.В. [4] группой «Интернет-исследователей». По мнению автора, таких обучающихся важно заинтересовать их исследовательской деятельностью творческого характера, вовлечь в активные творческие проекты.

Демонстративный тип склонности к Интернет-зависимости связан с возможностями широкой публичной самопрезентации в сети путём публикации высказываний, литературных произведений, фотографий, видео и других материалов, а так же получение быстрого отклика. Предиктором демонстративного типа склонности к Интернет-зависимости является демонстративная акцентуация. Профилактическая работа для такого типа склонности к зависимости может быть направлена на предоставление возможностей самопрезентации вне сети. Здесь подойдут виды деятельности, предложенные Завалишина О. [4] для коррекции «Интернет-гедонизма»: творческие вечера, литературные и музыкальные конкурсы. Основная задача таких мероприятий состоит в том, чтобы «увлечь учащихся этой идеей, вовлечь их в подготовку, проведение, тем самым помочь им «получать удовольствие» от творческого взаимодействия в коллективе».

Низкоорганизационная форма склонности к Интернет-зависимости является самой «лёгкой». Здесь проявления Интернет-зависимости связаны с неумением управлять временем, слаборазвитой мотивацией к достижению, склонностью к прокрастинации важных действий. В некоторых случаях, сложности в управлении временем могут возникать по причине несовпадения общепринятого режима дня (расписания) с собственными биоритмами субъекта. Для преодоления данной проблемы Дрепа М [12] и Токтарова Т.И. [11] предлагают вовлекать обучающихся в специальную кружковую работу, направленную на развитие нацеленности на успех в достижении поставленных целей и навыков тайм-менеджмента.

Критеріями оцінки результативності профілактичної роботи пропонуємо вважати зниження рівня Інтернет-залежності і/або схильності до неї за тестами Янга і Лоскутової, а також розвиток антиаддиктивних установок.

Головними достоїнствами розробленої нами технології діагностики і профілактики є: 1) можливість диференційовано підійти до профілактики Інтернет-залежності з урахуванням статевих, конституціональних і психологічних особливостей учасників; 2) її незалежність від конкретної реалізації в процесі навчання в умовах будь-якої школи.

Представлена нами модель дозволяє комплексно розглянути досліджувану проблему, глибше її вивчити, охопити в єдиній системі основні напрями роботи, виявити зв'язок етапів і компонентів, педагогічних умов, які забезпечують її успішне функціонування.

Література

1. Беспалько, В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. – М. : Педагогика, 1989. – 192 с.
2. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.18 / В. А. Лоскутова ; Новосибирская государственная медицинская академия МЗ РФ. – Новосибирск, 2004. – 30 с.
3. Schimmentia, A. Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis / A. Schimmentia // *Addictive Behaviors*. – 2006. – Vol. 64. – P. 340–320.
4. Завалишина, О. В. Педагогическая поддержка Интернет-зависимых подростков в условиях глобальной информатизации образования [Электронный ресурс] / О. В. Завалишина // *Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета*. – 2011. – № 10. – С. 1–7. – Режим доступа: <http://sm.kubsau.ru/ru/authors/1347>. – Дата доступа: 03.03.2017.
5. The association between life events and internet addiction among Chinese vocational school students: The mediating role of depression / F. Zhaoa [et al.] // *Computers in Human Behavior*. – 2017. – Vol. 70. – P. 30–38.
6. Effect of sports participation on Internet addiction mediated by self-control: A case of Korean adolescents / J. A. Parka [et al.] // *Kasetsart Journal of Social Sciences*. – 2016. – Vol. 37, № 3. – P. 164–169.
7. Махмудов, Х. М. Самоконтроль как средство формирования личностных универсальных учебных действий при начальном обучении математике / Х. М. Махмудов, А. А. Омарова // *Известия ДГПУ*. – 2014. – №4. – С. 117–120.
8. Рыбалтович, Д. Г. Психологические особенности пользователей онлайн-игр с различной степенью игровой аддикции : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 05.26.02, 19.00.04 / Д. Г. Рыбалтович ; Всерос. центр экстренной и радиационной медицины им. А. М. Никифорова. – СПб., 2012. – 20 с.

9. Хомерики, Н. С. Индивидуально-психологические особенности подростков с интернет-зависимым поведением : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 / Н. С. Хомерики ; Московский гос. медико-стоматологический ун-т им. А. И. Евдокимова. – СПб., 2013. – 24 с.

10. Золотова, Г. Д. Технологія профілактики адиктивної поведінки дітей як складова здорового способу життя / Г. Д. Золотова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 5. – С. 24–31.

11. Токтарова, Т. И. Повышение эффективности учебного процесса с помощью тайм-менджмента / Т. И. Токтарова // Ученые записки КАГТУ. – 2015. – №4. – С. 92–95.

12. Дрепа, М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии / М. И. Дрепа // Гуманитарная экспертиза. – 2009. – №2. – С. 189–193.