

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНО-НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ

---

УДК 376.5

**Г. О. Апсаунова**

Педагогический институт Иркутского государственного университета, студент 4 курса (664011, г. Иркутск, ул. Нижняя Набережная, д.6; тел.: (3952) 20-07-39)

**G. O. Apsaunova**

Pedagogy Institute, Irkutsk State University, 4-year student (664011, Irkutsk, Nizhnyaya Naberezhnaya street, 6; (3952) 20-07-39)

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

В данной статье рассматриваются теоретические вопросы организации профилактики зависимости от социальных сетей у подростков.

**Ключевые слова:** аддикция, профилактика, социальные сети, интернет-зависимость.

### THEORETICAL PROBLEMS OF PREVENTING INTERNET ADDICTIVE BEHAVIOR OF EDOLESCENTS

The article discusses theoretical issues of preventing adolescents' social network addiction.

**Key words:** addiction, prevention, social networks, internet addiction.

Одной из серьезных проблем подрастающего поколения на современном этапе развития общества является рост числа подростков и старшеклассников с различными формами аддиктивного поведения. При этом большое внимание исследователей обращено к проблеме интернет-зависимости. Данная проблема является относительно новой и в значительной степени, менее изученной по сравнению с другими проблемами, связанными с аддиктивным поведением [1]. Первые исследования данной проблемы относятся к концу 80-х началу 90-х годов и проведены они западными специалистами.

Феномен интернет-зависимости впервые был описан А. Голдбергом, который использовал термин «зависимость» с целью определения тех трудностей, которые возникают при чрезмерной увлеченности сетью Интернет.

Сегодня даже ребенок имеет доступ к информационным ресурсам всемирной паутины. Всевозможные сетевые сообщества стали едва ли не самым важным атрибутом современного мира, люди отдают всё большее предпочтение виртуальному общению, вместо непосредственного, личного общения друг с другом. Пользуясь социальной платформой, школьник вступает в различные сообщества, ищет новые знакомства, имеет открытый доступ к новостям, просматривает фото- и видеоматериалы, участвует в обсуждениях. Общение в социальных сетях обладает рядом особенностей, которые создают условия для разнообразия проявления себя в сети. Создание «личности в сети»

дает возможность подростку уйти от реальности, убежать из собственного тела, именно возможность максимального самовыражения вплоть до неузнаваемого самоизменения является одной из распространенных причин формирования зависимого поведения.

Социальные сети имеют свои как положительные стороны, так и отрицательные. С одной стороны, они оказываются помощником в поиске своих знакомых и друзей, в поддержании с ними отношений, несмотря на расстояние и занятость. С другой стороны, в последнее время ученые всерьез обеспокоены тем, какое количество времени тратит современный человек, находясь в социальных сетях, ставя вопрос о зависимости.

Аддикция (от лат. addictus «слепо преданный, пристрастившийся») – специфический уход от действительности в результате состояния опьянения от алкоголя, наркотиков, страстной увлеченности слушанием музыки (ср. меломания), азартными играми (картами, рулеткой, компьютерными играми), общением по Интернету и т. п. [6;11]. В настоящее время принято выделять следующие виды аддикций:

1. Химические (субстанциональные, или физические).
2. Поведенческие (несубстанциональные, или психологические).

Химическая аддикция - это нарушение, связанное с использованием различных веществ, которые изменяют физическое состояние человека, их принимающего. Многие из них ядовиты (или токсичны), что приводит к органическим поражениям. Химические аддикции наносят существенный вред здоровью с самого начала их развития.

Нехимические аддикции. Поведенческая аддикция характеризуется привязанностью к определенной деятельности, а также неспособностью от нее самостоятельно избавиться. Аддиктивное поведение чаще всего возникает из-за желания оторваться от реальности и попасть в созданный сознанием мир. В настоящее время существуют приемлемые и безопасные для человека формы подобной зависимости: влюбленность, медитации, творчество, духовные практики, трудоголизм, а также экстремальные виды спорта.

Интернет-зависимость формируется постепенно и проходит на пути своего развития ряд этапов или стадий:

1. Стадия легкой увлеченности, когда человек, испытав опыт в том или ином виде деятельности в интернете, получает удовольствие и впоследствии стремится повторять эти действия уже целенаправленно для того, чтобы повторять эти положительные ощущения;

2. Стадия увлеченности, показателем перехода на данную стадию является возникновение потребности нахождения в интернете и, соответственно, стремление уйти от реальности;

3. Стадия зависимости, на этой стадии происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере личности, в ее самооценке и самосознании, именно на этой стадии начинает проявляться социализированная и индивидуализированная формы интернет-зависимости;

4. Стадия привязанности, на этой стадии происходит угасание силы привязанности, когда человек находится на определенной дистанции с

виртуальным пространством, которую сознательно стремится поддерживать, но полностью отказаться от зависимости уже не может [2].

Существуют разные виды интернет-зависимостей, одним из которых является зависимость от социальных сетей.

Социальные сети получили быстрое развитие, поскольку оказались эффективным методом обеспечения посещаемости сайтов и получения обратных связей. В соответствии с этим, количество социальных сетей стало расширяться. Официальным началом «бума» социальной сетей принято считать 2003-2004 годы, когда были запущены известные сервисы типа «Фейсбук».

Используя социальные сети как средство общения, повышения своего статуса, многие подростки постепенно настолько вовлекаются в виртуальное общение в социальной сети, что происходит подмена реальной жизни событиями жизни виртуальной, что постепенно приводит к формированию зависимости от социальной сети [2].

Зависимость от социальных сетей проявляется, как и любые другие виды зависимости, в том, что отсутствие возможности получить желаемые ощущения, получить необходимое общение, в случае его ограничения или невозможности осуществления, вызывает негативную реакцию в виде раздражения, агрессии, а постепенно ограничение общения социальными сетями приводит к возникновению депрессии и других расстройств [3].

Особенно опасна зависимость от социальных сетей именно в подростковом возрасте, когда еще недостаточно опыта и знаний для понимания всей ответственности за ту информацию, которую школьник выкладывает о себе в социальных сетях и о том, как эта информация может быть использована, в том числе и против него самого.

Интернет-аддикция имеет такие физические симптомы:

1. Постоянная боль в запястье из-за туннельного поражения нервных стволов руки, вызванного перенапряжением.
2. Сухость в глазах и головные боли.
3. Пренебрежение личной гигиеной и нарушение сна и др.

Компьютерная аддикция может привести к печальным последствиям, особенно в подростковом возрасте, поскольку подросток в результате подобной зависимости может потерять близких, друзей и вернуться в реальную жизнь сумеет только с помощью психолога.

Анализ различных теоретических подходов к понятию «профилактика» позволил сформулировать следующие выводы.

Профилактика (греч. prophylaktikos предохранительный, предупредительный) комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранение причин заболеваний, в том числе улучшение условий труда, быта и отдыха населения, охраны окружающей среды [4;15].

На всех этапах развития здравоохранения профилактическое направление в нашей стране было и остается основополагающим принципом, идеологией охраны здоровья народа. Различают индивидуальную и общественную, первичную и вторичную профилактику.

Современная профилактика аддикций формировалась под влиянием различных традиций психотерапии зависимого поведения. В первую очередь это касается научных подходов, предложенных классиком психофизиологии и основоположником оперантного научения И.П. Павловым и его последователями А.Сальтером и Дж. Вольпе.

Большой вклад в современную профилактику внесли основоположник бихевиоризма Дж.Б. Уотсон, автор теории научения Э.Торндайк и их последователи, постепенно дополнявшие и модифицировавшие теории научения необихевиористов.

Благодаря психологическим подходам в профилактическую работу вводятся методы аверсивной терапии, контробусловливания, обучения на моделях, обучения способам подкрепления, самоподкрепления, самоконтроля, самоутверждения, условно-рефлекторной терапии и многие другие.

А. Сальтер предложил шесть характеристик здоровой, уверенной в себе личности, с состоянием неуверенности как преобладания процессов торможения в организме, которые можно преодолеть на основе формирования так называемых эксцитарных рефлексов. В своих тренингах А. Сальтер придавал особое значение чувствам спонтанности и принципу «здесь и теперь». Методы формирования «эксцитарной личности» во многом до сих пор составляют основу большинства программ тренинга уверенности в себе, активно применяемых в профилактической работе.

В современных методах профилактики зависимого поведения активно используют разработки А. Сальтера, находя в них особый взгляд на вопросы здоровья. Исследования А. Сальтера стали настолько широко признанными, что современные ученые в области поведенческой терапии, несмотря на то, что часто обращаются к его идеям – «иерархия обучения», «обучение выразительности», «вступление в контакт со своими чувствами», редко связывают их с именем автора.

Тренинг самоутверждения Дж. Вольпе получил широкое распространение в США и послужил основой для многочисленных программ профилактики зависимого поведения, включающих в себя тренинги уверенности – ассертивности (assertiveness training). В программу такого тренинга входят приобретение навыка произносить уверенные обороты речи в любой ситуации, тренировка чувства уверенности в ролевых играх, тренировка навыка ассертивности в жизни через постоянное побуждение к уверенности. К тренингу ассертивности разработаны также многочисленные противопоказания и условия применения, которые обязательно корректируются в зависимости от целевой группы [8;35].

К теоретическим истокам научных представлений о профилактике зависимого поведения можно отнести теории классической психотерапии, или терапии, основанной на теории павловского кондиционирования. Также можно назвать «теорию оперантного кондиционирования» Б.Ф.Скиннера, «теорию когнитивно-поведенческой терапии», основанную на социально-когнитивной теории личности А.Бандуры, «теорию рационально-эмотивной терапии» А. Эллиса [4].

В профилактическую работу вошли положения теории Б.Ф. Скиннера о том, что максимальное влияние на человека оказывают положительные подкрепляющие (вторичные, условные) стимулы: материальное поощрение, одобрение, внимание. Эти стимулы, встраиваясь в конструкцию контроля над поведением, являются основой оперантного научения (подкрепленного условными стимулами).

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что интернет-зависимость в целом представляет собой сложный комплексный феномен, который обозначает целый ряд проблем поведения и контроля над влечениями, а социальная сеть, в свою очередь, является уникальным средством коммуникации и поиска людей, с её помощью можно всегда находиться на связи, узнавать новости о друзьях. Социальная сеть представляет собой совокупность участников, объединенных не только средой общения, но и социальными связями между собой. Происходит замена реальных отношений на виртуальные.

Выявленные нами современные взгляды на факторы научения позволяют представить классификацию теорий профилактики аддикций в фундаментальных теоретических подходах. К достоинствам такого подхода можно отнести расширение представления о профилактическом вмешательстве как о сугубо медицинской проблеме, учитывающей исторические этапы становления научного знания о профилактическом вмешательстве.

#### Библиографический список

1. Бубнова И.С. Самооценка и самоотношение наркозависимой молодежи// Активность и ответственность личности в контексте жизнедеятельности материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 300-летию г. Омска. 2016. С. 129-132.
2. Бубнова И.С., Терещенко А.Г. Саморегуляция поведения и ее роль в процессе социальной адаптации аддиктивной личности/Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2016. № 1. С. 4-9.
3. Бубнова И.С., Терещенко А.Г. Профилактика аддиктивных форм поведения среди студентов колледжа/Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2016. № 2. С. 4-11.
4. Мирошниченко Л.Д., Гелипас В.Е., Рыбакова Л.Н. Проблема антинаркотической профилактики в подростковой среде. 2000. №3. С.24-37.
5. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. Казань: Центр инновационных технологий, 2005.
6. Фетискин Н.П. Психология аддиктивного поведения: научно-методическое изд.М, 2005.
7. Шабалина В.В. Психология зависимого поведения. СПб, 2001.
8. Шереги Ф.Э., Арефьева А.Л. и др. Материалы международной конференции «Подростки и молодежь в меняющемся обществе» (проблемы отклоняющегося поведения). М, 2001.