



Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Основная образовательная программа бакалавриата  
по направлению подготовки 39.03.02 «Социальная работа»

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**Роль семьи в профилактике интернет-зависимости подростков**

Выполнила:  
студентка IV курса  
Лесникова Анна Игоревна

Научный руководитель:  
Кандидат психол.наук, доцент  
Самойлова Валентина Алексеевна

Рецензент:  
Кандидат социолог. наук, доцент  
Безрукова Ольга Николаевна

Санкт-Петербург

2023

Содержание	
<b>Введение</b> .....	<b>3</b>
<b>Глава 1: Теоретико-методологические основы исследования и профилактики интернет-зависимости у подростков</b> .....	<b>10</b>
1.1. Киберсоциализация подростков: определение, типы, уровни. ....	10
1.2. Интернет-зависимость в подростковом возрасте .....	15
1.3. Влияние семьи на развитие зависимого поведения от Интернета у подростков .....	25
<b>Глава 2. Профилактика интернет-зависимости подростков</b> .....	<b>34</b>
2.1. Профилактика: современные подходы и трудности .....	34
2.2. Специфика подхода родителей к профилактике Интернет-зависимости при разных стилях воспитания. «Ограничивать, помогать или не мешать?» .....	39
<b>Глава 3. Эмпирическое исследование на тему «Влияние детско-родительских отношений на формирование интернет-зависимости у подростков»</b> .....	<b>45</b>
3.1 Программа исследования.....	45
3.2. Результаты исследования.....	53
3.2 Рекомендации для родителей по профилактике Интернет-зависимости	64
<b>Заключение:</b> .....	<b>73</b>
<b>Список использованных источников</b> .....	<b>76</b>
<b>Приложения</b> .....	<b>81</b>

## Введение

В современном мире Интернет стал неотъемлемой частью жизни людей. Он дает возможность общаться, учиться, развиваться и получать информацию. Однако, использование Интернета может привести к зависимости, которая может стать проблемой, особенно для подростков. Каждый день растет количество молодых людей, которые проводят большую часть времени в Интернете, играя в игры, общаясь в социальных сетях, просматривая видео и используя другие онлайн-ресурсы.

Статистика показывает, что уровень Интернет-зависимости среди подростков во всем мире растет. Исследование, проведенное компанией Common Sense Media в 2019 году, показывает, что:

- **Зависимость:** каждый второй подросток чувствует зависимость от своего устройства, и большинство родителей (59%) считают, что их дети зависимы.
- **Частота:** 72% подростков и 48% родителей чувствуют необходимость немедленно реагировать на текстовые сообщения, сообщения в социальных сетях и другие уведомления; 69% родителей и 78% подростков проверяют свои устройства не реже одного раза в час.
- **Отвлечение:** 77% родителей считают, что их дети отвлекаются на свои устройства и не обращают внимания, когда они вместе, по крайней мере, несколько раз в неделю.
- **Конфликт:** треть родителей и подростков (36% и 32% соответственно) говорят, что ежедневно спорят друг с другом по поводу использования устройств.
- **Рискованное поведение:** 56% родителей признаются, что проверяют свои мобильные устройства во время вождения; пятьдесят один процент подростков видят, как их родители

проверяют/используют свои мобильные устройства во время вождения.<sup>1</sup>

В России ситуация аналогична. Согласно исследованию Института статистических исследований и экономики знаний НИУ ВШЭ, в Сеть выходят практически все подростки в возрасте 12–14 лет (95% в 2020 г.; + 3,3 п. п. по сравнению с 2018 г.). В основном, юные россияне используют Интернетом для подготовки к урокам (83,7%). При этом доля развлечений (социальные сети, игры и т.д.) осталась практически неизменной - 74% в 2011 и 76,5% в 2020 году.<sup>2</sup>

В эпоху доминирования интернета и компьютерных технологий их серьезное влияние сказывается на процессах социализации подростков. Одна из основных проблем заключается в том, что в виртуальном мире отсутствует физическая составляющая общения, такая как мимика, жесты и другие невербальные проявления, которые являются существенными в общении в реальной жизни. Вместо этого эмоции выражаются при помощи смайлов, а возможный конфликт можно решить в одно мгновение, попросту закрыв чат. Это приводит к тому, что у подростков не развиваются полноценные навыки общения, что в итоге приводит к обеднению коммуникации и трудностям социализации в реальном мире.<sup>3</sup>

Не менее серьезным фактором являются нарушения в формировании личных связей. В сети можно легко заводить новые знакомства, но также проще их прервать. В случае, если пользователь добавит собеседника в черный список, то можно начинать поиски новых знакомых. В такой

---

<sup>1</sup> Cohen L. New Report Finds Teens Feel Addicted to Their Phones, Causing Tension at Home [Электронный ресурс] // Common Sense Media. – 2019г. - [www.common Sense Media.org/press-releases/new-report-finds-teens-feel-addicted-to-their-phones-causing-tension-at-home](http://www.common Sense Media.org/press-releases/new-report-finds-teens-feel-addicted-to-their-phones-causing-tension-at-home)

<sup>2</sup> Абдрахманова Г.И., Васильковский С.А., Вишневецкий К.О. «Дети и Интернет» / Цифровая экономика: 2022: краткий статистический сборник . – 2022г. - с. 42-46.

<sup>3</sup> Григорьева О.В., Ванюхина Н.В. «Психоэмоциональная сфера подростков с зависимостью от интернета» // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2014. № 3 (8). С. 32-35.

ситуации подросток может не получить достаточно опыта реальных отношений со всеми их трудностями и различными переживаниями.<sup>4</sup>

Кроме того, зависимость от Интернета может создавать иллюзию успешности, которая не менее опасна для подростков. Благодаря онлайн-играм или блогам, юные игроки могут создавать виртуальные миры и достигать фиктивных целей, не сталкиваясь при этом с реальными препятствиями и трудностями жизни. В реальной жизни же, усилия требуют времени, терпения и трудолюбия. Все эти последствия зависимости могут привести к негативным изменениям в жизни подростков, которые будут зачастую разрушительными для их будущего.<sup>5</sup>

Кроме того, использование компьютера может вызывать комплекс проблем со здоровьем, таких как гиподинамия, сколиоз и нарушения осанки. Частое перекусывание неполноценной пищей, часто употребляемой во время игры, может негативно сказываться на желудочно-кишечном тракте и вызвать гастрит. Также длительное время перед монитором может повредить зрение.<sup>6</sup>

В то же время, правильный подход позволяет использовать Интернет как полезный инструмент для обучения, социализации и развития подростков. Важно научить подростков здоровому балансу между онлайн и офлайн активностями, а также оказать им помощь в овладении навыками безопасного поведения в Интернете.

Таким образом, статистика говорит о том, что уровень Интернет-зависимости подростков является довольно высоким и требует серьезного внимания со стороны родителей, педагогов и специалистов в области психологии.

---

<sup>4</sup> Гилева Н.С. «К вопросу о профилактике интернет-зависимости у подростков» // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2016. № 4 (26). С. 136-139.

<sup>5</sup> Кулина Д.Г. «Формирование и развитие интернет-зависимости: факторы риска» // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. - 2016. № 1 (12). С. 35-46.

<sup>6</sup> Мордвова О.С. «Интернет-зависимость подростковой среде» // Поволжский педагогический поиск. 2015. № 3 (13). С. 35-36.

В данной работе будет рассмотрена роль семьи в профилактике Интернет-зависимости подростков. Семья, как основной институт первичной социализации, играет важную роль в формировании мировоззрения и ценностей подростков, а также в их адаптации к современной жизни. Поэтому семье может принадлежать ключевая роль в предотвращении зависимости от Интернета. В работе будут рассмотрены различные аспекты жизни семьи, значимые в контексте проблемы интернет-зависимости подростков, а конкретно - семейное воспитание, контроль за использованием Интернета, следование здоровому образу жизни.

Тема взаимосвязи стиля воспитания в семье и уровня Интернет-зависимости у подростков является достаточно широко исследованной в научной литературе. Особое внимание следует уделить работам американского психолога Кимберли Янг. Она считает, что Интернет-зависимость подростков имеет значительное влияние на физическое и психическое здоровье, а также на их социальную жизнь, обучение и личностный рост. Кимберли Янг отмечает, что подростки часто не осознают масштаба своей зависимости от Интернета и не могут контролировать свой онлайн-режим. По ее мнению, основная роль в профилактике Интернет-зависимости подростков принадлежит семье. Родители должны контролировать время, которое дети проводят в интернете, и обеспечивать их физической активностью, настоящим общением, чтением книг и другой учебной и досуговой деятельностью. Также, Кимберли Янг подчеркивает, что профилактика Интернет-зависимости подростков – это коллективное дело; родители, педагоги и общество должны работать вместе для того, чтобы обеспечить безопасную и здоровую интернет-среду для всех детей.<sup>7</sup>

Среди отечественных исследователей, которые занимаются проблемами интернет-зависимости детей и подростков, можно выделить В.А.

---

<sup>7</sup> Янг К. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disord / Янг К. // CyberPsychology & Behavior. – 1998г. – с. 237-244.

Плешакова, автора монографии «Киберсоциализация человека: от Homo Sapiens'a до Homo Cyberus'a», который впервые описал понятие киберсоциализации. Также стоит отметить Р.М. Айсину и А.А. Нестерову, которые выделяют два типа киберсоциализации (положительная и негативная), а также ее уровни. Среди зарубежных исследователей наибольшую известность получили Айвен Голдберг, который в 1994 году ввел термин "Интернет-зависимость", и клинический психолог Кимберли Янг, которая стала первопроходцем в изучении зависимости от Интернета. К. Янг основала Центр интернет-зависимости в 1995 году, когда была профессором психологии в Питтсбургском университете в Брэдфорде.

Однако, следует отметить, что эта тема является довольно сложной и многогранной, и важно ее дальнейшее изучение в российском обществе.

**Цель** выпускной квалификационной работы - исследовать роль семьи в профилактике интернет-зависимости у подростков.

**Задачи** исследования:

— рассмотреть основные характеристики Интернет-зависимости и «цифровой» жизни подростков (какие сайты и мессенджеры наиболее популярны, сколько времени подростки проводят в Интернете);

— изучить стили воспитания в семье;

— изучить современный опыт профилактики Интернет-зависимости;

— провести эмпирическое исследование на тему «Влияние детско-родительских отношений на формирование Интернет-зависимости у подростков»;

— разработать рекомендации по профилактике Интернет-зависимости у подростков.

**Объект:** Интернет-зависимость у подростков. Семья как субъект профилактики негативного влияния Интернета на ребенка.

**Предмет** исследования: детско-родительские отношения как фактор, влияющий на защиту ребенка от негативного воздействия сети Интернет.

Для достижения цели и решения поставленных задач были использованы следующие **методы**:

1. Анализ зарубежной и отечественной литературы по теме исследования.
2. Опрос по методике К. Янг «Интернет-зависимость (Internet Addiction Test, IAT)<sup>8</sup>
3. Опрос по методике «Анализ семейных взаимоотношений», авторы Э. Г. Эйдемиллер и В.В. Юстицкий
4. Анкетирование подростков и их родителей для исследования «интернет-жизни».
5. Интервью с педагогами.

**Эмпирической базой** исследования выступает:

1. ГБОУ Гимназия № 52 Приморского района Санкт-Петербурга;
2. ГБОУ СОШ № 274 с углублённым изучением иностранных языков Кировского района Санкт-Петербурга.

**Выборочная совокупность** включает учеников школы и родителей учеников. В исследовании принимали участие 100 родителей, 100 детей школьного возраста.

Была поставлена следующая **гипотеза**:

— Существует взаимосвязь между негативным влиянием Интернета на детей и стилем семейного воспитания.

**Структура работы** включает введение, три главы, заключение, список литературы, приложения.

В первой главе рассмотрены теоретико-методологические основы исследования и профилактики Интернет-зависимости у подростков.

Вторая глава содержит анализ современного опыта профилактики Интернет-зависимости.

---

<sup>8</sup> Янг К. «Тест интернет-зависимости» / Под ред. В.А. Лоскутовой (Буровой) // CYBERPSY. [https://cyberpsy.ru/tests/internet\\_addiction\\_test\\_young/](https://cyberpsy.ru/tests/internet_addiction_test_young/)



Третья глава посвящена эмпирическому исследованию, направленному на изучение влияния детско-родительских отношений на формирование Интернет-зависимости у подростков.

Предложены рекомендации по улучшению детско-родительских отношений, которые будут способствовать эффективной профилактике Интернет-зависимости подростков.

**Общий объем работы – 79 страниц.**

**Список литературы** включает 45 источников, в т.ч. 8 на иностранных языках.

# ГЛАВА 1: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

## 1.1. Киберсоциализация подростков: определение, типы, уровни.

В настоящее время социализация подростков происходит в условиях быстрого развития технологий и всеобщей цифровизации многих сфер жизни. Социальные сети и мессенджеры стали неотъемлемой частью жизни подростков, которые проводят много времени в виртуальных сообществах, общаются с друзьями, ищут новых знакомых, обмениваются информацией и эмоциями.

В современном информационном обществе процессы социального развития личности описываются с помощью следующих терминов: «киберсоциализация», «цифровая социализация», «информационная социализация».<sup>9</sup>

В России понятие «киберсоциализация» впервые определил В.А. Плешаков в монографии «Киберсоциализация человека: от Homo Sapiens'a до Homo Cyberus'a». По мнению В.А. Плешакова, киберсоциализация представляет собой «процесс качественных изменений структуры самосознания личности и мотивационно-потребностной сферы под влиянием инфокоммуникационных технологий».<sup>10</sup>

Гораздо шире термин «киберсоциализация» понимается в зарубежной психологии: киберсоциализация представляет собой комплекс явлений, связанных с интеграцией человека в цифровое общество, а также с

---

<sup>9</sup> Трухманова Е.Н. Интернет-коммуникации как фактор социализации современных подростков и юношей / Е.Н.Трухманова / Е.Н. Трухманова // Приволжский научный вестник. 2014. - № 11-2(39). - С. 186-188.

<sup>10</sup> Плешаков В.А. «Слово Главного редактора: о киберсоциализации человека и ее организации на интернет-портале «Homo Cyberus» [Электронный ресурс] // Электронный научно- публицистический журнал «Homo Cyberus». – 2016г. – № 1. – с.4–26. [http://journal.homocyberus.ru/sites/default/files/HomoCyberus\\_1\\_2016.pdf](http://journal.homocyberus.ru/sites/default/files/HomoCyberus_1_2016.pdf)

присвоением ценностей, норм и правил, характеризующих особенности коммуникации в онлайн-пространстве.<sup>11</sup>

Социализация и киберсоциализация имеют несколько схожих аспектов. Во-первых, оба процесса направлены на общение и взаимодействие с другими людьми. Люди учатся взаимодействовать друг с другом, учитывая социальные нормы и правила поведения, будь то в реальной жизни или в цифровом пространстве. Во-вторых, оба процесса предоставляют возможность развития личности и расширения круга общения. Через социализацию и киберсоциализацию люди могут находить единомышленников, развивать свои коммуникативные и социальные навыки, получать опыт общения в различных культурных и социальных контекстах. В-третьих, оба процесса могут быть использованы для достижения определенных целей. Например, через социализацию и киберсоциализацию люди могут находить работу, налаживать деловые контакты, искать информацию и решать различные задачи.<sup>12</sup>

Социализация и киберсоциализация - это два процесса, которые связаны с взаимодействием человека с обществом, однако у них есть свои существенные различия:

1. Форма общения: социализация происходит в реальном мире, когда люди общаются лично, в то время как киберсоциализация происходит в цифровом пространстве через социальные сети, мессенджеры и другие онлайн-платформы.

2. Каналы коммуникации: в социализации люди общаются через голос, жесты, мимику и другие невербальные средства коммуникации, в то время как в киберсоциализации люди общаются через текстовые сообщения, эмодзи, голосовые сообщения и видеозвонки.

---

<sup>11</sup> Chitosca M.I. The Internet as a socializing agent of the “M Generation” / Chitosca M.I. // Journal of Social Informatics. – 2006г. – №5. – с. 3—21.

<sup>12</sup> В.А. Плешаков. «Киберсоциализация человека: от Homo Sapiens’a до Homo Cyberus’a» / В.А. Плешаков // Монография: Прометей. – 2012г. – с.12-14

3. Видимость социальной роли: в социализации люди могут видеть друг друга и оценивать социальную роль друг друга на основе внешности, поведения и других факторов, в то время как в киберсоциализации люди могут скрывать свою внешность, возраст, пол и другие социальные факторы.

4. Сфера влияния: социализация имеет более ограниченную сферу влияния, поскольку люди общаются с теми, кто находится в их физической близости, в то время как киберсоциализация позволяет людям общаться с людьми из любой точки мира.

5. Социальные нормы: в социализации социальные нормы и правила поведения более жестко регулируются и могут иметь более высокую социальную ценность, в то время как в киберсоциализации социальные нормы менее строгие и могут быть менее ценными.<sup>13</sup>

Таким образом, социализация и киберсоциализация имеют существенные различия, которые могут влиять на способ общения и развитие личности.

Р.М. Айсина и А.А. Нестерова выделяют два типа киберсоциализации<sup>14</sup>:

- Положительная киберсоциализация. Положительная киберсоциализация определяется как комплекс мероприятий, направленных на безопасное взаимодействие пользователей в киберпространстве, а также на использование всех преимуществ виртуальной среды для решения задач в реальной жизни. Этот процесс также включает перенос полезного опыта, полученного в киберпространстве, на повседневные жизненные ситуации, что способствует развитию индивидуальной и социальной компетенций.

---

<sup>13</sup> Айсина Р.М., Нестерова А.А. «Киберсоциализация молодежи в информационно-коммуникационном пространстве современного мира: эффекты и риски» // Социальная психология и общество. – 2019г. - № 4. - с.50—53.

<sup>14</sup> Там же, С. 54—55.

Один из ключевых аспектов позитивной киберсоциализации - это гарантирование безопасности пользователей в виртуальной среде.

- **Негативная киберсоциализация.** Негативная киберсоциализация - это явление, которое характеризуется тем, что пользователи вовлекаются в виртуальные коммуникации с высокой степенью участия, но имеют низкие навыки саморегуляции, когда они используют сетевые ресурсы. Это может привести к нарушениям в общении в Интернете, девиантным поведенческим паттернам и/или высокой уязвимости к агрессивным сетевым вмешательствам.

Кроме того, в киберпространстве существуют различные уровни киберсоциализации, которые зависят от того, насколько хорошо пользователь владеет правилами, нормами, знаниями и навыками, необходимыми для успешного функционирования онлайн. От уровня киберсоциализации зависит, насколько эффективно пользователь может коммуницировать, создавать контент, участвовать в онлайн-сообществах и защищать свои интересы в цифровом пространстве.

Если у подростка высокий уровень киберсоциализации, то он уверенно ориентируется в онлайн-пространстве, активно использует различные киберресурсы — от поисковых систем и библиотек до социальных сетей различных типов. Он способен не только находить нужную информацию и контент, но и эффективно коммуницировать в Интернете, создавать свой контент и взаимодействовать в онлайн-сообществах. Важно понимать, что высокий уровень киберсоциализации также включает умение сохранять свою безопасность в Интернете, защищать свои данные и права, а также соблюдать этику и правила поведения в онлайн-среде.

Средний уровень киберсоциализации предполагает понимание основных норм и правил взаимодействия в социальных сетях, наличие базовых знаний и навыков в электронной коммуникации, а также возможные трудности в поиске нужной информации в связи с ограниченной

компетентностью в использовании онлайн-ресурсов. Человек с таким уровнем киберсоциализации может эффективно использовать социальные медиа для коммуникации с друзьями и знакомыми, но могут возникнуть трудности в поиске нужной информации или в понимании сложных онлайн-процессов.

Низкий уровень киберсоциализации связан с ограниченными навыками использования поисковых систем, поверхностным пониманием возможностей электронной коммуникации, норм и правил в социальных сетях, а также с низкой активностью в онлайн-сообществах. Люди с таким уровнем киберсоциализации могут испытывать трудности в поиске необходимой информации и взаимодействии с другими людьми в онлайн-среде. Они могут быть неосведомлены о возможностях и преимуществах, которые предоставляют современные технологии, и не понимать, как эффективно использовать их для своих нужд.<sup>15</sup>

Уровень киберсоциализации не является единственным определяющим фактором для оценки её позитивного или негативного влияния. Например, высокий уровень киберсоциализации может быть наблюдаем у молодых людей как с позитивной, так и с негативной ориентацией.

Для уточнения данной концепции, исходя из теоретического анализа, можно выделить дополнительные типы киберсоциализации: условно-позитивная и условно-негативная.

Условно-позитивный тип киберсоциализации проявляется в успешной адаптации в кибер-социуме, но при этом сопровождается неэффективностью социального функционирования в оффлайн-среде. Условно-негативный тип киберсоциализации характеризуется низкой степенью социализации в виртуальном пространстве, при этом социальное функционирование в реальной жизни достаточно успешное.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Там же, с.55—56.

<sup>16</sup> Там же, с. 56—57.

Современное киберпространство имеет неоспоримое влияние на ментальные и поведенческие аспекты личности, особенно на развивающихся подростков, чьи жизненные пути неразрывно связаны с информационными технологиями. В настоящее время вопросы киберсоциализации требуют более тщательного исследования, чтобы проанализировать все позитивные и негативные последствия, которые могут возникнуть в результате ежедневного и интенсивного взаимодействия молодых людей с информационной средой.

## **1.2. Интернет-зависимость в подростковом возрасте**

### *Понятие и критерии Интернет-зависимости*

Киберсоциализация открывает перед молодыми людьми безграничный мир коммуникации, образования и саморазвития. Однако вместе с этим появляются серьезные риски для их психологического здоровья. Все больше и больше людей становятся зависимыми от онлайн-взаимодействия, что может привести к отрыву от реальности и социальной изоляции.

Современные исследователи активно занимаются изучением проблем, связанных с киберпространством и его возможными рисками, среди которых особое место занимают онлайн-риски. Специалисты по всему миру анализируют данные риски, пытаясь понять, какие последствия они могут иметь для людей, особенно для молодого поколения. В связи с этим, большое количество научных работ посвящено изучению рисков онлайн-коммуникации, которые становятся все более опасными, особенно для молодежи. Подростки и молодые люди, будучи наиболее активными пользователями киберпространства, сравнительно легче подвергаются злоупотреблениям со стороны Интернет-среды, которые могут привести к деформациям «образа Я», искажениям личности и эмоциональным расстройствам. Поэтому изучение онлайн-рисков является важной задачей

современного общества, направленной на улучшение безопасности и защиты людей в киберпространстве.<sup>17</sup>

Доктор Айвен Голдберг в 1994 году ввел термин "Интернет-зависимость", чтобы описать состояние, когда человек проводит в Интернете неоправданно долгое время, возможно, подвергаясь патологической зависимости.<sup>18</sup>

Два американских эксперта, клинический психолог К. Янг и психиатр А. Голдберг, стали первопроходцами в психологическом изучении зависимости от Интернета. Первый шаг в этом направлении был сделан А. Голдбергом в 1995 г., когда он предложил ряд диагностических критериев для выявления зависимости от Интернета. В 1997-1999 гг. были созданы консультационные веб-службы, которые предоставляли психологическую помощь в случае зависимости от Интернета. В 1998-1999 гг. К. Янг, Д. Гринфилд и К. Сурратт опубликовали первые монографии, которые стали основой для дальнейшего развития направления. В конечном итоге, к концу 1999 г., Интернет-аддикция получила узнаваемость и признание в качестве отрасли исследований и практической области психологической помощи, хоть и не была официально признана как клиническое заболевание.<sup>19</sup>

Интернет-зависимость не является официальным диагнозом в Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ-11), который определяет медицинские диагнозы.<sup>20</sup>

Однако, уже существует много исследований и дискуссий в области психологии и психиатрии по поводу того, что Интернет-зависимость может быть признана как клиническое заболевание в будущем.

---

<sup>17</sup> Васильева Е.В. Компьютерная зависимость подростка как социально-педагогическая проблема / Е.В. Васильева // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2016. №15(2). - С.32-39.

<sup>18</sup> Янг К. «Диагноз – Интернет-зависимость» // Мир интернет. – 2000г. – № 2. – с.20–21.

<sup>19</sup> Войскуновский А.Е. «Интернет - новая область исследований в психологической науке» // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. – 2002г. - №1. - с.82-101.

<sup>20</sup> В.Л. Малыгина. Интернет-зависимое поведение У подростков. Клиника, диагностика, профилактика: пособие для школьных психологов, родителей, педагогов // Арсенал образования. - 2010г. – с.136



Терминология, связанная с проблемой зависимости от Интернета, пока не устоялась полностью. В научных и практических кругах используются различные названия, такие как "зависимость от Интернета", "Интернет-аддикция" или "патологическое применение Интернета". Несмотря на разнообразие терминов, специалисты едины в определении поведенческих характеристик, которые могут быть связаны с этим явлением, или синдромом.<sup>21</sup>

Специалисты выделяют ряд характеристик, которые могут свидетельствовать о зависимости от интернета, включая:

- нежелание отвлечься от работы в сети,
- досада и раздражение при вынужденных отвлечениях,
- стремление проводить все больше времени в Интернете,
- склонность тратить на это все больше денег,
- ложь близким относительно продолжительности работы в сети,
- забывчивость по отношению к домашним делам, учебе и важным занятиям,
- пренебрежение здоровьем, физической активностью и личной гигиеной, уменьшение длительности сна, злоупотребление стимуляторами и "забывание" о приеме пищи.
- Интернет-зависимость также может проявляться в отсутствии желания принимать критику своего образа жизни, мириться с разрушением семьи и потерями друзей.<sup>22</sup>

Следующие четыре признака, описанные Кимберли Янг, указывают на возможное Интернет-зависимое поведение: непреодолимое желание проверять личные сообщения или новостную ленту; непрерывное ожидание

---

<sup>21</sup> Белинская Е. «Интернет-зависимость: аддитивные формы поведения» // Народное образование. – 2015г. - № 7. - С.268-275.

<sup>22</sup> Войскунский А.Е. «Феномен зависимости от Интернета» // Гуманитарные исследования в Интернете. – 2000г. – с.100-131.

следующего входа во Всемирную паутину; жалобы со стороны окружающих о том, что человек проводит слишком много времени в Интернете, а также жалобы на высокие расходы в сети.<sup>23</sup>

А. Голдберг представляет более подробную систему критериев для выявления зависимости от Интернета. Он считает, что при наличии трех или более симптомов из предложенных, компьютерная зависимость может быть установлена. Общими чертами такой зависимости являются присутствие определенных психологических и физических симптомов, которые тесно связаны между собой.<sup>24</sup>

Среди психологических симптомов можно выделить ощущение эйфории за компьютером, увеличение времени, проводимого за ним, и невозможность остановиться. Зависимость также проявляется в пренебрежении семьей и друзьями, ощущениях пустоты, депрессии и раздражения, которые возникают, когда человек далеко от компьютера. Кроме того, люди страдающие зависимостью, могут лгать работодателям или членам своей семьи о своей деятельности и испытывать проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы также являются частым проявлением зависимости от компьютера. Это может быть синдром карпального канала, который возникает из-за длительного перенапряжения мышц рук. Люди также могут страдать от сухости в глазах, головных болей типа мигрени, болей в спине, нерегулярного питания, пренебрежения личной гигиены, расстройств сна и изменения режима сна.<sup>25</sup>

К. Янг выделяет пять основных категорий зависимости от компьютеров и интернета.

---

<sup>23</sup> Янг К. «Диагноз – Интернет-зависимость» // Мир интернет. – 2000г. – № 2. – с.21–23.

<sup>24</sup> Salicetia, F., Internet Addiction Disorder (IAD) [Электронный ресурс] // Procedia - Social and Behavioral Sciences . – 2014г. - [www.researchgate.net/publication/282535990\\_Internet\\_Addiction\\_Disorder\\_IAD](http://www.researchgate.net/publication/282535990_Internet_Addiction_Disorder_IAD) .

<sup>25</sup> Goldberg, I. Internet addiction disorder // CyberPsychol. Behavior. – 2015г. - №4. – с.403–412.

- киберсексуальная зависимость, которая проявляется в использовании интерактивных комнат общения для взрослых или киберпорнографии,
- киберотношения, зависимость от дружеских отношений, которые завязываются в комнатах общения, интерактивных играх и конференциях, заменяя реальных друзей и семью,
- зависимость от азартных сетевых игр, интерактивных аукционов и навязчивое состояние торговли через сеть,
- информационная перегрузка, которая проявляется в чрезмерной вовлеченности в посещение веб-сайтов и поиске по базам данных,
- компьютерная зависимость, которая чаще проявляется среди детей и подростков, может связываться с навязчивыми состояниями в компьютерных играх или программировании.<sup>26</sup>

#### *Причины Интернет-зависимости в подростковом возрасте*

Разнообразие потребностей современного подростка не ограничивается только жизненно важными, например, как сон, питание. Существуют социальные (общение, признание, любовь) потребности, и потребности, связанные с развитием личности (познание, понимание, самореализация). Эта широкая гамма базовых потребностей побуждает подростков заниматься различными видами деятельности, которые способствуют их полному развитию и удовлетворению потребностей.<sup>27</sup>

Исследование, проведенное Г.В. Солдатовой, О.С. Гостимской и Е.Ю. Кропалевой, выявило, какие потребности подростки могут удовлетворить с помощью Интернета. Исследование показало, что Интернет может стать способом удовлетворения потребности в самостоятельности и автономии, особенно в контексте социализации, а также в признании и самореализации. Более того, используя Интернет, можно почувствовать контроль и владение

<sup>26</sup> Янг К. «Диагноз – Интернет-зависимость» // Мир интернет. – 2000г. – № 2. – с.24–29.

<sup>27</sup> Балонов И.М. «Компьютер и подросток» // Эксмо. - 2002г. - с.32-58.

ситуацией, что может удовлетворить потребность в безопасности, которая является одним из базовых элементов в системе потребностей человека.<sup>28</sup>

Чтобы лучше понимать мотивацию подростков к проведению большей части времени в киберпространстве - месте, которое может показаться непонятным и необычным, необходимо вспомнить основные принципы взросления.

Идентификация личности - один из ключевых процессов, которые происходят в подростковом возрасте. Подростки стремятся определить свое место в окружающем мире, и задаются "общемировыми" вопросами о своем месте в жизни. Однако, ответы на эти вопросы очень трудно найти, а киберпространство может стать местом, где они найдут поддержку и совет.<sup>29</sup>

Интимность и принадлежность также имеют значение для идентификации личности подростков. Они ищут друзей и компанию, где они могут испытать это чувство принадлежности, и киберпространство предоставляет им неисчислимое количество людей и групп, где они могут найти единомышленников.<sup>30</sup>

Сепарация от родителей и семьи - еще один важный аспект идентификации личности подростков. Они хотят быть независимыми от родителей, однако, не хотят полностью отделяться от них. Киберпространство предоставляет им возможность знакомиться с новыми людьми, делать увлекательные вещи, не выходя из дома и находясь под присмотром родителей.<sup>31</sup>

Подростковый возраст - это фрустрирующий период жизни, и киберпространство может помочь им избавиться от фрустраций. В

---

<sup>28</sup> Солдатова Г., Зотова Е., Чекалина А., Гостимская О. «Пойманные одной сетью: социально-психологическое исследование представлений детей и взрослых об Интернете» // Фонд развития Интернет. - 2011г.- с.176

<sup>29</sup> Цой Н.А. «Феномен интернет-зависимости и одиночества» // Социологические исследования. – 2011г. - №12. - С.98-107.

<sup>30</sup> Алисов Е.А. Влияние виртуализации образовательного пространства на современного подростка // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. - 2016. - №15(4). - С.15-19.

<sup>31</sup> Авлеев А.Ю. «Современный подросток в пространстве информационных технологий: психологический аспект» // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2012г.- № 3(18).- С. 67-72.

анонимном, свободном от ответственности мире он может найти поддержку и понимание, а также научиться лучше понимать свои эмоции и уметь справляться с ними.<sup>32</sup>

Вместе с тем, Интернет-зависимость может привести к появлению целого спектра психологических проблем. Некоторые из них включают конфликтное поведение, длительное состояние депрессии, желание проводить все время в виртуальном пространстве вместо реальной жизни, проблемы адаптации в обществе, трудности управления временем, проведенным за компьютером и чувства дискомфорта, когда невозможно пользоваться Интернетом. Вместо того чтобы использовать Интернет для развития своих навыков и учебы, многие подростки сосредоточены на поиске развлечений и нарушениях запретов, заданных родителями. Они могут чувствовать, что им все позволено и что они могут делать все что угодно безнаказанно. Этот подход может привести к нарушению законов и моральных норм и вызвать серьезные последствия в реальной жизни, приводя к деградации личности и морали.

#### *Стадии Интернет-зависимости*

Интернет-зависимость становится все более актуальной проблемой и привлекает внимание профессионалов в области психиатрии. В особенности их интерес переключился с игр на компьютере оффлайн на онлайн-серфинг, который стал одним из главных источников зависимости. Подростки и взрослые могут страдать от интернет-зависимости, которая, как любая другая болезнь, проходит через свои стадии. Существует популярная классификация Кекелидзе-Шемчука, которая выделяет четыре этапа зависимости от виртуальной жизни. Каждый этап ведет к полному погружению в интернет-мир и ухудшению качества жизни человека.<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup> Жичкина А.Е., Белинская Е.П. «Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей Интернета» // Труды по социологии образования. – 2000г. - №7.- с. 8-9.

<sup>33</sup> Кекелидзе З.И., Шемчук Н.В. «Особенности формирования патологического влечения к азартным играм» // Российский психиатрический журнал. – 2008г. – с.1-5

*Доклиническая стадия.* В период дошкольного возраста дети начинают проявлять интерес к компьютерным играм и проведению времени в интернете, однако компьютерная зависимость еще не является проблемой, и эта ситуация поддерживается советами и помощью педагогов-психологов или родителей. Трудность заключается в том, что дети не умеют находить развлечения и общаться друг с другом без использования мобильных и компьютеров. Однако, если предложить ребенку интересные и увлекательные занятия, он может легко отказаться от проведения времени в Интернете, и эта проблема может быть легко решена, главное - не допустить, чтобы ситуация вышла из-под контроля.

*Клинические изменения личности.* Подросток стремится играть и заходить в социальные сети как можно чаще, и не находит других способов для расслабления и отдыха. Его интерес к другим развлечениям или заметно снижается, или же они теряются в его системе приоритетов.

Это может привести к таким последствиям, как прогулы школы, ложь перед родителями и учителями, а также потребление всей карманных денег на платные опции в игре. Для того, чтобы помочь подростку преодолеть зависимость от Интернета, необходимо предпринимать решительные меры, и одного лишь психологического воздействия будет мало. Родители должны предложить достойную альтернативу Интернету. Например, совместно заняться спортом или отправиться в долгий туристический поход.

*Клиническая зависимость.* Один из главных признаков Интернет-зависимости на этом этапе - подросток не может легко прервать онлайн-серфинг. Даже если он захочет это сделать, все его мысли и планы будут касаться только Интернета, а в его речи станет появляться много специфических терминов/сленга, который характерен для онлайн-пользователей. Если вдруг у подростка возникнут проблемы, связанные с невозможностью сесть за компьютер, то он может столкнуться с синдромом отмены, который проявляется подавленностью, раздражительностью и

тревожностью. На этой стадии подросток может стать равнодушным к семейным делам и проявлять черствость к своим родителям и близким. Самостоятельно родителям бороться с зависимостью и помочь своему ребенку не получится - необходима помощь психотерапевта.

*Структурные изменения личности.* Начальная фаза десоциализации юного человека сопровождается полной изоляцией из общества. На этапе безразличия к своему виду подросток способен отказываться от еды и сна, несмотря на свое плохое самочувствие. Зависимый человек лишается интереса к внешнему миру и проявляет агрессию в ответ на попытки со стороны окружающих заговорить с ним. Хотя такая высокая зависимость среди подростков не так распространена, но при возникновении такой ситуации требуется срочная помощь.

#### *Последствия Интернет-зависимости в подростковом возрасте*

В настоящее время, когда интернет и компьютер становятся главными средствами общения, это оказывает серьезное влияние на социализацию подростков. Одной из главных проблем является то, что в сети не используется мимика, жесты и другие физические, невербальные проявления, которые являются неотъемлемой частью общения в реальной жизни. Вместо этого, эмоции выражаются с помощью смайлов, а при возникновении любых конфликтов можно просто выйти из чата. Все это приводит к тому, что подросток не развивает все способы общения, а также не имеет возможности развить свое мастерство в общении с другими людьми, что в конечном итоге приводит к обеднению коммуникации и трудностям социализации в реальном мире.<sup>34</sup>

Еще один важный фактор заключается в нарушениях, связанных с формированием привязанностей. В интернете с легкостью можно заводить новые знакомства, но также легко их прерывать. Всего одно нажатие на

---

<sup>34</sup> Каминская В.Г. «Виртуальная зависимость в молодежной среде: девиация или реалии современности?» // Образование и общество. – 2014г.- № 89. - с.55-58.

кнопку "Добавить в черный список", и уже можно начинать поиски новых собеседников. В таком случае, у подростка может не быть достаточного опыта реальных, настоящих отношений, со всеми их трудностями, переживаниями, конфликтами и примирениями.<sup>35</sup>

Кроме негативного влияния на здоровье, Интернет-зависимость у подростков также может вызывать ошибочное представление о собственных достижениях, что опасно не меньше. Благодаря онлайн-играм или блогам заядлые игроки могут легко создавать виртуальный мир и достигать фиктивных целей, не сталкиваясь при этом с реальными препятствиями современной жизни. В настоящей, реальной активности, такой как карьера или обучение, их усилия обычно требуют времени, терпения и усидчивости. Эти последствия зависимости у подростков могут привести к негативным изменениям в реальной жизни, которые оказываются разрушительными для их будущего.<sup>36</sup>

Использование компьютера может вести к целому комплексу проблем со здоровьем. Гиподинамия, вызванная длительным сидением перед монитором, может приводить к слабости мышц, сколиозу и нарушениям осанки. Частое перекусывание фаст-фудом, часто употребляемым во время игры, может негативно сказаться на желудочно-кишечном тракте и вызвать гастрит. Также длительное пребывание за монитором может вредить зрению. Подростки, затаенные в виртуальный мир, часто не замечают голод и усталость. Однако эти вещи могут сильно повредить их здоровью в долгосрочной перспективе.<sup>37</sup>

После обзора последствий Интернет-зависимости подростков становится ясно, что она может оказывать негативное влияние на их

---

<sup>35</sup> Набойченко Е.С., Окунева Л.И. «Типология подростков, склонных к кибераддикции» // Журнал «Педагогическое образование в России». – 2016г. - № 1. - с.94-98

<sup>36</sup> Рыбалтович Д.Г. «Интернет-зависимость: реальная патология или норма развития информационного человечества?» // Вестник психотерапии. – 2014г. - № 40.- С. 23–34.

<sup>37</sup> Ушакова Е.С. «Интернет-зависимость как проблема современного общества» // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2014г. - № 1. - С. 44-51



физическое и психическое здоровье, а также на их социальную и академическую жизнь. Однако, при правильном подходе, Интернет может быть полезным инструментом для обучения, социализации и развития подростков. Важно помочь им развивать здоровый баланс между онлайн и офлайн активностями, а также научить их навыкам безопасного поведения в Интернете.

### **1.3. Влияние семьи на развитие зависимого поведения от Интернета у подростков**

Семья - это основной социальный институт для ребенка, где он изначально обретает важнейшие навыки и знания о мире. Это микрообщество, где происходят наиболее близкие контакты взрослых с ребенком. Семье принадлежит особая роль в защите ребенка от отрицательных воздействий на его психику и создании благоприятных условий для развития его потенциала и формирования здоровой личности. Начальной точкой в формировании человека является его семья – это первый коллектив, в котором складывается его взгляд на мир и жизнь. Именно в семейной обстановке формируются важные навыки и привычки, а также зарождаются первые чувства. Однако, необходимо отметить, что семья может оказывать наибольшее влияние на личностное развитие как позитивным, так и негативным образом - это зависит от того, какой стиль воспитания выбирают родители.<sup>38</sup>

Роль родителей в предотвращении негативного воздействия Интернета на детей нельзя недооценивать. Критически важным фактором в этой связи является стиль семейного воспитания, который может являться своеобразным противовесом негативным тенденциям в воздействии сети.

---

<sup>38</sup> Чаус, И.Н. «Тип семейного воспитания и формирование компьютерной зависимости у детей» // Психологический журнал.- 2003г. - № 4. - С.62-68.

Стиль семейного воспитания - это своеобразный подход родителей в воспитании своего ребенка, который включает определенные приемы и методы воздействия на ребенка, а также особую манеру общения и взаимодействия с ним.<sup>39</sup>

Важно отметить, что воспитание ребенка требует времени, терпения и тщательного планирования. Любая дисгармония в семье может вызвать отрицательные последствия в поведении ребенка и привести к проблемам в его развитии и самореализации.

#### *Характеристика стилей семейного воспитания*

Раиса Викторовна Овчарова в своих исследованиях обращает внимание на различные стили воспитания, которые могут быть применены во взаимодействии с детьми. Она выделяет три основных стиля: авторитарный, демократический и либеральный. По ее мнению, каждый из этих стилей имеет свои преимущества и недостатки, и важно выбрать подходящий стиль воспитания в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка.<sup>40</sup>

На рисунке 1 изображена схема, иллюстрирующая взаимоотношения между родителями и детьми в зависимости от выбранного стиля воспитания.



Рис.1 Стили воспитания по Р.В. Овчаровой

<sup>39</sup> Куликова Т. А. «Семейная педагогика и домашнее воспитание» // Издательский центр «Академия». – 2007г.- с.55-58

<sup>40</sup> Овчарова Р.В. «Психологическое сопровождение родительства: учебное пособие» // Институт Психотерапии. - 2003г. – с.319

**Авторитарный стиль воспитания** различными авторами описывается как "жесткий", "контролирующий", "командный". Характеризуется он сильным уклоном в сторону дисциплины, а родители, как правило, занимают в семье доминирующие позиции, требуя от детей единогласного следования правилам и уважения к их авторитету. В результате, дети часто испытывают страх и неуверенность в общении с родителями. При этом родители ожидают от детей высоких результатов, поручают им ответственные дела и требуют безупречности в достижении поставленных целей. Такой подход к воспитанию может вызывать негативный эмоциональный отклик у детей, что сказывается на их психологическом развитии.<sup>41</sup>

Данный подход к воспитанию не способствует созданию теплых отношений между родителями и детьми. Взаимодействие идет в режиме приказов: "я говорю - ты делаешь; я приказываю - ты исполняешь". Правила никогда не обсуждаются, а мнение ребенка не учитывается. Такой подход может вызывать внутреннее противоречие у взрослых, которые вынуждены принимать суровые решения. Однако, следует помнить, что авторитарный стиль воспитания может быть результатом тяжелого жизненного опыта или даже психологической травмы самих родителей. Любовь родителей к детям в таких семьях может быть высокой, но чувства родителей редко проявляются. Также, в таких семьях ценится следование традициям и стереотипам воспитания.

Взрослые люди, зачастую, предпочитают применять жесткий контроль над своими детьми, склонны использовать строгие запреты, делать выговоры и даже применять физическое насилие. При этом, родители действуют из своих собственных интересов или в результате психологических проблем, желая освободиться от накопленной агрессии и переключить ее на более слабого и зависимого от них человека. Однако, подобное поведение не

---

<sup>41</sup> Минияров В. М. «Психология семейного воспитания (диагностико-коррекционный аспект)» // НПО «МОДЭК». – 2000г. - с.39-46

только не способствует решению проблемы, но и наносит неизгладимый вред психологическому и физическому здоровью ребенка.

Представление родительской власти в авторитарном стиле воспитания имеет ряд серьезных недостатков, влияющих на психологическое благополучие ребенка:

- Абсолютное отсутствие эмоциональной поддержки со стороны родителей, что нарушает формирование уверенности и самооценки у ребенка.

- Непоследовательность требований, нередко отличающихся от психологической способности ребенка на данном этапе жизни, ведет к формированию чувства беспомощности и непонимания в душе ребенка.

- Властолюбивые родители могут обладать убеждением, что они и только они знают, что лучше для своего ребенка, без возможности общения и диалога, что ведет к ограничению психической активности и развития малыша.

- Отсутствие пояснений ребенку о том, какую пользу принесут установленные правила, нарушает понимание ребенка действий взрослого человека.

- Используя наказания, родители надеются добиться слушания от своих детей. Однако, такой подход может приводить к тому, что ребенок становится агрессивным и неуравновешенным, проявляя свою негативную энергию в отношении окружающих, что только усугубляет ситуацию.<sup>42</sup>

**Либеральный стиль воспитания** в литературе часто описывается, как «попустительский», «снисходительный» и «гипоопека». Можно отметить, что данный тип воспитания в большой степени противопоставлен авторитарному стилю. В такой семье существуют теплые и дружеские отношения между родителями и детьми, однако дисциплина находится на

---

<sup>42</sup> Овчарова Р.В. «Психологическое сопровождение родительства: учебное пособие» // Институт Психотерапии. - 2003г. – с.321-325

низком уровне. Либеральные родители не навязывают свои ожидания детям, их основная цель - обеспечить счастье ребенка. Однако, как и любой крайность, данный стиль воспитания имеет свою темную сторону. В такой семье дисциплина и наказания уступают место комфорту и благополучию ребенка, что может быть опасным для его будущего развития.<sup>43</sup>

При выборе либерального стиля воспитания родители заботятся о потребностях и желаниях своих детей, зачастую подавляют свои собственные запросы. Жизнь родителей крутится вокруг их детей, которые получают все, что захотят, даже если это может привести к трудностям и неудобствам для родителей. Родители не ставят перед ребенком определенные нормы поведения и не дают четких указаний, оставляя ребенка наедине со своими решениями и желаниями.

Такой стиль воспитания не всегда приводит к положительным результатам. Во-первых, ребенок привыкает получать все, что он хочет, что делает его неспособным к сдержанности и компромиссам в будущем. Во-вторых, на ребенка ложится огромная ответственность принимать важные решения, о которых ранее не задумывался. Ребенок не может учитывать мнение других и не способен понимать их потребности. Третье, ребенок не учится регулировать свои поступки, поскольку ему было предоставлено безграничное право на самовыражение. И, наконец, ребенок может испытывать чувство нелюбви, поскольку он находится в ситуации, когда все его желания удовлетворяются, но в основе этой ситуации - отсутствие настоящей заботы родителей о нем как личности.

Таким образом, либеральный стиль воспитания может вызывать негативные последствия для ребенка, такие как привычка получать все,

---

<sup>43</sup> Минияров В. М. «Психология семейного воспитания (диагностико-коррекционный аспект)» // НПО «МОДЭК». – 2000г. - с.47-51

неумение считаться с другими, неспособность к самоконтролю и дефицит любви к другим людям.<sup>44</sup>

**Авторитетный или демократичный стиль воспитания детей.** Наконец, мы подошли к наиболее эффективному стилю семейного воспитания, который позволяет вырастить гармоничных, уравновешенных, и, что немаловажно, общественно-активных личностей. Воспитание при демократичном стиле балансируется между родителями и ребенком, взаимоуважение и понимание присутствуют на обеих сторонах. Можно уподобить этот вид воспитания либеральному, но его отличие заключается в тонкой, неявной контролирующей роли. Авторитетный стиль воспитания учит, что ребенок – будущая независимая личность, достигнувшая самопознания и возможности самостоятельных решений. В семье с детьми есть тесное общение, присутствуют умеренные дисциплинарные требования, акты любви и поддержки, а также стимулирующие надежды, не настаивающие на достижении определенных целей.<sup>45</sup>

Вследствие следования авторитетному стилю семейного воспитания родители стремятся выстраивать с детьми открытый диалог, объясняют правила, занимаются проблемами и обсуждают непонятные моменты. Логические и обоснованные аргументы используются вместо силового давления в представлении своего взгляда. Когда ребенок воспитывается с применением авторитетного стиля, то он получает не только любовь и заботу, но и умение быть независимым и ответственным человеком. Правильное воспитание в семье стимулирует детей к самостоятельной жизненной позиции, которые умеют достигать целей и не боятся принимать ответственность за свои решения. Такие дети имеют хорошо развитые социальные навыки, умение находить компромиссы и настраивать

---

<sup>44</sup>Овчарова Р.В. «Психологическое сопровождение родительства: учебное пособие» // Институт Психотерапии. - 2003г. – с.325-331.

<sup>45</sup> Минияров В. М. «Психология семейного воспитания (диагностико-коррекционный аспект)» // НПО «МОДЭК». – 2000г. - с.53-56

продуктивные отношения с окружающими людьми на основе уважения и взаимопонимания. Родители, выбирая такой стиль воспитания, играют важную роль в жизни своих детей. Они понимают и оценивают потенциал своего ребенка и умеют справляться с конфликтами в его жизни. В результате, дети, получившие такое воспитание, становятся уверенными, целеустремленными и готовыми к жизни в обществе.<sup>46</sup>

#### **Выводы по главе:**

В главе были рассмотрены такие актуальные проблемы, как киберсоциализация подростка, возможность развития Интернет-зависимости у подростков и влияние семьи на формирование их отношения к Интернету. Было показано, что Интернет может стать для подростка новым пространством социализации, где он может находить новых друзей, общаться, делиться интересами и получать новые знания. Однако, этот процесс может привести к сильной привязанности к онлайн-общению и развитию Интернет-зависимости.

В данной главе рассматриваются две системы критериев для выявления зависимости от Интернета - А. Голдберг и К. Янг. Обе системы предлагают ряд психологических и физических симптомов, которые могут свидетельствовать о зависимости от компьютера и Интернета. Обе системы критериев подчеркивают важность контроля и баланса в использовании компьютера и Интернета, а также необходимость обращения за помощью, если возникают признаки зависимости.

Исследование причин Интернет-зависимости в подростковом возрасте показало, что киберпространство может удовлетворять базовые потребности молодых людей, такие как потребность в самостоятельности, признании и самореализации, а также в безопасности. Кроме того, Интернет может стать местом, где подростки могут найти поддержку и совет, испытать чувство

---

<sup>46</sup> Овчарова Р.В. «Психологическое сопровождение родительства: учебное пособие» // Институт Психотерапии. - 2003г. – с.331-334

принадлежности к определенной группе или обществу, а также развиваться, не выходя из дома. Важно отметить, что киберпространство может помочь подросткам избавиться от фрустраций и научиться лучше понимать свои эмоции. Однако, необходимо также учитывать риски, которые сопряжены с чрезмерным использованием Интернета, такие как отрыв от реальности, социальная изоляция и патологическая зависимость. Интернет-зависимость у подростков оказывает серьезное влияние на социализацию, приводит к обеднению коммуникации и трудностям социализации в реальном мире. Также она вызывает ошибочное представление о собственных достижениях и может привести к негативным изменениям в реальной жизни, которые могут быть разрушительными для будущего подростка. Использование компьютера ведет к проблемам со здоровьем, таким как гиподинамия, нарушения осанки, проблемы с пищеварением и зрением. Поэтому важно контролировать время, проводимое в Интернете, и научить детей использовать компьютер в соответствии с нормами здорового образа жизни.

В целом, понимание мотивации подростков к проведению большей части времени в киберпространстве позволяет более эффективно решать проблемы, связанные с кибербезопасностью и психологическим здоровьем молодого поколения.

Обзор стилей семейного воспитания показал, что существует три основных стиля воспитания: авторитарный, либеральный и демократический. Авторитарный стиль характеризуется жестким контролем, строгими правилами, высокими требованиями и мало участия со стороны родителей в жизни ребенка. Либеральный стиль воспитания предполагает низкий уровень контроля и высокую степень свободы для ребенка, что может привести к проблемам в поведении и отношениях с окружающими. Демократический стиль воспитания сочетает в себе элементы авторитарного и либерального стилей, позволяя родителям сохранять контроль, но при этом учитывая



мнение и потребности ребенка и давая ему возможность высказываться и принимать собственные решения.

Демократический стиль воспитания является наиболее эффективным. Он помогает родителям наладить здоровые отношения с детьми, развить у них чувство ответственности, самостоятельности и уверенности в себе, а также учит детей принимать решения и решать проблемы, что является важным навыком для их будущей жизни.

## ГЛАВА 2. ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ

### 2.1. Профилактика: современные подходы и трудности

Опыт международной профилактики Интернет-зависимости показывает, что большинство усилий по лечению Интернет-зависимости оказались только частично успешными. Несмотря на то, что было предпринято много попыток борьбы с зависимостью, поиск наиболее эффективных способов профилактики все еще сопровождается рядом трудностей.<sup>47</sup>

Во-первых, первый этап решения проблемы интернет-зависимости - мотивирование людей обратиться за помощью - является одним из самых сложных, поскольку те, кто страдает от этого заболевания, часто отрицают свои проблемы. Без поддержки родителей или учителей, насчет участия в лечебной программе, большинство зависимых подростков не проявляют инициативы на поиск профессиональной помощи. Во-вторых, даже самая эффективная программа по лечению этой проблемы может помочь только ограниченному числу людей. Количество подростков, нуждающихся в таких услугах, постоянно увеличивается, но ресурсы для обеспечения им помощи не увеличиваются на соответствующем уровне. В-третьих, при переходе Интернет-зависимости в тяжелую форму, эта проблема становится не только устойчивой к эффективному лечению, но также существует высокий уровень рецидива. Более того, люди, преодолевающие зависимость от Интернета, часто продолжают оставаться подверженными ей, что создает значительные трудности для удержания достигнутых результатов профилактики.

Все специалисты, которые работали с тяжелой формой Интернет-зависимости, решительно выступали за раннее выявление и профилактику.

---

<sup>47</sup> Widyanto, L., & Griffiths, M. Internet addiction: A critical review // International Journal of Mental Health and Addiction. – 2006г. - №4. - с.31–51.

Учитывая острую необходимость, до сих пор отдавалось предпочтение самому простому подходу, образовательному. Подход основывается на информировании о проблеме в образовательных учреждениях, как подростков, так и их родителей, и он частично является успешным в снижении распространенности Интернет-зависимости. Однако долгосрочный эффект этого подхода пока не установлен, поэтому специалисты стремятся разрабатывать все более эффективные и современные программы профилактики, которые выходят за рамки образовательных учреждений.<sup>48</sup>

### *Предоставление знаний и информирование*

Существующие подходы к предотвращению Интернет-зависимости в значительной степени основаны на предоставлении фактической информации о неблагоприятных последствиях чрезмерного использования Интернета. В качестве основного шага по продвижению профилактики преподаватели приглашают экспертов для проведения презентаций перед учащимися, которые обычно включают фактическую информацию об Интернет-зависимости и дают некоторые советы о том, как контролировать использование Интернета. Такой подход имел определенную интуитивную и логическую привлекательность, особенно в те дни, когда Интернет-зависимость была новым явлением. Однако простое предоставление информации о крайне негативных последствиях чрезмерного использования Интернета само по себе имеет незначительную ценность в качестве стратегии профилактики. Это не означает, что предоставление информации в таком виде не может сыграть важную роль в профилактике Интернет-зависимости. Наоборот, некоторые знания могут быть полезным компонентом программ профилактики. Например, большинство подростков, как правило, недооценивают уровень своей зависимости от Интернета и воспринимают его как временное пристрастие, из которого они могут перерасти в любое время,

---

<sup>48</sup> Короленко Ц.П., Лоскутова В.А. «Интернет-зависимость в русскоязычном секторе интернета» // Бюллетень Сибирского отделения Российской академии медицинских наук.- 2004г.- № 3(113). – С.45–51.

когда захотят. Важно, чтобы информация и знания, включенные в профилактические программы, отбирались с учетом потребностей целевой группы населения. Молодое поколение более внимательно и отзывчиво воспринимает новую информацию с помощью современных аудиовизуальных средств, чем с помощью слайдов PowerPoint в старом стиле, поэтому способы информирования должны быть на уровне молодого поколения.<sup>49</sup>

### *Профилактические программы*

Современные подходы к профилактике включают в себя сочетание поведенческих и когнитивных стратегий, направленных на изменение моделей использования Интернета и усиление самоконтроля. Когнитивно-поведенческая групповая программа часто используется для уменьшения интенсивного и компульсивного использования Интернета подростками. Одним из примеров является тренинг по самоуправлению (SMT), разработанный южнокорейскими профессорами Хо-Кын Квон и Чон-Хе Квон.

Основные цели программы SMT заключаются в следующем: (1) предоставить подросткам точную информацию о распространенности Интернет-зависимости, характере ее прогрессирования и связанных с ней факторах; (2) поощрять их к самоконтролю за использованием Интернета и выявлению экологических и психологических предпосылок для использования Интернета в течение более длительного периода времени, чем они предполагали; (3) способствовать изменению поведения, связанного с использованием Интернета, например, установлению правил использования, постепенному сокращению времени, проводимого в Интернете, заблаговременному планированию других действий и получению поддержки от других; и (4) научить молодежь справляться со стрессом и увеличить

---

<sup>49</sup> Лысак И.В. «Компьютерная и Интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы» // Мир науки, культуры, образования.- 2017г. - № 4 (65).- с.206-208.

количество других приятных или полезных занятий. Эта программа состоит из девяти еженедельных 90-минутных занятий с подростками и их родителями.<sup>50</sup>

Таблица 1. «Обзор профилактической программы Self-Management Training»

Сессия	Цели и содержания
Сессия 1-2	<p>Обеспечить ориентацию и научить самоконтролю.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Предоставить полное описание программы.</li> <li>▪ Исследовать последствия чрезмерного использования Интернета.</li> <li>▪ Научить вести ежедневную запись использования Интернета.</li> <li>▪ Написать договор, ограничивающий использование Интернета.</li> </ul>
Сессия с родителями 1	<p>Предоставить информацию об интернет-зависимости.</p> <p>Научить, как справляться с использованием Интернета ребенком.</p>
Сессия 3-5	<p>Поощряйте вести ежедневные записи и учите тайм-менеджменту.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Выявите причины пребывания в сети дольше, чем</li> </ul>

<sup>50</sup> Kwon, H. K., & Kwon, J. H. The effect of the cognitive-behavioral group therapy for high-risk students of Internet addiction. // Korean Journal of Clinical Psychology. – 2002г. - №21. - с.503–514.

	<p>предполагалось.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Определите самовознаграждение за пребывание в сети только в соответствии с планом.</li> <li>▪ Помогите найти альтернативные развлечения.</li> <li>▪ Определите негативные мысли и научите, как их изменить.</li> <li>▪ Замените саморазрушающие мысли на самоутверждающие мысли.</li> <li>▪ Поощряйте ставить долгосрочные цели и разрабатывать шаги для достижения их.</li> <li>▪ Поделитесь жизненной мечтой.</li> <li>▪ Обсудите, как улучшить самооценку.</li> </ul>
Сессия 6-7	<p>Выявление основных факторов стресса и обучение стратегиям преодоления.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Определение взаимосвязи между стрессом и использованием Интернета.</li> <li>▪ Продемонстрируйте и отработайте приемы релаксации.</li> <li>▪ Научите разрешать межличностные конфликты.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Научите навыкам общения.</li> <li>▪ Научите, как инициировать и поддерживать социальные контакты.</li> <li>▪ Научите, как быть настойчивым.</li> </ul>
Сессия 8-9	Проанализируйте и закрепите то, что было достигнуто в ходе программы. Подготовьтесь к будущим вызовам.
Сессия с родителями 2	Обсудите, что было изменено и что осталось не изменённым. Разработайте стратегии, чтобы справиться с оставшимися проблемами.

## 2.2. Специфика подхода родителей к профилактике Интернет-зависимости при разных стилях воспитания. «Ограничивать, помогать или не мешать?»»

Существуют разные инструменты профилактики Интернет-зависимости, которые выбирают родители. Их эффективность может зависеть от стиля воспитания, применяемого в семье. Рассмотрим основные инструменты профилактики применительно к разным стилям воспитания.<sup>51</sup>

Таблица 2. *Мониторинг* – родительский надзор за выполнением правил, установленных (согласованных) в семье.

Стиль воспитания	Уровень родительского	Отношение детей	Эффективность

<sup>51</sup> Venkatesh V., Sykes T., Frank K. Y., ChanChildren's Internet Addiction, Family-to-Work Conflict, and Job Outcomes: A Study of Parent-Child Dyads // MIS Quarterly. – 2019г. - №3. - с.903-927

	поведения		
Демократический	Высокий	Согласны	+
Авторитарный	Высокий	Не согласны	-
Либеральный	Низкий	Дети устанавливают свои правила	+/-

Демократический стиль воспитания: родители дают ребенку возможность самостоятельно принимать решения, обсуждают с ним правила и помогают ему понимать последствия своих действий. В этом случае мониторинг может стать более эффективным, так как ребенок понимает его необходимость и знает, что родители хотят помочь ему избежать проблем в Интернете.

Авторитарный стиль воспитания: родители устанавливают жесткие правила и требования для ребенка, не давая ему возможности самостоятельно принимать решения. В таком случае ребенок может скрывать свою активность в Интернете, так как боится наказания. Мониторинг в рамках такого стиля воспитания может быть не эффективным, так как он просто заставляет ребенка становиться более осторожным и скрытным.

Либеральный стиль воспитания: родители не устанавливают четких правил и не мониторят деятельность ребенка в Интернете. В этом случае мониторинг может быть минимально эффективен, если ребенок получил минимальный набор знаний об Интернет-зависимости и цифровой грамотности. Условно, вся ответственность за деятельность в Сети возложена на самого ребенка.

Таблица 3. *Установление лимита времени в Интернете* – родитель доверяет ребенку и надеется, что подросток самостоятельно проконтролирует время в Сети.



Стиль воспитания	Уровень родительского поведения	Отношение детей	Эффективность
Демократический	Средний	Согласны	+
Авторитарный	Низкий	Согласны	-
Либеральный	Высокий	Согласны	-

Демократический стиль воспитания может быть наилучшим для установки лимитов времени в интернете. Вместо того, чтобы просто накладывать ограничения, родители могут проводить диалог с ребенком, объяснять ему важность баланса между онлайн и оффлайн-деятельностью, и устанавливать лимиты вместе с ребенком, чтобы учитывать его потребности и интересы.

Авторитарный стиль воспитания, характеризующийся строгим контролем и ограничениями, может привести к тому, что дети будут больше интересоваться интернетом и поиском возможностей для «ухода» в виртуальную жизнь от контроля родителей в реальной жизни. Подросток будет пытаться «залпом» просмотреть весь предложенный контент, лишь бы успеть в установленное время, боясь превысить лимит.

Либеральный стиль воспитания, характеризующийся низким контролем и ограничениями, может привести к тому, что дети будут тратить слишком много времени в интернете, что в свою очередь может приводить к возникновению Интернет-зависимости.

Таблица 4. *Уговаривание* – усилия родителя ограничить доступ в Сеть при помощи уговоров, принуждения, запугивания, аргументации.

Стиль воспитания	Уровень родительского поведения	Отношение детей	Эффективность

Демократический	Высокий Аргументация	Согласны	+
Авторитарный	Высокий Угрозы, принуждение	Не согласны	-
Либеральный	Высокий Уговоры	Не согласны	-

Демократический стиль. Дети и родители ведут диалог, есть доверие и уважение с обеих сторон, и чаще всего дети согласны с мнением родителей, которое всегда аргументировано.

Авторитарный стиль. Общение выстроено без доверия, что лишает родителя эффективно передать сообщение ребенку. Более того, вероятно, что запугивание или принуждение могут привести к уходу ребенка в Сеть, как в безопасное место (при этом ребенок скрывает свое времяпровождение в Интернете), что увеличивает риск развития Интернет-зависимости.

Либеральный стиль. Уговаривание является одним из способов профилактики Интернет-зависимости при либеральном стиле воспитания. Оно заключается в том, чтобы убедить ребенка не проводить слишком много времени в Интернете и использовать его только для нужд обучения, развития и общения с друзьями. Но зачастую, из-за большого спектра свободы ребенка при данном воспитании, не всегда уговаривание срабатывает, ребенок может выслушать, но поступить по-своему.

Таблица 5. **Рационализация** – помощь в получении навыков рационального мышления (цифровая грамотность). Просвещение ребенка в вопросах чрезмерного использования Интернета и дальнейших последствий.

Стиль воспитания	Уровень родительского	Отношение детей	Эффективность
------------------	--------------------------	-----------------	---------------

	поведения		
Демократический	Высокий	Согласны	+
Авторитарный	Низкий	Согласны	-
Либеральный	Средний	Согласны	+

При демократическом и либеральном стилях присутствует частое общение и взаимопонимание, которое обеспечивает благоприятную атмосферу для образования, также высока вероятность, что ребенок будет следовать советам родителей.

В авторитарных семьях отсутствует общение на доверительном и уважительном уровне, что создает тяжелую атмосферу для обучения цифровой грамотности.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что Интернет-зависимость является проблемой, которая частично успешно решается с помощью профилактики и лечения, но все еще остается сложной задачей из-за ряда трудностей. Одна из сложностей заключается в мотивации людей обратиться за помощью, особенно в случае подростковой зависимости, которую они часто отрицают. Еще одной сложностью является ограниченность ресурсов для оказания помощи, а также высокий уровень рецидива. Образовательный подход к профилактике, хотя и частично успешен, не дает долгосрочный эффект, поэтому специалисты стремятся разрабатывать все более эффективные программы профилактики для борьбы с этой проблемой.

Современные подходы к профилактике Интернет-зависимости у подростков должны включать в себя сочетание поведенческих и когнитивных стратегий. Один из примеров такой программы - тренинг самоуправления (SMT), разработанный южнокорейскими профессорами. Основные цели этой программы заключаются в предоставлении подросткам точной информации о распространенности Интернет-зависимости, поощрении самоконтроля за использованием Интернета и изменении поведения, связанного с его

использованием. Программа состоит из занятий с участием подростков и их родителей, которые проводятся с целью помочь молодежи научиться справляться со стрессом и увеличить количество других приятных или полезных занятий.

Таким образом, современные подходы к профилактике Интернет-зависимости у подростков учитывают не только информационную, но и психологическую и поведенческую составляющие. Когнитивно-поведенческая групповая программа, такая как SMT, помогает подросткам изменить свои модели использования Интернета и усилить контроль над своим поведением. Важно отметить, что такие программы должны быть адаптированы к потребностям конкретной целевой аудитории и проводиться с участием родителей, чтобы обеспечить максимальную эффективность в профилактике Интернет-зависимости у подростков.

Существуют разные инструменты профилактики Интернет-зависимости, которые выбирают родители в зависимости от своего стиля воспитания, такие как мониторинг, установление лимита времени в Интернете, уговаривание и рационализация. Эффективность инструментов зависит от стиля воспитания. Выбор инструментов профилактики Интернет-зависимости должен учитывать стиль воспитания, применяемый в семье, и потребности конкретного ребенка.

## **ГЛАВА 3. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ НА ТЕМУ «ВЛИЯНИЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ»**

### **3.1 Программа исследования**

#### **Проблема исследования**

В настоящее время интернет-зависимость является одной из наиболее актуальных проблем, с которой сталкиваются подростки. Постоянное использование интернета, социальных сетей, мессенджеров, игр и других развлечений может привести к зависимости, которая негативно сказывается на психологическом и физическом состоянии подростка и на его общении с окружающими.

Детско-родительские отношения играют важную роль в формировании личности ребенка и его отношении к интернету. Нередко причины интернет-зависимости лежат в отсутствии внимания, любви и поддержки со стороны родителей, непонимании и конфликтах в отношениях в семье. Детско-родительские отношения имеют огромное значение для развития личности ребенка и его психологического здоровья. Они влияют на формирование у подростков самооценки, уверенности в себе, социальных навыков и эмоциональной стабильности. Именно поэтому и влияние родительского контроля и поддержки на развитие здоровых привычек в повседневной жизни, включая использование интернета, становится важной темой для исследования.<sup>52</sup>

Изучение влияния детско-родительских отношений на формирование интернет-зависимости у подростков позволит выявить факторы, которые способствуют развитию зависимости. Это поможет сформировать рекомендации для родителей, педагогов и психологов по созданию здоровых

---

<sup>52</sup> Yen J. Y., Chen C. C., Ko C. H. «Family factors of internet addiction» // CyberPsychology & Behavior. – 2007г. - №3. - с.323-329

семейных отношений и профилактике интернет-зависимости у подростков. Кроме того, полученные результаты могут быть использованы при разработке программ профилактики и реабилитации интернет-зависимости у подростков.

**Цель исследования** – изучить влияние детско-родительских отношений на формирование Интернет-зависимости у подростков.

**Задачи исследования:**

1. оценить уровень Интернет-зависимости подростков;
2. изучить стиль воспитания в семье и проанализировать взаимосвязь между стилями семейного воспитания и выраженностью Интернет-зависимости подростков;
3. изучить «цифровую» жизнь детей и подростков (какие сайты и мессенджеры наиболее популярны, сколько времени они проводят в Интернете);
4. определить уровень осведомленности детей и родителей о возможных рисках использования сети Интернет.

**Объектом исследования** являются подростки, которые подвержены риску возникновения интернет-зависимости в результате особенностей их возраста, а также семья как субъект профилактики негативного влияния Интернета на ребенка.

**Предметом исследования** являются детско-родительские отношения, их влияние на формирование Интернет-зависимости у подростков.

**Гипотезы:**

1. Родители, которые используют авторитарный стиль воспитания (сильный контроль, строгие правила), могут способствовать развитию интернет-зависимости у своих детей.
2. Родители, которые используют либеральный стиль воспитания (слабый контроль, отсутствие жестких правил), также могут способствовать развитию интернет-зависимости у своих детей.

3. Родители, которые используют демократический стиль воспитания могут помочь своим детям использовать интернет в более здоровом и конструктивном способе.

4. Качество коммуникации между родителями и детьми может влиять на формирование Интернет-зависимости у подростков или способствовать снижению вероятности возникновения Интернет-зависимости.

### **Теоретическая интерпретация предмета исследования**

Тема исследования «Влияние детско-родительских отношений на формирование Интернет-зависимости у подростков» исходит из предположения, что качество отношений ребенка с родителями может влиять на возникновение и развитие Интернет-зависимости у подростков. Отчужденность от родных, стеснительность, неуверенность, неудовлетворенность жизнью, стресс – все это может способствовать злоупотреблению интернетом.

Для того, чтобы более глубоко понять взаимосвязь между детско-родительскими отношениями и возникновением Интернет-зависимости, необходимо рассмотреть некоторые теоретические предпосылки.

Одна из ключевых теоретических концепций, связанных со взаимоотношениями родителей и детей, – это теория привязанности. Согласно этой теории, стиль взаимодействия между родителями и детьми в раннем возрасте формирует основу для дальнейших отношений. Если ребенок получает надлежащий уход и заботу и чувствует, что он любим и защищен своими родителями, у него развивается безопасная привязанность. Эта привязанность имеет долгосрочные эффекты на развитие личности, в том числе на принятие решений, эмоциональную регуляцию и социальные взаимодействия. Напротив, неподходящее отношение может привести к различным трудностям: ребенок может стать неуверенным, самокритичным, страдать от тревожности и депрессивными симптомами. Взрослый человек с

небезопасной привязанностью может испытывать трудности с межличностными отношениями, а также повторять неблагоприятный стиль воспитания или взаимодействия, который он пережил в детстве.<sup>53</sup>

Современные исследования, посвященные влиянию родительского контроля на интернет-зависимость, показывают, что прежде всего родительский контроль в интернете способен снизить количество времени, затрачиваемое на онлайн-активности, которые не имеют практической или учебной ценности. Это также позволяет уменьшить риск экспозиции нежелательного контента и связанного с ним опасностей. Однако, жесткий контроль, недостаток которого заключается в том, что он снижает степень общения между детьми и родителями, не дает детям возможность самостоятельно решать сложные вопросы или проблемы, когда они возникают.<sup>54</sup>

Таким образом, родители, которые осознают свою ответственность, могут воздействовать на своих детей, используя свою заботу, поддержку и навыки воспитания в качестве инструмента для формирования здоровых отношений детей к Интернету.

### **Эмпирическая интерпретация и операционализация понятий**

Понятие	Характеристики и параметры, отражающие содержание теоретического понятия	Индикатор(ы) (эмпирические признаки - параметры, которые будут измеряться в инструментарии)
Интернет-риски	Характеристики и параметры, отражающие содержание теоретического понятия "интернет-риски": 1. Безопасность личной информации 2. Контент 3. Кибербуллинг 4. Онлайн-мошенничество 5. Недопустимое поведение в социальных сетях 6. Зависимость	Индикаторы, которые измерены в инструментарии: 1. Типы рисков: контент-риски (нежелательный контент, в том числе порнографический, насилие, наркотики), социальные риски (контакты с незнакомцами, кибербуллинг), технические риски (вирусы, хакеры и

<sup>53</sup> Маркушонок О.В. «Привязанность как базовый элемент любви ребенка к родителю» // Вестник Курганского государственного университета. - 2008г. - №2 (12). – с.98-100

<sup>54</sup> Белинская, Е.П. «Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие.» [Электронный ресурс] // Психологические исследования. – 2013г.- № 30.- <https://cyberpsy.ru/articles/informacionnaya-socializaciya-podrostkov/>



	<p>7. Кибербезопасность 8. Сексуальные риски</p>	<p>другие угрозы безопасности). 2. Частота экспозиции: оценка частоту экспозиции подростков к различным рискам при использовании Интернета. 3. Поведение: как время, проводимое в Интернете, типы активностей, предпочтения по социальным сетям и т.д. 4. Факторы риска: возраст, пол, образование, социальный статус, семейный контекст и другие. 5. Защитные факторы: знание о рисках, информированность родителей, наличие правил и ограничений, связанных с использованием Интернета, и другие. 6. Последствия: психологические последствия, потеря личных данных, кибербуллинг и другие.</p>
Семья	<p>Характеристики и параметры, отражающие содержание теоретического понятия "семья":</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Брак</li> <li>2. Родство</li> <li>3. Воспитание и образование</li> <li>4. Поддержка и защита</li> <li>5. Распределение ролей</li> <li>6. Формы семейной жизни</li> <li>7. Динамика семейных отношений</li> </ol>	<p>Индикаторы, которые измерены в инструментарии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Состав и размер семьи;</li> <li>- Семейная занятость;</li> <li>- Семейные отношения и коммуникации;</li> <li>- Домашние обязанности и ответственности.</li> </ul>
Стиль семейного воспитания	<p>Характеристики и параметры, отражающие содержание теоретического понятия "стиль семейного воспитания":</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Авторитарный стиль: характеризуется жесткими правилами и ограничениями, низкой степенью поддержки и высокой степенью контроля со стороны родителей.</li> <li>2. Демократический стиль: характеризуется установлением правил и ограничений, активным общением и поддержкой со стороны родителей и уважением к мнению детей.</li> <li>3. Либеральный стиль: характеризуется низкой степенью контроля и установления правил, высокой степенью поддержки и недостаточным влиянием родителей на поведение детей.</li> <li>4. Размер семьи: размер семьи может оказывать влияние на стиль воспитания,</li> </ol>	<p>Индикаторы, которые измерены в инструментарии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Авторитарный стиль воспитания.</li> <li>2. Демократический стиль воспитания.</li> <li>3. Либеральный стиль воспитания.</li> </ol>

	<p>так как в больших семьях может быть сложнее обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку.</p> <p>5. Культурные особенности: культурные особенности и традиции, такие как религия, национальность, образ жизни и другие, также могут влиять на стиль семейного воспитания.</p>	
Подростковый возраст	<p>Характеристики и параметры, отражающие содержание теоретического понятия "подростковый возраст":</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физические изменения</li> <li>2. Психологические изменения</li> <li>3. Социальные изменения</li> <li>4. Эмоции</li> <li>5. Самоидентификация</li> <li>6. Развитие мышления.</li> <li>7. Риск-поведение</li> <li>8. Образование</li> </ol>	<p>Индикаторы, которые измерены в инструментарии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Социальное развитие.</li> <li>2. Культурное развитие.</li> <li>3. Поведенческие изменения.</li> <li>4. Эмоциональное состояние.</li> </ol>
Цифровая грамотность	<p>Характеристики, отражающие содержание теоретического понятия "Цифровая грамотность":</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техническая грамотность.</li> <li>2. Информационная грамотность.</li> <li>3. Коммуникативная грамотность.</li> <li>4. Критическая грамотность.</li> <li>5. Культурная грамотность.</li> <li>6. Творческая грамотность.</li> <li>7. Безопасность в цифровом пространстве.</li> </ol>	<p>Индикаторы, которые измерены в инструментарии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навыки использования цифровых технологий.</li> <li>2. Умение находить и оценивать информацию.</li> <li>3. Коммуникационные навыки.</li> <li>4. Критическое мышление.</li> <li>5. Безопасность.</li> <li>6. Творческие навыки.</li> <li>7. Уровень образования и обучения.</li> <li>8. Использование цифровых технологий в повседневной жизни.</li> <li>9. Уровень участия в цифровой культуре.</li> <li>10. Социальные навыки.</li> </ol>
Профилактика	<p>Профилактика интернет-зависимости - это набор мер, направленных на предотвращение возникновения и развития зависимости от Интернета и его использования. Она включает в себя следующие характеристики:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение правильному использованию интернета.</li> <li>2. Разработка специальных профилактических программ.</li> <li>3. Проведение психологических консультаций.</li> <li>4. Снижение доступности опасных контентов.</li> <li>5. Организация сообщества.</li> <li>6. Профилактика социальной изоляции.</li> <li>7. Стимулирование других видов</li> </ol>	<p>Индикаторы профилактики интернет-зависимости, которые измерены в инструментарии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уровень использования Интернета.</li> <li>2. Качество общения в Интернете.</li> <li>3. Уровень саморегуляции.</li> <li>4. Уровень критического мышления.</li> <li>5. Здоровый образ жизни.</li> <li>6. Альтернативные интересы.</li> <li>7. Социальная поддержка.</li> </ol>

	активности.	
--	-------------	--

### **База исследования:**

1. ГБОУ Гимназия № 52 Приморского района Санкт-Петербурга;
2. ГБОУ СОШ № 274 с углублённым изучением иностранных языков Кировского района Санкт-Петербурга.

### **Описание генеральной совокупности. Объем выборки.**

Генеральная совокупность состоит из учеников школы и родителей учеников. В исследовании принимали участие 100 родителей, 100 детей школьного возраста.

Таблица 6. Распределение респондентов-подростков по полу и возрасту.

	14-15 лет (8-9 классы)	16-17 лет (10-11 классы)
Мальчики	28	15
Девочки	30	27
Итого	58	42

Таблица 7. Распределение респондентов-родителей по полу и возрасту.

	28-34 года	35-39 лет	40-44 года	45-49 лет	50 лет и старше	Итого
Мужчины	6	14	9	6	3	38
Женщины	8	27	12	10	5	62
Итого	14	41	21	16	8	100

### **Инструментарий исследования**

- *Методика Янг К. «Тест интернет-зависимости»*

Описание методики. Тест Янг К. (Young's Internet Addiction Test, IAT) – методика, созданная американским психологом Ким Янг (Kimberly Young) для оценки уровня зависимости от Интернета.

Тест К. Янг состоит из 20 вопросов и доступен в двух вариантах: Internet Addiction Test (IAT) и Internet Addiction Test for Families (IAT-F) (подробнее). Модифицированная версия опросника В.А. Лоскутовой включает в себя 40 пунктов. На каждый вопрос испытуемый должен ответить в соответствии с 5-балльной шкалой Ликерта. Баллы по всем вопросам суммируются, определяя итоговое значение.

Тест Янг часто используется как диагностический инструмент при обследовании пациентов, страдающих от интернет-зависимости, а также при проведении научных исследований в этой области.

Адаптация методики. Представленный опросник является переведенной и модифицированной версией Теста К.Янг, выполненной В.А. Лоскутовой (Буровой).

- *Опросник «Анализ семейных взаимоотношений», авторы Э. Г. Эйдемиллер и В.В. Юстицкий*

Описание методики. Опросник “Анализ семейных взаимоотношений” был разработан Э.Г. Эйдемиллером и В.В. Юстицким с целью выявления характеристик семейных взаимоотношений.

Опросник “Анализ семейных взаимоотношений” может быть использован как для диагностики семейных проблем, так и для изучения особенностей семейного функционирования в разных культурах.

- *Анкеты для исследования «Интернет-жизни» подростков и их родителей.*

Были составлены два вида анкет:

- Для школьников 8-11 классов
- Для их родителей

- *Интервью для педагогического состава.*

Интервью выстроено по следующим блокам:

1. Вступление:

- Представление участников интервью.
- Описание темы интервью и целей исследования.

2. Опыт преподавания и актуальность проблемы Интернет-зависимости подростков в образовательных учреждениях.

3. Детско-родительские отношения и Интернет-зависимость подростков, взгляд педагога.

4. Советы для родителей.

### **3.2. Результаты исследования**

#### **Интернет-жизнь подростков и их родителей**

Для проведения исследования были разработаны две анкеты одна для подростков, другая для их родителей. Целью анкетирования было изучить восприятие интернета подростками и родителями, узнать особенности их пользовательской активности, а также их мнения о рисках, которые существуют в интернете. Кроме того, анкета помогла оценить уровень осведомленности подростков и родителей в вопросах интернет-безопасности.

#### *Использование интернета*

▪ Исследование показывает, что российские подростки активнее используют интернет, чем их родители. Более 89% подростков воспринимают интернет как ежедневную необходимость, в то время как только 63% родителей делают то же самое. Более того, почти каждый пятый родитель (17%) пользуется интернетом вообще только по рабочим процессам несколько раз в неделю, **что говорит о значительном разрыве между поколениями в понимании и использовании современных технологий.**

▪ Большинство (78%) подростков неразлучны со своими персональными компьютерами/ноутбуками, которые являются их основными "порталами" в виртуальный мир. Среди взрослых личные устройства также

имеют высокую популярность (92 %), но они часто включают в использование и семейный компьютер/ноутбук. Дети в два раза чаще используют мобильный интернет, чем их родители. Особенно удивительно, что если учесть использование мобильного интернета только на телефонах/смартфонах, то почти каждый второй подросток пользуется этим методом.

- Интернет является популярным источником информации для большинства подростков (96%) и взрослых (92%). Однако, у большинства подростков (69%) на втором месте по популярности поиск информации для учебы, что свидетельствует о том, что они используют интернет не только для развлечений, но и для обучения. Большинство видов интернет-деятельности у подростков более популярны, чем у взрослых, включая общение, поиск друзей и игры. В свою очередь, родители чаще используют интернет для чтения новостных лент, покупок и заработка. Таким образом, **можно сделать вывод, что интернет является важной частью жизни как подростков, так и взрослых, но с различными целями использования.**

- Взрослые (74 %) чаще используют электронную почту, в то время как подростки предпочитают мгновенный обмен сообщениями (91%), непрерывный поток новостей и разговор через чаты, мессенджеры и социальные сети. В связи с этим, **программы повышения цифровой грамотности для подростков должны учитывать их особые потребности** в мгновенном получении экспертной и психологической поддержки. Они должны стимулировать обмен знаниями, опытом, проблемами и решениями в социальных сетях, а также формировать самообучающиеся сообщества. Такие программы помогут подросткам лучше ориентироваться в цифровом мире и использовать его с умом.

#### *Уровень цифровой грамотности*

- Современные подростки уже умеют искать необходимую информацию и находить новых друзей в социальных сетях, однако им

недостаёт критической оценки потребляемого контента, умения безопасного взаимодействия с сообществами Интернета. **Это может привести к принятию идеологических установок, которые не соответствуют действительности, а также к различным рискам, связанным с безопасностью в Интернете.** Поэтому важно учить подростков анализировать и оценивать информацию и поддерживать безопасное взаимодействие в онлайн-сообществах.

- Исследование показывает, что **отцы** обычно имеют более высокий уровень цифровой грамотности, чем матери. Отцы, как правило, имеют больше опыта в работе с техникой и компьютерами, что облегчает им работу с новыми технологиями. **Родители с высшим образованием** также обычно имеют более высокий уровень цифровой грамотности, так как в современном мире компьютеры и технологии уже давно стали неотъемлемой частью образовательного процесса. **Родители, которые считают себя достаточно и хорошо обеспеченными,** также обычно имеют более высокий уровень цифровой грамотности, поскольку им более доступны новейшие компьютерные технологии и оборудование.

- Большинство родителей и подростков уверены в своей цифровой грамотности - около 80% подростков и каждый второй родитель считают себя опытными пользователями интернета. Однако оценка уровня цифровой грамотности показывает, что это не соответствует действительности. Это завышенное представление уменьшает мотивацию к дальнейшему развитию в этой сфере. С другой стороны, это окончательно развенчивает миф о том, что дети все знают и умеют в интернете.

#### *Обучение цифровой грамотности*

- Большинство опрошенных выразили готовность активно участвовать в обучающих программах - почти 40%. Однако, каждый пятый-шестой респондент предпочитает учиться самостоятельно. Пассивная мотивация замечается у каждого шестого родителя и подростка, которые

готовы учиться "на ходу", но не желают обучаться целенаправленно. Кроме того, в 10% случаев мотивация для обучения оказывается низкой, в связи с иллюзорной грамотностью, то есть ложным представлением о достаточном уровне знаний и умений. Наконец, некоторые родители и подростки не хотят учиться, несмотря на признание своей ограниченной эрудиции.

#### *Онлайн-риски и родительская медиация*

- Подростки наиболее подвержены интернет-рискам, связанным с контентом или техническими проблемами. Практически каждый третий подросток, использующий интернет, сталкивался с коммуникационными рисками в течение последнего года. Это может быть связано с попытками общения со странными людьми, нежелательным контентом или даже кибербуллинг.

- Родители, в принципе, имеют тенденцию недооценивать тот факт, что виртуальные угрозы довольно распространены и часто встречаются на пути их детей. Данное явление не вызывает удивления, так как каждый четвертый подросток не сообщает своим родителям о трудностях, с которыми он сталкивается в онлайн-среде. Коммуникативные опасности, а именно кибербуллинг, являются наиболее значительными рисками именно в этом контексте.

- Подростки в целом оценивают участие своих родителей в интернет-деятельности ниже, чем сами взрослые. Однако, и родители, и дети одинаково часто отмечают различные запреты, которые могут быть частью стратегии "ограничивающей медиации". Наиболее популярной такой стратегией является ограничение времени онлайн - практически каждый второй родитель пытается контролировать время, которое его ребенок проводит в интернете.

- Многие подростки не желают делиться информацией о своей интернет-деятельности с родителями, но некоторые признаются, что время от времени нуждаются в помощи взрослых, особенно в вопросах безопасности.



Однако большинство родителей не всегда могут оказать эту помощь и часто полагаются на поддержку со стороны школы, государства и интернет-индустрии.

#### *Образ Интернета*

- По результатам опроса большинство подростков поставили интернет на второе место после друзей и родственников по значимости в их жизни. Для представителей "цифрового поколения" доступ к интернету становится неотъемлемой частью их жизни.

- Исследование показало, что для подростков использование интернета связано с интересом (80%), радостью (48%) и удовольствием (41%). По сравнению с взрослыми, подростки гораздо более позитивно воспринимают интернет в целом, включая его положительные и негативные последствия.

#### *Источники цифровой грамотности*

- Исследование показало, что большинство подростков и взрослых научились пользоваться интернетом самостоятельно (соответственно 75% и 67%). Также каждый пятый взрослый признался, что научился пользоваться интернетом благодаря своим детям. Это говорит о том, что современные дети и подростки имеют больше опыта в использовании интернета, чем их родители.

- Согласно опросу, значительное количество родителей (42%) придерживается мнения о том, что школа обязана информировать детей об интернет-угрозах, а также обучать их ключевым навыкам безопасного пользования интернетом (38%) и эффективному использованию современных инфокоммуникационных технологий (39%). Около 20% родителей также выразили желание получать информацию об интернет-угрозах и правилах безопасного пользования интернетом в школе. Лишь треть родителей поддерживает список доступных сайтов для детей в интернете.

- Мнение подростков о помощи, которую оказывают им школьные учителя, не оставляет места для оптимизма. Из результатов опроса становится ясно, что лишь 30% школьников полностью или частично удовлетворены полученными знаниями об использовании интернета на уроках. Остальные 70% высказывают разочарование в знаниях, полученных в школе, и более половины подростков (64%) считают, что школа неспособна предоставить какую-либо полезную информацию в этой области. Неудивительно, что каждый десятый респондент заявил, что обладает более широким и глубоким знанием об интернете, чем учителя.

#### *Совместный досуг родителей и подростков*

- Что семьи обычно делают на досуге по мнению подростков? Чаще всего подростки писали «Смотрим онлайн фильмы», «Вместе готовим ужин», «Играем в онлайн-игры с братьями, сестрами, без родителей». В большинстве ответов присутствовали досуговые практики с использованием электронных устройств.

- На вопрос «Как часто ты проводишь время с родителями?» большинство подростков писали «Один-два раза в неделю». Было оговорено, что «время с родителями» - это про качественный спланированный совместный досуг.

- Если родители заняты и не могут организовать совместный досуг с детьми, то подростки выбирают «Пойти к друзьям смотреть фильм или играть в компьютерный игры», «Занимаюсь своими делами в комнате, зависаю в Интернете».

В целом, можно сделать вывод о том, что электронные устройства и Интернет часто используются семьями в качестве средства развлечения во время досуга. Как и во всех видах отношений, важно сохранять баланс между использованием технологий и общением лично, чтобы укреплять отношения и создавать прочные связи в семье.

## **Стиль воспитания в семье и выраженность Интернет-зависимости в этих семьях**

Для выявления стиля семейного воспитания мы провели опрос родителей (100 человек). Для достижения цели нашего исследования, мы использовали методику Э. Г. Эйдемиллера и В. В. Юстицкиса "Анализ семейных взаимоотношений" (АСВ). Эта методика позволяет определить, как родители воспитывают своих детей в семье. Далее, мы изучили детей, воспитываемых родителями, прошедшими опрос в первой части исследования. Дети были разбиты на три группы в зависимости от стиля семейного воспитания. Один из дополнительных аспектов исследования было определение уровня зависимости от интернета у детей, для этого мы применили тест Кимберли Янг на Интернет-зависимость.

Исследовательская задача заключалась в выявлении взаимосвязи между особенностями родительского воспитания и развитием Интернет-зависимости у подростков. Основываясь на данной проблеме, было высказано предположение о существовании корреляции между этими явлениями. Подтверждением нашей гипотезы стали результаты анализа, полученные в ходе исследования.

Результаты:

- В процессе оценки интернет-зависимости среди подростков, были обнаружены следующие результаты: у 38% подростков наблюдается низкий уровень зависимости, у 29% - средний уровень, а у 33% - высокая степень интернет-зависимости.

- Путем сравнительного анализа родительского отношения с уровнем зависимости от Интернета, можно сделать вывод о том, что у **подростков с низким показателем зависимости**, родители склонны использовать **демократический стиль воспитания (82 % семей)**. Таким образом, можно предположить, что понимание и поддержка, которые предоставляют такие родители, помогают их детям развивать положительные

навыки и способности. Очевидно, что в семьях, где делается акцент на развитии навыков взаимодействия, коммуникации, конструктивного общения и умения высказывать свое мнение, подростки становятся менее подверженными интернет-зависимости. Таким образом, благодаря приобретению практичных социальных навыков, уровень риска зависимости от виртуального мира существенно снижается.

- У подростков с умеренным уровнем зависимости от Интернета преобладает **либеральный стиль родительского воспитания (76% семей)**, выросшие в семьях с либеральным типом воспитания, часто испытывают дефицит внимания и поддержки со стороны близких людей. В поисках компенсации они обращаются к интернету, который для них становится источником всего необходимого, при этом родители не всегда способны контролировать их онлайн-деятельность. Это может привести к тому, что у подростков может не сформироваться чувство ответственности, мотивация, не будет интереса к обучению и достижению новых целей. В такой ситуации интернет представляет собой универсальную среду, где подростки могут найти все, что им нужно, при этом приложив минимальные усилия.

- У подростков с высоким уровнем зависимости от Интернета преобладает **авторитарный стиль родительского воспитания (74% семей)**. Все родители данной группы (100%) высказывают чрезмерные требования и обязанности к ребенку. При таких условиях уровень требований становится крайне высоким, что превышает возможности ребенка и оказывает негативное влияние на его психическое состояние. Вместо помощи в полноценном развитии ребенка, такие требования увеличивают риск психологических травм. Базовая потребность ребенка в чувстве безопасности и принадлежности - это неотъемлемая часть его развития. Однако, в семье с авторитарным стилем воспитания эта потребность часто игнорируется, что может привести к негативным последствиям для ребенка. Чтобы ощутить чувство спокойствия и безопасности, подростки предпочитают проводить

большую часть времени в интернете, где они могут получить удовлетворение от общения с другими людьми и укрепления своей самооценки.

### **Взгляд учителей на проблему Интернет-зависимости и ее профилактику**

Большинство учителей считает проблему интернет-зависимости серьезной и требующей внимания.

Учителя считают, что профилактика интернет-зависимости должна включать не только обучение учащихся правильному и безопасному использованию интернета, но и обучение навыкам социального взаимодействия и коммуникации в реальном мире. Учителя также признают важную роль родителей в профилактике интернет-зависимости и считают, что родители должны контролировать время, проводимое детьми в интернете, обучать их правильному и безопасному использованию интернета и защищать их от интернет-угроз.

Многие учителя проводят различные занятия и мероприятия для профилактики интернет-зависимости учащихся, включая лекции, дискуссии, работу в малых группах и создание проектов, которые помогают учащимся понимать риски, связанные с использованием интернета, и дать им необходимые знания и навыки для безопасного использования интернета.

Однако, учителя также сталкиваются с определенными проблемами в профилактике интернет-зависимости, такими как неадекватная реакция родителей, нехватка времени, отсутствие знаний и неэффективность методов. Учителя должны быть готовы к таким проблемам и использовать различные методы работы с родителями для решения проблемы интернет-зависимости.

### **Выводы**

Можно сделать следующее заключение о состоянии цифровой грамотности подростков и их родителей, а также о путях ее повышения. Количество подростков, активно взаимодействующих в интернете и использующих для этого различные устройства, значительно превышает

использование интернета и сопутствующих технологий родителями. Это свидетельствует о том, что интернет становится неотъемлемой частью жизни молодого поколения, отличной от тех привычек и образа жизни, которые приняты у родителей. В условиях быстрого развития цифровых технологий и увеличения их доступности, родительская задача заключается в том, чтобы стать компетентными в использовании интернета и его возможностей, чтобы быть "на одной волне" со своими детьми и решать совместно возникающие проблемы. Позитивным моментом является то, что подростки, являясь более активными интернет-пользователями, быстрее осваивают новые технологии. Однако, увеличение опыта использования интернета не гарантирует компетентность в решении возникающих в сети проблем. С учетом того, что количество интернет-пользователей стремительно возрастает, задача выбора оптимального подхода для целенаправленного развития цифровой грамотности и увеличения качества использования интернета подростками и их родителями становится все более актуальной.

Полученные данные по уровню цифровой грамотности разбивают стереотип о том, что молодежь обладает беспрепятственными знаниями и умениями в сфере интернет-технологий. Тем не менее, существующий уровень цифровой грамотности среди подростков и взрослых оставляет желать лучшего в отношении эффективного, безопасного и ответственного использования интернета. Наблюдается недостаток мотивации, интереса к обучению и осознания необходимости повышения уровня собственных компетенций в этой области.

Один из основных препятствий на пути развития цифровой грамотности в России заключается в том, что самообучение использованию интернета довольно распространено и укоренилось в культуре России. Уже третье поколение пользователей научилось пользоваться цифровыми технологиями самостоятельно, без регулярных и систематических обсуждений интернета, без возможности сравнивать свой уровень цифровой

грамотности с другими сверстниками, родителями и экспертами. Получение знаний об интернете происходит "на ощупь", без проведения диалогов и рефлексии. В российских семьях практически нет обмена опытом жизни в цифровом мире между поколениями.

Многие родители считают, что их дети могут легко справиться с освоением интернета самостоятельно, и не понимают, насколько важной является их роль в развитии цифровой грамотности детей. Исследование показало, что многие подростки не чувствуют поддержки ни со стороны родителей, ни со стороны школы. Более того, подавляющее большинство взрослых признают свою беспомощность в ситуациях, когда дети нуждаются в помощи решения проблем, связанных с интернетом. Все это указывает на необходимость повышения осведомленности и готовности родителей играть более активную роль в развитии цифровой грамотности своих детей.

С развитием технологий электронные устройства и Интернет становятся все более распространенными и доступными, что делает их популярным инструментом совместного отдыха в семье. Многие семьи проводят время, играя вместе в онлайн-игры, просматривая фильмы или сериалы на стриминговых сервисах, общаясь в социальных сетях и мессенджерах, а также изучая новые вещи вместе на онлайн-курсах и различных сайтах. Конечно, важно находить баланс между временем, проводимым с электронными устройствами, и временем, проведенным в реальном мире.

Исследование показало, что родительский стиль воспитания имеет прямое влияние на уровень зависимости подростков от интернета. Демократический стиль воспитания способствует развитию положительных навыков и способностей, что уменьшает риск зависимости. Либеральный стиль может повысить риск зависимости в случае, если у подростка не хватает внимания и поддержки. Авторитарный стиль воспитания, со своими чрезмерными требованиями и обязанностями, может повлечь за собой

психологические травмы и чувство неуверенности у ребенка, что также может привести к увеличению риска интернет-зависимости.

Из исследования следует, что учителя придают серьезное значение проблеме интернет-зависимости и считают, что профилактика этой зависимости должна включать не только обучение безопасному использованию интернета, но и навыкам социального взаимодействия в реальном мире. Учителя считают, что родители также должны играть важную роль в профилактике интернет-зависимости, контролировать время, проведенное детьми в интернете и обучать их полезным навыкам.

Кроме того, учителя указывают на некоторые проблемы, с которыми сталкиваются при профилактике интернет-зависимости, такие как неадекватная реакция родителей и нехватка времени. Учителя должны использовать различные подходы и методы, чтобы эффективно заниматься этой проблемой и действовать с родителями, несмотря на препятствия.

### **3.2 Рекомендации для родителей по профилактике Интернет-зависимости**

На основании анализа подходов к профилактике и данных эмпирического исследования предлагаем рекомендации, которые поделены на следующие блоки:

- **Общий коррекционный подход.** Составленные рекомендации этого блока разработаны для поддержки семей любого стиля воспитания в процессе профилактики Интернет-зависимости подростков.
- **Рекомендации по профилактике Интернет-зависимости в условиях семьи в зависимости от стиля воспитания.**

Рекомендации данных блоков могут применяться как самими родителями, так и специалистами образовательных учреждений (учителя, социальные педагоги/психологи) в разработке профилактики Интернет-зависимости подростков в условиях семьи.



## **Общий коррекционный подход**

Исследования показали, что родители играют важную роль в киберсоциализации детей и подростков. Интернет является неотъемлемой частью повседневной жизни школьников, прежде всего в сфере досуга. Большинство детей имеют достаточный опыт взаимодействия с различными электронными медиа, однако этот процесс недостаточно регулируется и контролируется взрослыми, как дома, так и в школе.

*Какие навыки для использования Интернета нужны детям?*

1. Настройка конфиденциальности. Важно научить детей настраивать параметры конфиденциальности в социальных сетях, чтобы они знали, какой информацией они делятся и с кем. Кроме того, необходимо объяснить им, что все, что они размещают в Интернете, может стать доступным для кого угодно, в том числе и для незнакомцев.

2. Онлайн-этикет в социальных сетях - это уважение к другим пользователям, использование правильного языка и избегание оскорбительных комментариев. Дети должны понимать онлайн-этикет и правильно общаться в социальных сетях.

3. Осознанный обмен. Дети должны знать, как ответственно делиться контентом в социальных сетях. Они должны осознавать потенциальные риски, связанные с обменом личной информации в Интернете, и не делиться неприемлемым или оскорбительным контентом.

4. Развитие навыков критического мышления поможет ребенку оценивать подлинность и достоверность онлайн-информации. Необходимо научить детей, как проверять информацию, прежде чем делиться ею в социальных сетях.

5. Понимание понятия киберсоциализации поможет детям осознать влияние их онлайн-поведения на себя и других, а также понимать потенциальные риски, связанные с использованием социальных сетей.

6. Тайм-менеджмент. Необходимо научить детей управлять своим временем в социальных сетях и не проводить слишком много времени в Интернете.

7. Важно научить детей сообщать о ненадлежащем поведении в социальных сетях и чувствовать себя комфортно, разговаривая с доверенным взрослым и сообщая о своем поведении в социальных сетях.<sup>55</sup>

*Как научить детей отличать правду от лжи в Интернете?*

Для того, чтобы научить детей отличать правду от лжи в Интернете, необходимо помочь им понять, что интернет может быть очень разнополярным. С одной стороны, в Интернете есть множество полезных и интересных материалов, которые могут расширить кругозор и знания любого человека. С другой стороны, любой человек может опубликовать информацию в Интернете, и никто не будет контролировать, насколько правдива эта информация.

Поэтому важно научить ребенка критически относиться к информации, которую он получает из Интернета. Важно объяснить ему, что кроме полезных источников информации, в сети могут быть и нечестные люди, которые публикуют ложную информацию с целью обманывать пользователей.

Для того чтобы избежать ложной информации, можно научить ребенка проверять источник, откуда он получает информацию. Необходимо проверять автора, который опубликовал материал, проверять его репутацию и источники, на которые он ссылается. Другими словами, важно изучить подробности, чтобы понять, насколько достоверна информация.

Эти навыки помогут детям развивать критическое мышление и осторожность при работе в Интернете. Таким образом, легко

---

<sup>55</sup> Егоров, А.Ю. «Особенности личности подростков с интернетзависимостью» // Вопросы психологического здоровья детей и подростков. – 2005. – №2. – С. 20- 27.

ориентироваться в мире сути или ложных фактов и знать, что информация, которую они получают, является правдивой и достоверной.<sup>56</sup>

#### *Семейное соглашение о работе в Интернете*

Для того чтобы обезопасить своих детей, которые хотят пользоваться Интернетом, необходимо составить с ними семейное соглашение. В данном соглашении необходимо четко определить права и обязанности каждого члена семьи. Ответы на важные вопросы следует также формулировать ясно и однозначно:

- Какие сайты допустимо посещать, и что разрешено делать на них;
- Сколько времени дети могут проводить в сети;
- Какие действия нужно предпринимать, если что-то беспокоит детей в процессе использования Интернета;
- Как защитить свои личные данные;
- Как следить за безопасностью в сети;
- Как себя вести вежливо и уважительно;
- Как использовать чаты, группы новостей и службы мгновенных сообщений.

Соглашение можно составить вместе со всей семьей, обсудив и дополнив все пункты, чтобы каждый мог выразить свое мнение и убедиться, что все пункты соглашения ясно и понятно. Это поможет понизить риск негативных последствий от использования Интернета и сохранить безопасность всей вашей семьи в этой онлайн-среде.<sup>57</sup>

#### **Рекомендации по профилактике Интернет-зависимости в условиях семьи в зависимости от стиля воспитания.**

---

<sup>56</sup> Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. «Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика» // Днепропетровск: Пороги. – 2008г.- с.196

<sup>57</sup> Хилько О.В. «Практический подход к профилактике компьютерной зависимости у подростков» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015г. - Том 13.- с.56–60.

Для эффективной профилактики Интернет-зависимости подростков при **авторитарном стиле воспитания**, следует рекомендовать следующие корректирующие меры:

1. Создание открытой обстановки для общения: Родители должны принимать участие в жизни своих детей и общаться с ними открыто и без угнетения. Это позволит детям чувствовать себя увереннее и уменьшит их потребность в поиске иллюзорной поддержки в сети.

2. Настройка границ: Родители должны установить правила в отношении того, сколько времени дети проводят в Интернете, какие сайты они могут посещать и какие типы контента могут просматривать. Также необходимо помочь детям понять, почему это важно и что это значит для их здоровья.

3. Развивать здоровый образ жизни: Родители должны показать своим детям, как эффективно используют свое время в Интернете. Они могут обучить ребенка занятию спортом, чтению книг и учебе в Интернете.

4. Не ограничивать доступ к Интернету полностью: Лучшее решение в том, чтобы помочь ребенку научиться работать с сетью, а не запрещать ей пользоваться полностью. Родители должны помочь своим детям развивать критическое мышление и помогать им разобраться, что полезно для их развития, а что нет.

5. Обучение социальным навыкам: Родители должны помочь своим детям развиваться в социальной сфере. Они могут участвовать в деятельности студенческих групп, ходить на соревнования и мероприятия. Это поможет детям развивать навыки общения и взаимодействия с другими людьми в реальном мире.

➔ При авторитарном стиле воспитания необходимо обеспечить баланс между контролем и свободой, установить доверительный и уважительный уровень при общении с подростком.

**Либеральные родители**, как правило, относятся к своим детям более свободно и не устанавливают жестких правил. Однако, их подход может также приводить к тому, что дети не развивают свою самодисциплину и могут становиться подверженными Интернет-зависимости. Вот несколько рекомендаций, что либеральные родители могут изменить в своем воспитании, чтобы помочь своим детям быть менее подверженными Интернет-зависимости:

1. Установите правила использования интернета: Даже если вы относитесь к своему ребенку более свободно, установите конкретные правила использования интернета, как количество времени, которое можно проводить онлайн, и время дня, когда использование интернета запрещено.

2. Убедитесь, что ваш ребенок занимается другими активностями: Если ваш ребенок любит проводить время в интернете, убедитесь, что он также занимается другими активностями, такими как спорт, творческие занятия, чтение и т.д. Это поможет ему находить баланс между использованием интернета и другими активностями.

3. Общайтесь со своим ребенком: Проводите время с ребенком и общайтесь с ним, чтобы понимать его потребности и интересы. Это поможет вам лучше контролировать его использование интернета и предотвратить развитие Интернет-зависимости.

4. Помогайте своему ребенку развивать самодисциплину: Чтобы помочь своему ребенку развивать самодисциплину, помогайте ему устанавливать цели и планировать свое время. Это поможет ему находить баланс между использованием интернета и другими активностями и развивать навыки самоконтроля.

➔ При либеральном стиле воспитания необходимо увеличить участие родителей в жизни детей, взять большую долю ответственности за онлайн-досуг своих детей, что поможет предотвратить Интернет-зависимость и обеспечить здоровый развитие подростков.

**Демократический стиль воспитания:** обучение цифровой грамотности на дому.

Хоть демократический стиль воспитания и является наиболее эффективным для профилактики Интернет-зависимости, так как он обеспечивает баланс между контролем и свободой, учитывает мнение и потребности ребенка и помогает развить у него чувство ответственности, самостоятельности и уверенности в себе, обучение навыкам цифровой грамотности в таких семьях должно присутствовать и постоянно повышаться.

В наше время цифровые технологии играют огромную роль в жизни наших детей. Необходимо понимать, что наша задача как родителей - обеспечить своих детей не только физической, но и цифровой безопасностью. Для этого важно научить детей цифровой грамотности, чтобы они были оснащены необходимыми навыками для принятия разумных решений в сети. Сотрудничество и взаимопонимание между родителями и детьми в этой области являются ключевыми факторами для создания безопасной и устойчивой среды в цифровом мире.

*Как создать метод обучения цифровой грамотности дома?*

- **Начинать раньше**

Обращая внимание на то, что технологии направляют культуру и развитие нашего общества, мы всегда должны помнить о том, что дети всё более и более подвергаются влиянию технологий с самого раннего возраста. Поэтому очень важно начинать говорить о цифровой грамотности как можно раньше, и делать это на регулярной основе, даже с малышами.

До того, как дети смогут осознать, кому они могут доверять, а кому нет, важно донести до них, какую информацию можно считать достоверной и надежной, которая обеспечит их безопасность. Даже на самом начальном этапе, мы должны говорить о безопасности в Интернете, о настройках конфиденциальности и о важности ответственного поведения. Чем быстрее

дети научатся этим цифровым навыкам, тем лучше они будут управлять Интернет-деятельностью.

- **Устанавливать ожидания и границы**

Для того, чтобы обеспечить безопасность вашего ребенка в Интернете, важно установить ясные ожидания и границы его поведения. Разговор с вашим ребенком на эту тему должен быть обязательным. Сядьте рядом с ним и изложите, что вы от него ожидаете в плане цифровой грамотности и использования Интернета. Важно, чтобы ребенок понимал, что его действия в сети влияют на него и на его семью. Объясните ему, что он должен быть ответственным, подотчетным и уважительным в своем поведении в Интернете, а также о последствиях, которые могут возникнуть, если он нарушит установленные границы. В свою очередь, вы должны обязательно научить его правильно реагировать на неприятные ситуации и как связаться с вами в случае необходимости. Этот диалог поможет вашему ребенку стать ответственным и безопасным в онлайн-среде.

- **Быть примером**

Установка правил и ожиданий относительно цифрового поведения детей - это важно, но необходимо также проявлять достойный пример. Дети будут повторять ваше поведение, поэтому наша задача самостоятельно послужить примером хорошего цифрового поведения. Это может включать в себя тщательное обращение с личной информацией, уважение к другим пользователям Интернета и уменьшение времени, проводимого перед экранами. Помните, что ваше поведение имеет большое значение для формирования цифрового поведения ваших детей.

- **Искать образовательные ресурсы**

Существует множество образовательных ресурсов, которые помогут родителям и детям повысить свою цифровую грамотность. Например, библиотека может стать прекрасным источником книг и других материалов на данную тему. Кроме того, Интернет предлагает огромное количество

статей, видео и других ресурсов, которые также могут быть полезными. Благодаря обширному познанию в этой области, родители смогут помочь своим детям стать более грамотными в использовании Интернета и лучше понимать роль различных источников информации в нашей жизни.



## **Заключение.**

В современном мире Интернет стал неотъемлемой частью жизни большинства людей, включая подростков. Он предоставляет бесконечные возможности для общения, развлечений и обучения. Однако, существует риск чрезмерного использования Интернета, который может привести к различным проблемам, включая зависимость.

Интернет-зависимость - это состояние, при котором человек теряет контроль над своим использованием Интернета, тратит на это все больше времени, игнорируя другие важные аспекты жизни, такие как работа, учеба, отдых, социальные отношения и т.д. Это может привести к социальной изоляции, психическим проблемам и другим негативным последствиям.

Подростки являются группой риска, так как они часто проводят много времени в Интернете, например, для общения в социальных сетях, просмотра видео на YouTube, игр в онлайн-игры и т.д.

Важную роль в профилактике Интернет-зависимости у подростков играет семья. Семья - это первая и основная социальная среда, в которой формируются основы мировоззрения, ценности и поведенческие модели подростков. Родители и другие члены семьи могут оказать значительное влияние на использование Интернета подростками, например, путем установления правил и ограничений, регулирующих время, проводимое в Интернете, и контроля его содержания.

Стиль семейного воспитания может оказывать значительное влияние на развитие Интернет-зависимости у подростков. Существует несколько стилей семейного воспитания, которые могут быть связаны с развитием Интернет-зависимости у подростков.

Первый стиль - авторитарный - характеризуется жесткими правилами и ограничениями, которые могут привести к протесту и сопротивлению со стороны подростков. Это может привести к тому, что подростки будут

скрывать свои действия в Интернете и использовать его более часто, чем если бы были более свободны в своих действиях.

Второй стиль – либеральный - характеризуется отсутствием правил и ограничений, что может привести к тому, что подростки будут проводить в Интернете слишком много времени и не будут уметь контролировать свои действия.

Третий стиль - демократический - характеризуется установлением правил и ограничений в сочетании с уважением к мнению и потребностям подростков. Этот стиль воспитания может помочь подросткам научиться контролировать свои действия в Интернете и использовать его более ответственно.

Таким образом, стиль семейного воспитания может оказывать влияние на развитие Интернет-зависимости у подростков. Выдвинутые гипотезы нашли свое подтверждение. Демократический стиль семейного воспитания может помочь подросткам научиться контролировать свои действия в Интернете и использовать его более ответственно, тогда как авторитарный и либеральный стили могут привести к нежелательным последствиям.

Семья должна быть основной средой формирования правильного отношения к использованию интернета, а также уметь обеспечивать контроль и ограничение доступа к интернет-ресурсам. Важно, чтобы родители не только контролировали использование интернета, но и учили своих детей правильно пользоваться сетью, а также установить с ними правила, определяющие время, которое ребенок может проводить в интернете.

Однако, важно отметить, что профилактика Интернет-зависимости должна быть комплексной и включать не только информационную, но и психологическую и поведенческую составляющие. В этом случае семья может сотрудничать с профессиональными психологами и другими специалистами для разработки наиболее эффективных стратегий профилактики Интернет-зависимости у подростков.

Таким образом, роль семьи в профилактике Интернет-зависимости подростков очень важна. Семья играет ключевую роль в формировании ценностей и поведенческих моделей, которые помогут подросткам использовать Интернет более ответственно и эффективно. Важно выбирать подходы, которые будут соответствовать стилю воспитания в семье и потребностям конкретного ребенка. В итоге, исследование помогло прийти к пониманию того, какие действия семьи могут помочь предотвратить Интернет-зависимость подростков и какие рекомендации и мероприятия могут быть разработаны для поддержки семей в этом процессе.

## Список использованных источников

### Литература:

1. Абдрахманова Г.И., Васильковский С.А., Вишневский К.О. «Дети и Интернет» / Цифровая экономика: 2022: краткий статистический сборник . – 2022г. - с. 42-46.
2. Авлеев А.Ю. «Современный подросток в пространстве информационных технологий: психологический аспект» // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2012г.- № 3(18).- С. 67-72.
3. Айсина Р.М., Нестерова А.А. «Киберсоциализация молодежи в информационно-коммуникационном пространстве современного мира: эффекты и риски» // Социальная психология и общество. – 2019г. - № 4. - с.50—57
4. Алисов Е.А. Влияние виртуализации образовательного пространства на современного подростка // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. - 2016. - №15(4). - С.15-19.
5. Балонов И.М. «Компьютер и подросток» // Эксмо. - 2002г. - с.32-58.
6. Белинская Е. «Интернет-зависимость: аддитивные формы поведения» // Народное образование. – 2015г.- № 7. - С.268-275.
7. Белинская, Е.П. «Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие.» // Психологические исследования. – 2013г.- № 30.
8. Васильева Е.В. «Компьютерная зависимость подростка как социально-педагогическая проблема» / Е.В. Васильева // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2016. №15(2). - С.32-39.
9. Войскуновский А.Е. «Интернет - новая область исследований в психологической науке» // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. – 2002г. - №1. - с.82-101.

10. Войскунский А.Е. «Феномен зависимости от Интернета» // Гуманитарные исследования в Интернете. – 2000г. – с.100-131.
11. Гилева Н.С. «К вопросу о профилактике интернет-зависимости у подростков» // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2016. № 4 (26). С. 136-139.
12. Григорьева О.В., Ванюхина Н.В. «Психоэмоциональная сфера подростков с зависимостью от интернета» // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2014. № 3 (8). С. 32-35.
13. Егоров. А.Ю. «Особенности личности подростков с интернет-зависимостью» // Вопросы психологического здоровья детей и подростков. – 2005. – №2. – С. 20- 27.
14. Жичкина А.Е., Белинская Е.П. «Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей Интернета» // Труды по социологии образования. – 2000г. - №7.- с. 8-9.
15. Каминская В.Г. «Виртуальная зависимость в молодежной среде: девиация или реалии современности?» // Образование и общество. – 2014г.- № 89. - с.55-58.
16. Кекелидзе З.И., Шемчук Н.В. «Особенности формирования патологического влечения к азартным играм» // Российский психиатрический журнал. – 2008г. – с.1-5
17. Короленко Ц.П., Лоскутова В.А. «Интернет-зависимость в русскоязычном секторе интернета» // Бюллетень Сибирского отделения Российской академии медицинских наук.- 2004г.- № 3(113). – С.45–51.
18. Куликова Т. А. «Семейная педагогика и домашнее воспитание» // Издательский центр «Академия». – 2007г.- с.55-58
19. Кулина Д.Г. «Формирование и развитие интернет-зависимости: факторы риска» // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. - 2016. № 1 (12). С. 35-46.

20. Лысак И.В. «Компьютерная и Интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы» // Мир науки, культуры, образования. - 2017г. - № 4 (65).- с.206-208.
21. Малыгина В.Л. «Интернет-зависимое. поведение У подростков. Клиника, диагностика, профилактика: пособие для школьных психологов, родителей, педагогов» // Арсенал образования. - 2010г. – с.136
22. Маркушонок О.В. «Привязанность как базовый элемент любви ребенка к родителю» // Вестник Курганского государственного университета. - 2008г. - №2 (12). – с.98-100
23. Минияров В. М. «Психология семейного воспитания (диагностико-коррекционный аспект)» // НПО«МОДЭК». – 2000г. - с.39-56
24. Мордвова О.С. «Интернет-зависимость подростковой среде» // Поволжский педагогический поиск. 2015. № 3 (13). С. 35-36.
25. Набойченко Е.С., Окунева Л.И. «Типология подростков, склонных к кибераддикции» // Журнал «Педагогическое образование в России». – 2016г. - № 1. - с.94-98
26. Овчарова Р.В. «Психологическое сопровождение родительства: учебное пособие» // Институт Психотерапии. - 2003г. – с.319-334
27. Плешаков В.А. «Киберсоциализация человека: от Homo Sapiens'а до Homo Cyberus'а» / В.А. Плешаков // Монография: Прометей. – 2012г. – с.12-14
28. Плешаков В.А. «Слово Главного редактора: о киберсоциализации человека и ее организации на интернет-портале «Homo Cyberus» // Электронный научно- публицистический журнал «Homo Cyberus». – 2016г. – № 1. – с.4–26.
29. Рыбалтович Д.Г. «Интернет-зависимость: реальная патология или норма развития информационного человечества?» // Вестник психотерапии. – 2014г. - № 40.- С. 23–34.

30. Солдатова Г., Зотова Е., Чекалина А., Гостимская О. «Пойманные одной сетью: социально-психологическое исследование представлений детей и взрослых об Интернете» // Фонд развития Интернет. -2011г.- с.176
31. Трухманова Е.Н. «Интернет-коммуникации как фактор социализации современных подростков и юношей» // Приволжский научный вестник. 2014. - № 11-2(39). - С. 186-188.
32. Ушакова Е.С. «Интернет-зависимость как проблема современного общества» // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2014г. - № 1. - С. 44-51
33. Хилько О.В. «Практический подход к профилактике компьютерной зависимости у подростков» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015г. - Том 13.- с.56–60.
34. Цой Н.А. «Феномен интернет-зависимости и одиночества» // Социологические исследования. – 2011г. - №12. - С.98-107.
35. Чаус, И .Н. «Тип семейного воспитания и формирование компьютерной зависимости у детей» // Психологический журнал.- 2003г. - № 4. - С.62-68.
36. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. «Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика» // Днепропетровск: Пороги. – 2008г.- с.196
37. Янг К. «Диагноз – Интернет-зависимость» // Мир интернет. – 2000г. – № 2. – с.20–29.
38. Янг К. «Тест интернет-зависимости» / Под ред. В.А. Лоскутовой (Буровой) // CYBERPSY.
39. Chitosca M.I. The Internet as a socializing agent of the “M Generation” / Chitosca M.I. // Journal of Social Informatics. – 2006г. – №5. – с. 3—21.
40. Cohen L. New Report Finds Teens Feel Addicted to Their Phones, Causing Tension at Home // Common Sense Media. – 2019г.

41. Goldberg, I. Internet addiction disorder // CyberPsychol. Behavior. – 2015г. - №4. – с.403–412.
42. Kwon, H. K., & Kwon, J. H. The effect of the cognitive-behavioral group therapy for high-risk students of Internet addiction. // Korean Journal of Clinical Psychology. – 2002г. - №21. - с.503–514.
43. Venkatesh V., Sykes T., Frank K. Y., Chan Children's Internet Addiction, Family-to-Work Conflict, and Job Outcomes: A Study of Parent-Child Dyads // MIS Quarterly. – 2019г. - №3. - с.903-927
44. Widyanto, L., & Griffiths, M. Internet addiction: A critical review // International Journal of Mental Health and Addiction. – 2006г. - №4. - с.31–51.
45. Young K. . Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disord // CyberPsychology & Behavior. -1998г. – с. 237-244.
46. Yen J. Y., Chen C. C., Ko C. H. «Family factors of internet addiction» // CyberPsychology & Behavior. – 2007г. - №3. - с.323-329



## Приложения

### Приложение 1

#### Тест интернет-зависимости Кимберли Янг (перевод и модификация В.А. Лоскутовой)

ИНСТРУКЦИЯ. Перед вами 40 вопросов. Прочитайте их внимательно и выберите наиболее подходящий для вас ответ из шкалы справа.

	Никогда	редко	регулярно	часто	постоянно
1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?					
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?					
3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?					
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?					
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени,					

<p>проводимым вами в сети? 6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?</p>					
	Никогда	редко	регулярно	часто	постоянно
<p>7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?</p>					
<p>8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?</p>					
<p>9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?</p>					
<p>10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?</p>					
<p>11. Обнаруживаете себя предвкушающим</p>					

<p>очередной выход в Сеть?</p> <p>12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?</p> <p>13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?</p>					
	Никогда	редко	регулярно	часто	постоянно
<p>14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?</p> <p>15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?</p> <p>16. Говорите себе: «Еще минутку», сидя в сети?</p> <p>17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?</p> <p>18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?</p> <p>19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с</p>					

<p>друзьями, выбираете интернет? 20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?</p>					
	Никогда	редко	регулярно	часто	постоянно
<p>21. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?</p>					
<p>22. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?</p>					
<p>23. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?</p>					
<p>24. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за</p>					

<p>компьютером, но не работой?</p> <p>25. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?</p> <p>26. Если Вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более 2-х раз в день?</p>					

	Никогда	редко	регулярно	часто	постоянно
27. Качаете ли Вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием?					
28. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично?					
29. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»?					
30. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени,					

<p>проводимое в сети? 31. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?</p>					
<p>32. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щёлканья кнопкой мыши?</p>					
<p>33. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?</p>					
	Никогда	редко	регулярно	часто	постоянно
<p>34. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?</p>					
<p>35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го раза в неделю?</p>					
<p>36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?</p>					
<p>37. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?</p>					
<p>38. Случалось ли</p>					

<p>Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?</p>					
<p>39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?</p>					
<p>40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно?</p>					

**Опросник для учащихся 8-11 классов.**

Дорогой друг! Мы приглашаем тебя принять участие в исследовании, посвященному Интернету. Пожалуйста, ответь на представленные ниже вопросы: отвечай быстро, не задумываясь — правильных и неправильных ответов нет, а есть разнообразие мнений, и твое мнение нам очень важно. 😊

1. Есть ли у тебя дома компьютер, подключенный к сети интернет?
  - да, дома есть компьютер, подключенный к сети интернет
  - есть компьютер, не подключенный к сети интернет
  - компьютера нет
  
2. Установлены ли в твоей школе программы, ограничивающие доступ на какие-либо сайты?
  - да
  - нет
  - не знаю
  
3. Как часто ты пользуешься интернетом?
  - один-два раза в неделю
  - один-два раза в день
  - один раз в месяц
  - я живу в интернете
  - не пользуюсь интернетом вообще
  - другое \_\_
  
4. Сколько времени ты проводишь в интернете за один сеанс?
  - 10—20 минут
  - 1—3 часа
  - 5—10 часов
  - другое \_\_



5. Получаешь ли ты удовольствие от своей работы в интернете?

никогда

иногда

часто

всегда

6. В интернете я обычно ...

	часто	редко	иногда
пользуюсь электронной почтой			
общаюсь в «ВКонтакте» и других социальных сетях			
веду блог			
для учебы			
ищу информацию для культурного и духовного развития			
скачиваю программы, музыку, фото, видео			
просматриваю аудио-видео контент			

узнаю о последних событиях и новостях в стране и мире			
играю в онлайн-игры			
просматриваю запрещенные родителями сайты			
ищу информацию			

7. В реальной жизни мы нередко сталкиваемся с неприятностями и опасностями. Как ты считаешь, есть ли опасность в интернете?

- да
- иногда
- нет
- не знаю

8. Как часто в интернете ты сталкиваешься с чем-то из нижеперечисленного?

	часто	редко	иногда
вирусы			
мошенничество/кражи			

преследование, оскорбление и унижение со стороны других пользователей			
сексуальные домогательства			
реклама			
порнография			
психологическое давление			
экстремизм			
призывы причинить вред себе и/ или окружающим			
неэтичная и навязчивая			

9. Часто ли ты в интернете сталкиваешься с информацией, которая раздражает и вызывает неприятные эмоции?

- часто
- редко
- никогда

10. Как часто в интернете ты даешь малознакомым (едва знакомым) людям свои контактные данные?

	часто	редко	иногда
--	-------	-------	--------

адрес электронной почты			
номер мобильного телефона			
домашний адрес			
номер школы и класса			
свою фотографию и фотографии своих родственников			

11. Как ты считаешь, приносит ли интернет пользу:

	часто	редко	иногда
твоему физическому здоровью			
твоему психическому здоровью			
морали/нравствен ности			
успеваемости в школе			

12. Какие сайты ты посещаешь чаще всего?

- игровые
- сайты с музыкой и фильмами
- сайты интернет-знакомств
- сайты для детей
- сайты для взрослых
- другое \_\_\_\_\_

13. Напиши названия своих любимых сайтов:

---

---

---

---

14. Назови 5 причин, почему ты заходишь в интернет:

---

---

---

---

---

15. Назови 5 причин, которые заставляют тебя покинуть интернет:

---

---

---

---

---

16. Рассказываешь ли ты родителям о том, чем занимаешься в сети?

- всегда
- иногда
- редко
- не рассказываю

17. Установлены ли на твоём домашнем компьютере программы, ограничивающие вход на какие-либо сайты?

- да
- нет
- не знаю

18. Как твои родители относятся к твоей деятельности в интернете?

- разрешают свободно пользоваться и не ограничивают во времени;
- устанавливают временной режим и следят за тем, какие сайты я

посещаю;

- разрешают заходить в интернет только в своем присутствии;
- запрещают пользоваться интернетом вообще;
- другое \_

19. Какой источник информации для тебя сегодня самый главный?

(обозначь цифрами по степени значимости —

1 (самый главный);

2 (занимает по значимости второе место) и т.д.):

- учителя
- родители/родственники
- друзья/одноклассники
- интернет
- телевидение
- книги
- газеты/журналы
- радио
- \_\_\_\_ (другое)

20. Какие эмоции и чувства ты чаще всего испытываешь, находясь в интернете?(укажите не менее 3-х):

- радость
- страх
- удивление

- печаль
- восторг
- стыд
- доверие
- вина
- интерес
- разочарование
- любопытство
- уверенность
- унижение
- счастье
- отвращение
- удовольствие
- обида
- надежда
- тревога
- гнев
- восхищение
- другое \_\_\_\_

21. Тебе предлагается высказать свое мнение по ряду вопросов, связанных с использованием интернета. Если ты согласен с суждением, то поставь знак «+» в графе ответов «да», если не согласен — то знак «+» в графе «нет».

	да	нет
1. Ты используешь интернет, чтобы уйти от проблем или избавиться		

от плохого настроения.		
2. Каждый раз ты проводишь в интернете больше времени, чем планировал.		
3. Ты чувствуешь беспокойство или раздражение, когда тебя отрывают от интернета		
4. Ты думаешь об интернете, когда находишься вне сети.		
5. Находясь вне сети, ты испытываешь подавленность или беспокойство.		
6. Ты можешь лишиться отношений с кем-либо, перестать ходить в школу/университет/интернета.		

22. Кто из твоих родителей наиболее заинтересован в вашей жизни в интернете?

- Мама
- Папа
- Оба родителя
- Знакомые

23. Как ты считаешь, насколько важна поддержка и помощь семьи в



профилактике интернет-зависимости детей?

- Крайне важна
- Важна
- Не важна
- Затрудняюсь ответить

24. Как родители помогают тебе предотвращать зависимость от интернета?

- Обсуждают проблему и ищут решения вместе
- Напоминают о необходимости баланса между временем, проводимым в интернете, и временем, проводимым без интернета
- Контролируют время, проводимое в интернете
- Не помогают

25. Как ты считаешь, можно ли справиться с интернет-зависимостью без поддержки семьи?

- Да
- Нет
- Не знаю

26. Какие советы ты бы дал(а) своим родителям по профилактике интернет-зависимости?

- Помогать мне контролировать время, проводимое в интернете
- Поощрять занятие хобби и других активностей вне интернета
- Обсуждать проблемы и искать решения вместе
- Напоминать о важности безопасности в интернете  Другие

28. Как часто ты проводишь время вместе с родителями?

---

---

29. Что ты делаешь, если родители заняты своими делами и не могут провести время с тобой?

---

---

---

30. Как ты считаешь, важны ли семейные мероприятия? Почему?

---

---

---

31. Какие семейные традиции у вас есть?

---

---

---

32. По твоему мнению, интернет — это ...

---

---

---

---

Укажи свой возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

В каком классе ты учишься? \_\_\_\_\_

Благодарим за участие!

**Опросник для родителей.**

Уважаемые родители! Факультет социологии Санкт-Петербургского государственного университета проводит исследование, посвященное оценке рисков и опасностей интернета для детей и подростков. Пожалуйста, ответьте на представленные ниже вопросы: отвечайте не задумываясь — правильных и неправильных ответов нет, а есть разнообразие мнений и Ваше мнение нам очень важно.

1. Использует ли Ваш ребенок интернет в одном из следующих мест?

- Дома
- В школе
- У друзей дома
- Еще у кого-нибудь дома
- В интернет-кафе
- В библиотеке/другом публичном месте
- Где-нибудь еще
- Ребенок не пользуется интернетом
- Затрудняюсь ответить

Если ребенок пользуется интернетом в вопросе 1, то переходите к вопросу 2; если нет, то к вопросу 6.

2. Есть ли у Вас какой-либо набор правил для ребенка о пользовании перечисленными ниже приборами и электронными средствами информации и коммуникации?

- Да, для телевизора
- Да, для мобильного телефона
- Да, для электронных игровых консолей, таких, как Playstation, Xbox и т.

п.

- Да, для интернета
- Да, для компьютеров (помимо интернета)
- Да, это является нормой для ребенка, но не для меня
- Нет, никаких правил нет
- Затрудняюсь ответить

Те, кто выбрал пункт 4 вопроса 2, переходят к следующему вопросу, остальные к вопросу 4 .

3. Какие правила Вы устанавливаете для ребенка при использовании интернета?(возможно несколько ответов)

- Не разрешается давать личную информацию в интернете
- Есть несколько сайтов, на которые ребенок не должен заходить
- Ребенку следует рассказать мне о том, если он находит в интернете то, что заставило его почувствовать себя неловко
- Ребенку не разрешается использовать грубые (нецензурные слова) в электронных письмах или чатах
- Ребенок не должен встречаться с теми, с кем познакомился в интернете  
Ребенок не должен копировать документы, картинки
- Ребенок не должен общаться в чатах/общаться в чатах с незнакомцами  
Ребенку не разрешено скачивать музыку, фильмы
- Устанавливается временной режим, сколько ребенок может находиться в интернете
- Обеспечение доступа к сети интернет является довольно общим между членами семьи
- Другие правила
- Затрудняюсь ответить

4. Вы чувствуете, что вам нужно больше информации о том, как защитить своего ребенка от нелегального или негативного контента и контакта с людьми в интернете?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

5. Можете ли Вы сказать, что ваши дети знают, как поступить в случае, если ситуация, связанная с интернетом, заставляет их чувствовать себя неловко?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

6. Откуда и от кого Вы предпочли бы получить информацию о безопасном использовании интернета?

- Школа
- Родительские/школьные комитеты, собрания/ другие информационные возможности для родителей
- Правительство, местные власти
- Общественные или образовательные организации
- Телевидение, радио, газеты
- Правоохранительные органы
- Другие источники
- Я не хочу получать какую-либо информацию
- Затрудняюсь ответить

7. Знаете ли Вы где и кому можно сообщить о незаконном или негативном контенте в интернете?

- Да, на «горячую линию»
- Да, в правоохранительные органы
- Да, в школу
- Да, в родительский комитет
- Да, в общественные или образовательные организации

- Другое
- Нет, я не знаю, кому я могу сообщить о незаконном и негативном интернет-контенте
- Затрудняюсь ответить

8. Какую роль играет семья в профилактике интернет-зависимости детей?

- Решающую
- Важную, но не решающую
- Не играет никакой роли

9. Как часто Вы общаетесь с ребенком о его интернет-активностях?

- Ежедневно
- Несколько раз в неделю
- Редко

10. Что Вы считаете главной причиной интернет-зависимости детей?

- Отсутствие других интересов и хобби
- Наличие депрессии и других эмоциональных проблем
- Недостаточная внимательность со стороны родителей
- Не знаю

11. Если Ваш ребенок зависит от интернета, какое ваше первое решение?

- Производить контрольный осмотр его компьютера
- Объяснять ребенку, почему вредно много времени проводить в интернете
- Немедленно обратиться к специалистам по зависимости от интернета
- Запретить ему пользоваться компьютером и интернетом
- Не знаю

12. Как Вы считаете, работают ли школы достаточно активно в профилактике интернет-зависимости учеников?

- Да, школы активно работают в этом направлении

Нет, школы должны работать более активно в этой сфере

Не знаю

13. Сколько времени Вы ежедневно уделяете общению с вашим ребенком?

Более 2 часов  Около часа

Менее 30 минут

14. Как часто Вы проводите время вместе с ребенком, а не каждый в своем мире интернета?

Очень часто, почти каждый день

Достаточно часто, несколько раз в неделю

Редко, только когда удается найти свободное время

Почти никогда

15. Какие виды досуга Вы предпочитаете проводить без электронных устройств?

Прогулки и поездки

Игры и спортивные мероприятия

Чтение и общение о школьных делах

Другое \_\_\_\_\_

16. Какие основные принципы семейного воспитания Вы считаете важными для профилактики интернет-зависимости у детей?

Ограничение времени, проводимого ребенком за компьютером и другими электронными устройствами

Привитие навыков самоконтроля и умения планировать свое время

Развитие коммуникативных навыков и близких отношений в семье

Все перечисленные выше принципы равнозначно важны

17. Как Вы считаете, важно ли включать в семейное воспитание обучение цифровой грамотности и безопасности в интернете?

Да, это очень важно  Важно, но не критично

Не вижу необходимости в этом

Укажите, пожалуйста, свой возраст \_\_\_\_\_ пол \_

профессию \_\_\_\_\_

Благодарим за участие!



**Анализ семейных взаимоотношений” (Методика АСВ)  
(Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. В.).**

Уважаемый родитель! Предлагаемый Вам опросник содержит утверждения о воспитании детей. Утверждения пронумерованы. Такие же номера есть в „Бланке для ответов”.

Читайте по очереди утверждения опросника. Если Вы в общем согласны с ними, то в „Бланке для ответов” обведите кружком номер ответа. Если Вы в общем не согласны — зачеркните тот же номер. Если очень трудно выбрать, то поставьте на номере вопросительный знак. Старайтесь, чтобы таких ответов было не больше пяти.

В опроснике нет „неправильных” или „правильных” утверждений. Отвечайте так, как Вы сами думаете.

1. Все, что я делаю, я делаю ради моего сына (дочери).
2. У меня часто не хватает времени позаниматься с сыном (дочерью) чем-нибудь интересным, куда-нибудь пойти вместе, поговорить подольше о чем-нибудь интересном.
3. Мне приходится разрешать моему ребенку такие вещи, которых не разрешают многие другие родители.
4. Не люблю, когда сын (дочь) приходит ко мне с вопросами. Лучше, чтобы догадался (догадалась) сам (сама).
5. Наш сын (дочь) имеет дома больше обязанностей, чем большинство его (ее) товарищей (подруг).
6. Моего сына (дочь) очень трудно заставить что-нибудь делать по дому.
7. Всегда лучше, если дети не думают над тем, правильны ли взгляды родителей.

8. Мой сын (дочь) возвращается вечером тогда, когда хочет.
9. Если хочешь, чтобы твой сын (дочь) стал(а) человеком, не оставляй безнаказанным ни одного его (ее) плохого поступка.
10. Если только возможно, стараюсь не наказывать сына (дочь).
11. Когда я в хорошем настроении, нередко прощаю своему сыну (дочери) то, за что в другое время наказала бы.
12. Я люблю своего сына (дочь) больше, чем люблю (любила) супруга.
13. Маленькие дети мне нравятся больше, чем большие.
14. Если мой сын (дочь) подолгу упрямится или злится, у меня бывает чувство, что я поступил(а) неправильно по отношению к нему (к ней).
15. У нас долго не было ребенка, хотя мы его очень ждали.
16. Общение с детьми, в общем-то, очень утомительное дело.
17. У моего сына (дочери) есть некоторые качества, которые выводят меня из себя.
18. Воспитание моего сына (дочери) шло бы гораздо лучше, если бы мой муж (моя жена) не мешал(а) бы мне.
19. Большинство мужчин легкомысленнее, чем женщины.
20. Большинство женщин легкомысленнее, чем мужчины.
21. Мой сын (дочь) для меня самое главное в жизни.
22. Часто бывает, что я не знаю, где пропадает мой сын (дочь).
23. Стараюсь купить своему сыну (дочери) такую одежду, какую он (она) сам(а) хочет, даже если она дорогая.
24. Мой сын (дочь) непонятлив(а). Легче самому два раза сделать, чем раз объяснить ему (ей).
25. Моему сыну (дочери) нередко приходится (или приходилось раньше) присматривать за младшим братом (сестрой).
26. Нередко бывает так: напоминаю, напоминаю сыну (дочери) о необходимости сделать что-либо, а потом плюну и сделаю сама (сам).

27. Родители ни в коем случае не должны допускать, чтобы дети подмечали их слабости и недостатки.

28. Мой сын (дочь) сам(а) решает, с кем ему (ей) дружить.

29. Дети должны не только любить своих родителей, но и бояться их.

30. Я очень редко ругаю сына (дочь).

31. В нашей строгости к сыну (дочери) бывают большие колебания.

Иногда мы очень строги, а иногда все разрешаем.

32. Мы с сыном понимаем друг друга лучше, чем сын с мужем.

33. Меня огорчает то, что мой сын (дочь) быстро становится взрослым(ой).

34. Если ребенок упрямится, потому что плохо себя чувствует, то лучше всего сделать так, как он хочет.

35. Мой ребенок рос слабым и болезненным.

36. Если бы у меня не было детей, я бы добился (добилась) в жизни гораздо большего.

37. У моего сына (дочери) есть слабости, которые не проходят, хотя я упорно с ними борюсь.

38. Нередко бывает, что, когда я наказываю моего сына (дочь), мой муж (жена) тут же начинает упрекать меня в излишней строгости и утешать его (ее).

39. Мужчины более склонны к супружеской измене, чем женщины.

40. Женщины более склонны к супружеской измене, чем мужчины.

41. Заботы о сыне (дочери) занимают наибольшую часть моего времени.

42. Мне много раз приходилось пропускать родительские собрания.

43. Стараюсь купить ему (ей) все то, что он(а) хочет, даже если это стоит дорого.

44. Если долго быть в обществе моего сына (дочери), можно сильно устать.

45. Мне много раз приходилось поручать моему сыну (дочери) важные и трудные дела.

46. За моего сына (дочь) нельзя поручиться в серьезном деле.

47. Главное, чему родители должны научить своих детей, — это слушаться.

48. Мой сын (дочь) сам(а) решает, курить ему (ей) или нет.

49. Чем строже родители к ребенку, тем лучше для него.

50. По характеру я — мягкий человек.

51. Если моему сыну (дочери) чего-то от меня нужно, он(а) старается выбрать момент, когда я в хорошем настроении.

52. Когда я думаю о том, что когда-нибудь мой сын (дочь) вырастет и я буду ему (ей) не нужна, у меня портится настроение.

53. Чем старше дети, тем труднее иметь с ними дело.

54. Чаще всего упрямство ребенка бывает вызвано тем, что родители не умеют правильно к нему подойти.

55. Я постоянно переживаю за здоровье сына (дочери).

56. Если бы у меня не было детей, мое здоровье было бы гораздо лучше.

57. Некоторые очень важные недостатки моего сына (дочери) упорно выползают, несмотря на все меры.

58. Мой сын (дочь) недолюбливает моего мужа (жену).

59. Мужчина хуже понимает чувства другого человека, чем женщина.

60. Женщина хуже понимает чувства другого человека, чем мужчина.

61. Ради моего сына (дочери) мне от многого в жизни пришлось отказаться.

62. Бывало, что я не узнавал(а) о замечании или двойке в дневнике потому, что не посмотрел(а) в дневник.

63. Я трачу на своего сына (дочь) значительно больше денег, чем на себя.

64. Не люблю, когда сын (дочь) что-то просит. Я сама лучше знаю, что ему (ей) нужно.

65. У моего сына (дочери) более трудное детство, чем у большинства его товарищей.

66. Дома мой сын (дочь) делает только то, ему (ей) хочется, а нето, что надо.

67. Дети должны уважать родителей больше, чем всех других людей.

68. Мой сын (дочь) сам(а) решает, на что ему (ей) тратить свои деньги.

69. Я строже отношусь к своему сыну (дочери), чем другие родители к своим.

70. От наказаний мало проку.

71. Члены нашей семьи неодинаково строги с сыном (дочерью). Одни балуют другие, наоборот, очень строги.

72. Мне бы хотелось, чтобы мой сын (дочь) не любил(а) никого, кроме меня.

73. Когда мой сын (дочь) был(а) маленький(ой), он(а) мне нравился(лась) больше, чем теперь.

74. Часто я не знаю, как правильно поступить с моим сыном (дочерью).

75. В связи с плохим здоровьем сына (дочери) нам приходилось в детстве многое позволять ему (ей).

76. Воспитание детей — тяжелый и неблагодарный труд. Им отдаешь все, взамен не получаешь ничего.

77. Моему сыну (дочери) мало помогает доброе слово. Единственное, что на него действует, — это постоянные строгие наказания.

78. Мой муж (жена) старается настроить сына (дочь) против меня.

79. Мужчины чаще, чем женщины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.

80. Женщины чаще, чем мужчины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.

81. Я все время думаю о моем сыне (дочери), о его (ее) делах, здоровье и т. д.

82. Нередко приходится (приходилось) подписывать дневник за несколько недель сразу.

83. Мой сын (дочь) умеет добиться от меня того, чего хочет.

84. Мне больше нравятся тихие и спокойные дети.

85. Мой сын (дочь) много помогает мне (дома или на работе).

86. У моего сына (дочери) мало обязанностей по дому.

87. Даже если дети уверены, что родители не правы, они должны делать так, как говорят родители.

88. Выходя из дому, мой сын (дочь) редко говорит, куда идет.

89. Бывают случаи, когда лучшее наказание — это ремень.

90. Многие недостатки в поведении сына (дочери) прошли сами собой с возрастом.

91. Когда наш сын (дочь) что-то натворит, мы беремся за него (нее). Если все тихо, опять оставляем его (ее) в покое.

92. Если бы мой сын не был моим сыном, а я была бы моложе, я наверняка в него влюбилась бы.

93. Мне интереснее говорить с маленькими детьми, чем с большими.

94. В недостатках моего сына (дочери) виноват(а) я сам(а), потому что не умел(а) его (ее) воспитывать.

95. Только благодаря нашим огромным усилиям сын (дочь) остался(лась) жив(а).

96. Нередко завидую тем, кто живет без детей.

97. Если предоставить моему сыну (дочери) свободу, он(а) немедленно использует это во вред себе или окружающим.

98. Нередко бывает, что если я говорю своему сыну (дочери) одно, то муж (жена) специально говорит наоборот.

99. Мужчины чаще, чем женщины, думают только о себе.

100. Женщины чаще, чем мужчины, думают только о себе.
101. Я трачу на сына (дочь) больше сил и времени, чем на себя.
102. Я довольно мало знаю о делах моего сына (дочери).
103. Желание моего сына (дочери) — для меня закон.
104. Когда мой сын был маленький, он очень любил спать со мной.
105. У моего сына (дочери) плохой желудок.
106. Родители нужны ребенку, лишь пока он не вырос. Потом он все реже вспоминает о них.
107. Ради моего сына (дочери) я пошел бы (пошла бы) на любую жертву.
108. Моему сыну (дочери) надо уделять значительно больше времени, чем я могу.
109. Мой сын (дочь) умеет быть таким(ой) милым(ой), что я ему (ей) все прощаю.
110. Мне бы хотелось, чтобы сын женился попозже — после 30 лет.
111. Руки и ноги моего сына (дочери) часто бывают очень холодными.
112. Большинство детей — маленькие эгоисты. Они совсем не думают о здоровье и чувствах своих родителей.
113. Если не отдавать моему сыну (дочери) все время и силы, то все может плохо кончиться.
114. Когда все благополучно, я меньше интересуюсь делами сына (дочери).
115. Мне очень трудно сказать своему ребенку: “Нет”.
116. Меня огорчает, что мой сын (дочь) все менее нуждается во мне.
117. Здоровье моего сына (дочери) хуже, чем здоровье большинства подростков.
118. Многие дети испытывают слишком мало благодарности по отношению к родителям.
119. Мой сын (дочь) не может обходиться без постоянной помощи.

120. Большую часть своего свободного времени сын (дочь) проводит вне дома.

121. У моего сына (дочери) очень мало времени на развлечения.

122. Кроме моего сына (дочери), мне больше никто на свете не нужен.

123. У моего сына (дочери) прерывистый и беспокойный сон.

124. Нередко думаю, что я слишком рано женился (вышла замуж).

125. Все, чего добился мой сын (дочь) к настоящему моменту (в учебе, работе или другом), он(а) добился(лась) только благодаря моей постоянной помощи.

126. Делами сына (дочери) в основном занимается муж (жена).

127. Кончив уроки (или придя с работы), мой сын (дочь) занимается тем, что ему (ей) нравится.

128. Когда я вижу или представляю сына с девушкой, у меня портится настроение.

129. Мой сын (дочь) часто болеет.

130. Семья не помогает, а осложняет мою жизнь.



**Материалы интервью с учителем 11 класса ГБОУ СОШ № 274 с углублённым изучением иностранных языков Кировского района Санкт-Петербурга.**

Студент: Первый вопрос. Обсуждаете ли вы с родителями на родительских собраниях вопросы, которые касаются использования Интернета? Есть ли какие то проблемы? Какие конкретно?

Учитель: Обсуждаем для профилактики в любом случае. Держим руку на пульсе, но как таковых тяжелых проблем, к счастью, не замечали. Не видел, чтобы прям была какая то зависимость, но очень активно подростки используют интернет на переменах и на уроках. Идешь по коридору и все подростки залипают в телефонах.

Студент: А проводятся какие то беседы с родителями конкретно на собраниях, что вы обсуждаете? Какие вопросы?

Учитель: Профилактику. А родительский контроль за тем, чтобы детей вовлекать. То есть от чего зависит? От того, что дети ничего не знают. Их нужно максимально занимать. Это кружки, спорт. Ну и банально, Дети дома приходят, если родители не уделяют времени, не общаются с ними. Конечно, будут проблемы. Но нужно интересоваться, что у ребенка произошло в школе, беседовать с ним.

Студент: Как вы думаете, родители, они вообще в курсе такой проблемы, интернет зависимость или не совсем ?

Учитель: Да, безусловно, есть родители , которые активно занимаются воспитанием детей, а есть, кто менее занимаются воспитанием . Первые Они очень активно за этим следят, наблюдают, стараются убирать гаджеты, минимизировать, развлекать, увлекать детей. А есть те, кто у кого работа, вечером по телевизору отдых, и соответственно последствия будут соответствующие .

Студент: А характер контроля различается в семьях?

Учитель: Да еще тут как раз анализирую. Но когда, как на самом деле, некоторые уже более в старшем возрасте родители и старшие дети, там есть авторитетные, конечно, младшие школьники, средний класс это больше про контроль, с ними видимо родители еще не могу выстроить диалог.

Студент: А кого дети больше слушают? Родителей или учителей в этих вопросах?

Учитель: Нельзя сказать, что они всегда лучше слушали родителей. То есть, безусловно, родители в приоритете. Но, тем не менее, бывают случаи, когда сами родители пишут, что поговорите, пожалуйста, потому что вас мой ребенок слушает больше, к нам не прислушивается, нас как то уже не воспринимают. Такое тоже бывает.

Студент: Хорошо. А как вы реагируете, когда дети сидят в Интернете во время уроков, либо на перемене?

Учитель: Ну, средняя школа, они почти всегда в интернете. Ну, опять же, смотря что, как и для чего, они тоже имеют право отдохнуть, они тоже имеют право залезть в интернет посмотреть, кто что то написал им или просто что-то посмотреть, потому что не могут постоянно заниматься, учиться им тоже хочется развлекаться.

Но на уроках, как правило, этого нет. Опять же, если встречаются, то они мне оставляют телефончик, и, соответственно, у них санкции.

Студент: А вот у вас личное отношение к Интернету или к подросткам, это больше как позитивное явление или негативное? Вот некоторые взрослые мы, старшее поколение, считают, что интернет это зло, что детям нужно убрать телефон и вообще запретить. А некоторые, кто помоложе, считают, что Интернет это хорошая штука, которая может способствовать развитию.

Учитель: Это хорошо для Подростков, если научить их правильно пользоваться, потому что там может быть и плохое, и хорошее. Если в определенном возрасте им поставят тот же родительский контроль, убрать сайты, которые совершенно негативно сказываются, негативно влияют, то,

конечно же, в Интернете можно сидеть. В данное время можно в интернете найти кучу всего полезного интересного и наоборот, то, что им понравится, они будут рассказывать. Они постоянно со мной делят тиктоками и видяшками.

Но это же здорово, если они таким образом заинтересуются. Почему нет? Это же тоже знания.

Студент: А вот как учитель субъект в профилактике. Важно же, чтобы учитель выстроил доверительные отношения с учеником. Как это сделать, как вы сами выстраиваете отношения с детьми?

Учитель: Наверное, более интуитивно. Но опять же, дети все чувствуют, если мы справедливы и честны. Естественно, если мы несправедливы, они к нам так относятся, как то стараюсь более адекватно на все реагировать. Даже не знаю, как объяснить.

Я: Наверное, у учителей тоже существует свой стиль взаимодействия. И вот, наверное, авторитетный он тоже выигрывает авторитарный, но скорее по статистике у учителей, к сожалению, больше авторитарный. Как с этим бороться?

Учитель: Мне кажется, это зависит от человека, от характера и от возраста в том числе. Потому что все равно все замечают, чем моложе Учитель, у них гораздо лучше отношения с детьми. Гораздо лучше отношения, нежели мы возьмем более пожилого человека, потому что, ну и современные фразочки, ну, банально мы их понимаем, прекрасно понимаем, о чем они говорят. О том же интернете мы понимаем, что они имеют в виду.

Конечно, им это приятно.

Студент: То есть вы можете спокойно обсудить какие-то приколы, мемы, тиктоки?

Учитель: Конечно, лучше я на это потрачу пять минут урока, они поймут, что все хорошо, расслабятся и 40 минут будут работать, чем 45 минут будут, например, наоборот, засыпать.

Студент: Да, согласна. А как вы считаете, какие есть альтернативы Интернету в семье? Какие занятия либо хобби? Потому что часто вот вы сами сказали, что родители приходят и сами утыкается либо в телефон, либо в телевизор и не занимаются детьми.

Учитель: Совместный досуг, прогулки, настольные игры сейчас просто такое количество очень хороших, интересных, настольных игр, которые подойдут для любого возраста. То есть, в общем то, любые, даже если это будет игра, связанная с Интернетом, она будет на логическое мышление, она уйдет на общение между собой. Тогда почему нет?

Студент: Да, согласна. И последний вопрос как вы считаете, есть ли взаимосвязь между стилем воспитания и выраженностью интернет зависимости? Замечаете ли вы, что, допустим, те родители, которые имеют какой то стиль воспитания определенный, у них дети, наверное, более склонны, либо имеют какие то проблемы в поведении, даже, может быть, в интернет зависимости. Проблемы в школе с успеваемость или в общении с учителями и сверстниками.

Учитель: Безусловно, особенно сказывается на тех, у кого из крайности в крайность, либо сильно строгий режим, либо, наоборот, вседозволенность, у детей, куча комплексов. За счет этого у них проблемы во взаимоотношениях с подростками, со своими друзьями, со сверстниками. Поэтому мы получаем то, что получаем. Они чувствуют себя изгоями в некотором плане и единственные их возможности это интернет.