


ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ



<https://doi.org/10.5281/zenodo.8309379>
УДК 37.06

Лабарешных Н.Н., Синицкий С.В.

Лабарешных Наталья Николаевна, аспирант, Государственный университет просвещения, Россия, 105005, г. Москва, ул. Радио, дом 10. E-mail: nnlab@bk.ru.

Синицкий Сергей Валерьевич, Государственный университет просвещения, Россия, 105005, г. Москва, ул. Радио, дом 10. E-mail: s.v.sinitsky@mail.ru.

Проблемы профилактики мобильной зависимости подростков

Аннотация. В статье рассмотрена проблема мобильной зависимости, раскрыты понятия «мобильная зависимость», «профилактика мобильной зависимости». Отмечается, что деятельность по профилактике может включать разнообразные направления. Так, для детей дошкольного и младшего школьного возраста ключевая роль в профилактике мобильной зависимости отводится родителям. В профилактике мобильной зависимости подростков наиболее эффективным является социально-педагогическое направление профилактики. При этом важная роль в профилактике отводится школе, в частности, классному руководителю, и родителям как полноправным партнерам. Представлен комплексный подход к профилактике мобильной зависимости, предполагающий четыре ступени профилактического воздействия: профилактика со стороны родителей; социально-педагогическая профилактика, где основная работа отводится школе; информационная подготовка родителей для проведения профилактической работы дома; правительственные меры по профилактике мобильной зависимости.

Ключевые слова: мобильная зависимость, направления профилактики, подростки, дети, комплексный подход.

Labareshnykh N.N., Sinitsky S.V.

Labareshnykh Natalya Nikolaevna, State University of Education, Russia, 105005, Moscow, st. Radio, house 10. E-mail: nnlab@bk.ru.

Sinitsky Sergey Valerievich, State University of Education, Russia, 105005, Moscow, st. Radio, house 10. E-mail: s.v.sinitsky@mail.ru.

Problems of prevention of mobile addiction of adolescents

Abstract. The article considers the problem of mobile addiction, reveals the concepts of "mobile addiction", "prevention of mobile addiction". It is noted that prevention activities can include a variety of directions. So, for children of preschool and primary school age, parents play a key role in the prevention of mobile addiction. In the prevention of adolescent mobile addiction, the most effective is the socio-pedagogical direction

of prevention. At the same time, an important role in prevention is given to the school, in particular to the class teacher, and parents as full partners. A comprehensive approach to the prevention of mobile addiction is presented, involving four stages of preventive action: prevention by parents; socio-pedagogical prevention, where the main work is given to the school; informational training of parents for preventive work at home; government measures to prevent mobile addiction.

Key words: mobile addiction, areas of prevention, adolescents, children, integrated approach.

В современном мире проблемы мобильной зависимости представляются актуальными для рассмотрения феномена мобильной зависимости и поиска путей преодоления ее формирования, а также ее профилактики. Необходимость привлечения внимания исследователей названных вопросов продиктована, в первую очередь тем, что она может проявиться у всех возрастных категорий населения, включая детей дошкольного возраста.

Как справедливо отмечает А.Л. Крайнов, только принятые на государственном уровне своевременные меры по профилактике и предотвращению интернет-зависимости смогут минимизировать ее негативное влияние на будущие поколения [5, с. 38].

Так, с 1 января 2022 года, согласно распоряжению Правительства РФ от 15 октября 2021 года № 2900-р, наша страна начала переход на Международную классификацию болезней 11-го пересмотра (МКБ-11). В новом классификаторе появилась отдельная группа, посвященная интернет-зависимости: «6С71.0 Нарушения, вызванные патологическим влечением к играм, преимущественно онлайн».

Это представляется значимым нововведением, так как сам факт признания интернет-зависимости болезнью говорит о том, что государство обратило внимание на вопросы ее профилактики и лечения [5, с. 42-43].

В связи со сказанным выше произойдут изменения в санитарно-гигиеническом законодательстве в виде разработки нормативной документации, регламентирующей пребывание ребенка в сети «Интернет», использования мобильного устройства и персонального компьютера с учетом последних научных исследований в этой области.

Прежде чем приступить к освещению направлений профилактики мобильной зависимости, разьясим следующие поня-

тия: «мобильная зависимость» и «профилактика».

Под мобильной зависимостью Ю.Н. Галагузова и Н.Н. Лабарешных понимают нехимическую зависимость или расстройство поведения, проявляющееся в эмоциональном и физическом дискомфорте, связанном с постоянным использованием мобильного телефона с интернетом, в связи с боязнью живого общения или отсутствием в окружающей действительности положительных эмоций, пагубно влияющее на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую и психологическую сферы деятельности человека [3, с. 173].

В исследованиях встречается еще одно близкое по смыслу понятие – «гаджет-зависимость». Термин «гаджет» (англ. gadget, приспособление, прибор) означает устройство, недавно появившееся на рынке, которое содержит значительную долю развлекательных функций, предназначено для развлечения. При этом, как правило, имеет компактные размеры. Примерами гаджетов могут служить смартфоны, музыкальные плееры, планшеты, портативные игровые приставки и т. д. [2, с. 67]. Таким образом, мобильный телефон является одним из видов гаджета.

Под профилактикой в общем смысле слова подразумеваются научно обоснованные и своевременно предпринимаемые действия, которые направлены на предупреждение возможных физических или социокультурных отклонений у отдельных людей групп риска, а также сохранение, поддержание и защиту нормального уровня жизни и здоровья индивидов, содействие им в достижении поставленных целей и раскрытие их внутреннего потенциала [7, с. 112].

Учитывая содержание приведенных понятий, под профилактикой мобильной зависимости можно понимать комплекс мероприятий, направленных на формирование и закрепление навыков безопасного

поведения людей групп риска, находящихся в постоянном взаимодействии с мобильным устройством, содержащим интернет.

Анализ научных статей, посвященных теме определения групп риска в формировании мобильной зависимости, показал, что ее формированию наиболее подвержены дети младшего возраста и подростки, то есть это люди, в жизни которых мобильный телефон появляется в период раннего детства.

Как показывают исследования, родители в раннем возрасте позволяют детям использовать мобильные устройства (телевизор, планшет или смартфон). Гаджеты постепенно вытесняют семейное общение, превращаясь в трансляторы определенных жизненных установок. С одной стороны, занятость не приносит вреда в вопросах воспитания детей, с точки зрения, как самих детей, так и родителей. Ребенок занят мобильным устройством, используя его как инструмент игры или познания, общается к современным цифровым реалиям. С другой стороны, при взрослении первого поколения «экранных детей», становятся очевидными не только плюсы, но и минусы увлечения детей гаджетами. Большое количество времени, проводимое в сети, может диагностироваться в качестве отклонения от нормы [2, с. 68].

Для предупреждения и предотвращения гаджет-зависимости

А.В. Белоусова предлагает родителям сделать смартфон или планшет своим союзником. Так, необходимо объяснить ребенку, что гаджет нужен для дела: например, можно научить звонить по смартфону бабушке, а планшет использовать для планирования дел. Следует пользоваться гаджетом, когда ребенка надо действительно занять – во время авиаперелета, в очереди к врачу, в автомобильной пробке. При этом взрослым необходимо стараться подобрать не столько мультфильмы и игры для использования ребенком, сколько обучающие программы. Необходимо спланировать совместное чтение, доступное в рамках использования современных гаджетов, для чего скачать на мобильное устройство программу - «читалку» и загрузить туда в нее рекомендуемые согласно возрасту ребенка книги. С использованием

смартфона можно заниматься спортом, так как рынок мобильных приложений предлагает большое количество спортивно-тренировочных приложений: как научиться отжиматься, подтягиваться, играть в футбол, бегать, танцевать. С использованием мобильных устройств можно развивать творческие навыки, например, научив ребенка фотографировать, снимать видео, собирать ролики, дополняя титрами, заставками, музыкой. Такая регулярная профилактика позволит избежать мобильной зависимости у ребенка, научит его рациональному подходу к пользованию глобальной сети [2, с. 70-71].

О возможностях использовании мобильных устройств в профилактике мобильной зависимости детей и подростков также говорит Э.И. Бейшенбаев. Идея состоит в том, что специально разработанное мобильное приложение, рассчитанное на детей в возрасте от 6 до 14 лет, будет прерывать бесцельный «серфинг» в интернете и показывать детям полезные образовательные видеоролики с закрепляющими тестами. Приложение будет настроено таким образом, что в то время, когда ребенок играет в игры, смотрит видео или занят в социальных сетях, на экране мобильного устройства появляется короткое анимационное видео образовательного характера, а после его окончания нужно ответить на вопрос в форме теста. Чтобы продолжить игру, ребенку придется досмотреть видео до конца и правильно ответить на вопрос. Тематики видео могут относиться к разным областям науки (математика, естественные науки, языки, экономика и т. д.) [1, с. 195].

Эффективным направлением профилактики мобильной зависимости подростков является социально-педагогическое. Оно связано с формированием культуры использования мобильных устройств, с подготовкой подростков противостоять угрозам информационной безопасности, с формированием определенных норм, требований, предъявляемых к организации информационной деятельности подростков. Важная роль в организации социально-педагогической профилактики отводится школе и, в частности, классному руководителю. Соответствующая деятельность в работе классного руководителя, может

включать просвещение в вопросах возможностей и рисков использования мобильных устройств, организацию знакомства с технологиями работы на мобильных устройствах в аспекте социального одобрения в рамках учебной и внеучебной деятельности, организацию поисковой деятельности с использованием мобильных устройств, организацию самостоятельной исследовательской деятельности, связанной с изучением негативных факторов постоянного использования мобильных устройств [3, с. 174].

Несомненно, важным представляется привлечение к профилактической работе родителей обучающихся. Таким образом, субъектами профилактической работы выступают родители и классные руководители как полноправные партнеры. Система работы в этом случае может включать следующие направления деятельности: повышение информированности родителей по вопросам мобильной зависимости; вовлечение родителей в разнообразные формы профилактики мобильной зависимости; формирование и организация самостоятельной деятельности родительского актива по вопросам профилактики мобильной зависимости подростков [3, с. 175].

Известно также направление, основанное на комплексном подходе в профилактике мобильной и интернет-зависимости у детей и подростков. Так, Кристиана Систе Курниасанти, сотрудник кафедры психиатрии Университета в Джакарте (Индонезия), предлагает комплексную программу профилактики, включающую следующие ступени профилактического воздействия.

Первая ступень подразумевает профилактическую работу со стороны родителей. Предполагает ограничение продолжительности использования экранных развлечений: детям 18-24 месяцев – не использовать экранные носители, дошкольникам – до 1 часа в день, детям начальной школы и подросткам – не использовать интернет-ресурсы для замены других важных занятий. Также вводится запрет на размещение гаджетов или доступа в Интернет в детских комнатах; прежде чем играть в онлайн-игру и выходить в Интернет, договариваться с ребенком о продолжительности этих занятий; не использовать

гаджеты и не играть в онлайн-игры за полчаса до сна. Родителям рекомендовано также выделять время для оценки и мониторинга использования ребенком гаджетов и Интернета. Кроме того, предлагаются обязательны ежедневные физические упражнения продолжительностью 1 час и семейные обеды.

Вторая ступень рассматривает роль школы и педагогов в предотвращении интернет-зависимости (социально-педагогическая профилактика). Она заключается в обучении или проведении семинаров: «Разумное использование Интернета», «Проблемы интернет-зависимости» (для учителей, учеников и родителей).

На третьей ступени предлагается улучшение родительских навыков, предполагающих работу (беседы) с родителями по улучшению их общения с детьми; обучение о том, как увеличить совместное времяпровождение детей с родителями; работу по улучшению психического здоровья родителей; обучение по выявлению активности своих детей в Интернете, для регулирования его использования; обучение на тему, как научить родителей отвлекать внимание детей на другие полезные занятия, без использования Интернета.

Четвертая ступень предполагает меры государственного регулирования ограничения вовлеченности детей в использование мобильных устройств. Такие меры могут включать ограничение по возрасту доступа в Интернет; учет расстояния между интернет-кафе и начальной или средней школой; корректировку графика работы интернет-кафе; применение политики и правил для компаний, занимающихся азартными играми в Интернете, для минимизации вреда, связанного с их деятельностью [6, с. 326-327].

Таким образом, проблемы формирования и профилактики мобильной зависимости представляются актуальными. Работа по профилактике может включать разнообразные направления. Так, для детей дошкольного и младшего школьного возраста ключевая роль в профилактике мобильной зависимости отводится родителям. Причем речь идет не о запрещении использования смартфона или планшета, а о изменении подхода к их использованию с

максимальной пользой для развития ребенка.

В профилактике мобильной зависимости подростков наиболее эффективным является социально-педагогическое направление профилактики. При этом важная роль в профилактике отводится школе, в частности классному руководителю, и родителям как полноправным партнерам.

Освещен также комплексный подход к профилактике мобильной зависимости, предполагающий четыре ступени профилактического воздействия: профилактика со стороны родителей; социально-

педагогическая профилактика, где основная работа отводится школе; информационная подготовка родителей для проведения профилактической работы дома; правительственные меры по профилактике мобильной зависимости.

Несомненно, рассмотрение и разработка вопросов формирования и профилактики мобильной зависимости является востребованной обществом и актуальной для разносторонних научных исследований, таких как разработка практико ориентированных технологий профилактической работы, их апробация и внедрение в практику.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бейшенбаев Э.И. Разработка образовательного мобильного приложения для профилактики детской цифровой зависимости // Современные технологии, экономика и образование. Сборник материалов II Всероссийской научно-методической конференции. Томск: Национальный исследовательский Томский политехнический университет. 2020. С. 194-196.
2. Белоусова А.В. Профилактика гаджет-зависимости у детей / Социально-педагогическая деятельность в социуме: теория, практика, перспективы. Сборник научных трудов VI Международных социально-педагогических чтений им. Б.И. Лившица: в 2-х частях. Часть 2. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет. 2014. С. 67-71.
3. Галагузова Ю.Н. Профилактика мобильной зависимости подростков в деятельности классного руководителя / Ю.Н. Галагузова, Н.Н. Лабарешных. // Педагогическое образование в России. 2021. № 6. С. 171-177. DOI: 10.26170/2079-8717_2021_06_20.
4. Ефимов В.Н. Информационно-коммуникационная культура обучающихся: содержание понятия / Ефимов В.Н., Москвина Е.В. // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. 2021. № 4. С. 42-51.
5. Крайнов А.Л. Интернет-зависимость как глобальная проблема современности // Философия и гуманитарные науки в информационном обществе. 2020. № 4 (30). С. 38-45.
6. Пекони А.В. Цифровая зависимость у детей и подростков. Современные стратегии диагностики и лечения // РМЖ. Медицинское обозрение. 2021. Т. 5, № 5. С. 322-329. DOI: 10.32364/2587-6821_2021-5-5-322-329.
7. Шевцов В.В. Социальная профилактика гаджет-зависимости подростков / В сборнике: Развитие социально-нравственной и профессиональной компетентности обучающихся в условиях целостного образовательного процесса. Сборник научных статей. Редколлегия: Ф.В. Кадол (отв. ред.) [и др.]. Гомель: Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины. 2021. С. 111-114.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Bejshenbaev Je.I. Razrabotka obrazovatel'nogo mobil'nogo prilozhenija dlja profilaktiki detskoj cifrovoj zavisimosti // Sovremennye tehnologii, jekonomika i obrazovanie. Sbornik materialov II Vserossijskoj nauchno-metodicheskoi konferencii. Tomsk: Nacional'nyj issledovatel'skij Tomskij politehnicheskij universitet. 2020. S. 194-196.
2. Belousova A.V. Profilaktika gadzhet-zavisimosti u detej / Social'no-pedagogicheskaja dejatel'nost' v sociume: teorija, praktika, perspektivy. Sbornik nauchnyh trudov VI Mezhdunarodnyh social'no-pedagogicheskikh chtenij im. B.I. Livshica: v 2-h chastjah. Chast' 2. Ekaterinburg: Ural'skij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet. 2014. S. 67-71.
3. Galaguzova Ju.N. Profilaktika mobil'noj zavisimosti podrostkov v dejatel'nosti klassnogo rukovoditelja / Ju.N. Galaguzova, N.N. Labaresnyh. // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2021. № 6. S. 171-177. DOI: 10.26170/2079-8717_2021_06_20.

-
4. Efimov V.N. Informacionno-kommunikacionnaja kul'tura obuchajushhihsja: sodержanie ponjatija / Efimov V.N., Moskvina E.V. // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Serija: Pedagogika. 2021. № 4. S. 42-51.
 5. Krajnov A.L. Internet-zavisimost' kak global'naja problema sovremennosti // Filosofija i gumanitarnye nauki v informacionnom obshhestve. 2020. № 4 (30). S. 38-45.
 6. Pekonidi A.V. Cifrovaja zavisimost' u detej i podrostkov. Sovremennye strategii diagnostiki i lechenija // RMZh. Medicinskoe obozrenie. 2021. T. 5, № 5. S. 322-329. DOI: 10.32364/2587-6821_2021-5-5-322-329.
 7. Shevcov V.V. Social'naja profilaktika gadzhet-zavisimosti podrostkov / V sbornike: Razvitie social'no-nravstvennoj i professional'noj kompetentnosti obuchajushhihsja v uslovijah celostnogo obrazovatel'nogo processa. Sbornik nauchnyh statej. Redkollegija: F.V. Kadol (otv. red.) [i dr.]. Gomel': Gomel'skij gosudarstvennyj universitet im. Franciska Skoriny. 2021. S. 111-114.
-

Для цитирования:

Лабарешных Н.Н., Синицкий С.В. Проблемы профилактики мобильной зависимости подростков // Гуманитарный научный вестник. 2023. №7. С. 27-32. URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2023/07/Labareshnykh, Sinitsky.pdf>