

Вопросы воспитания



УДК 378.178

DOI [10.20310/1810-231X-2021-20-2\(48\)-52-62](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2021-20-2(48)-52-62)

Поступила в редакцию / Received 15.06.2021

Поступила после рецензирования и доработки / Revised 21.07.2021

Принята к публикации / Accepted 13.09.2021

оригинальная статья

Теоретико-методическое сопровождение реализации программы профилактики интернет-зависимости у студентов

Макарова Людмила Николаевна¹, Топильская Ольга Анатольевна²

¹ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»

392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1167-4185>, e-mail: mako20@inbox.ru

²ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества»

392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. С. Рахманинова, 3-б

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8829-1428>, e-mail: topilskaya.o@mail.ru

Аннотация. Представлено детально разработанное теоретико-методическое сопровождение реализации авторской программы для студенческой молодежи «Безопасный Интернет». Подробно обоснована актуальность данной программы, которая связана с необходимостью изучения эффективности проведения комплексной профилактической работы, включающей первичную, вторичную и третичную профилактику интернет-зависимости у студентов в интегрированной группе в условиях образовательного процесса в вузе, поскольку такой подход содействует уменьшению риска возникновения и развития данной аддикции в студенческой среде. Раскрыты методологические основания программы и ее новизна, принципиально отличающая авторскую профилактическую программу от аналогичных. Особый интерес представляет форма организации работы со студентами в данном направлении и содержательная часть программы, которая включает три блока: блок по работе с семьей (ориентирован на просвещение семьи); блок личностного развития (ориентирован на раскрытие у студентов личностных ресурсов, препятствующих возникновению или развитию аддикции); досуговый блок (ориентирован на продуктивную занятость студентов и увлекательный досуг). Каждый блок подробно раскрыт и методически разработан. Структура программы выстроена таким образом, что целостная и последовательная реализация всех ее составляющих частей обеспечивает проведение в условиях вуза одновременно первичной, вторичной и третичной профилактики интернет-зависимого поведения у студентов.

Ключевые слова: студенты; интернет-зависимость; аддиктивное поведение; профилактическая работа; программа

Для контактов: Макарова Людмила Николаевна, e-mail: mako20@inbox.ru

Конфликт интересов отсутствует

Для цитирования: Макарова Л.Н., Топильская О.А. Теоретико-методическое сопровождение реализации программы профилактики интернет-зависимости у студентов // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». 2021. Т. 20. № 2 (48). С. 52-62. DOI [10.20310/1810-231X-2021-20-2\(48\)-52-62](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2021-20-2(48)-52-62)

Theory and methods expertise of implementation of Internet addiction prevention program among students

Lyudmila N. Makarova¹, Olga A. Topilskaya²

¹Derzhavin Tambov State University

33 Internatsionalnaya St., Tambov 392000, Russian Federation

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1167-4185>, e-mail: mako20@inbox.ru

²Center for Development of Creativity of Children and Youth

3B S. Rakhmaninova St., Tambov 392000, Russian Federation

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8829-1428>, e-mail: topilskaya.o@mail.ru

Abstract. We present a detailed theoretical and methodological expertise for the implementation of the author's program for students "Safe Internet". This program is relevant due to the need to study the effectiveness of comprehensive preventive work, including primary, secondary and tertiary prevention of Internet addiction among students in an integrated group in the conditions of the educational process at the university, since this approach helps to reduce the risk of the occurrence and development of this addiction in the student environment. We present the methodological basic principles of the program and its novelty, which fundamentally distinguishes the author's preventive program from similar ones. The form of organizing work with students in this direction and the content part of the program include three blocks: a block on working with the family (focused on educating the family); a block of personal development (focused on revealing students' personal resources that prevent the emergence or development of addiction); a leisure block (focused on productive employment of students and exciting leisure). We disclose and developed methodically each block. The structure of the program is built in such a way that the holistic and consistent implementation of all its constituent parts ensures that the primary, secondary and tertiary prevention of Internet-addictive behavior among students is carried out simultaneously in the conditions of the university.

Keywords: students; Internet addiction; addictive behavior; preventive work; program

Corresponding author: Lyudmila N. Makarova, e-mail: mako20@inbox.ru

There is no conflict of interests

For citation: Makarova L.N., Topilskaya O.A. Teoretiko-metodicheskoe soprovozhdenie realizatsii programmy profilaktiki internet-zavisimosti u studentov [Theory and methods expertise of implementation of Internet addiction prevention program among students]. *Psikhologo-pedagogicheskiy zhurnal «Gaudeamus» – Psychological-Pedagogical Journal “Gaudeamus”*, 2021, vol. 20, no. 2 (48), pp. 52-62. DOI [10.20310/1810-231X-2021-20-2\(48\)-52-62](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2021-20-2(48)-52-62) (In Russian, Abstr. in Engl.)

ВВЕДЕНИЕ

Современный период общественного развития характеризуется переходом к обществу нового типа, основанному на знаниях и информатизации. В связи с этим компьютерные технологии все активнее проникают в жизнь человека, обеспечивая распространение информационных потоков в обществе и образуя глобальное информационное пространство. Происходит колоссальная трансформация как среды обитания человека, так и человеческого сознания. Неотъемлемой и важной частью этих процессов является компьютеризация образования.

По результатам опросов фонда «Общественное мнение», преобладающей группой пользователей Интернета в России являются молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет. Данная группа составляет 48 % от общего числа пользователей Интернета. Отмечается также, что количество молодежи в интернет-среде растет гораздо быстрее, нежели количество групп других возрастов. Молодое поколение воспринимает Интернет как основное средство образования и личной коммуникации. Среди молодежи также выделяется группа, которая наиболее часто использует сеть Интернет в повседневной жизни – студенты.

В современном обществе сложилась ситуация, когда студенчество является одной из самых незащищенных от интернет-зависимости социальных групп, поскольку условия их учебы и социализации в вузе проходят на фоне бесплатного и обязательного использования сети Интернет как инструмента учебной деятельности. Студенты воспринимают Интернет как основное средство образования и личной коммуникации [1].

Образуется мощный диссонанс: с одной стороны, система обучения обязывает студентов максимально использовать в образовательном процессе цифровые технологии, что особо актуальным становится в связи с внедрением дистанционных форм обучения. А с другой стороны, обучающиеся в вузах остаются очень часто наедине со своей возникающей и быстро прогрессирующей зависимостью от интернет-технологий. Многие из них не только не обращаются за помощью ни к психологам, ни к психиатрам, но даже себе не признаются в возникшей у них зависимости.

Безусловно, далеко не каждый студент подвержен зависимости от Интернета. Это означает, что помимо пользования Интернетом имеются и иные условия, влияющие на формирование данной аддикции [2–4].

Поскольку проблема интернет-зависимости студентов актуальна, необходимо разрабатывать адекватные мероприятия и соответствующие средства деятельности, направленные на предотвращение данного вида зависимости и актуализацию ценности для человека реального мира.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

На основе обобщенного анализа психолого-педагогических научных исследований [5–7] и проведенного нами эмпирического исследования [8] была разработана профилактическая программа интернет-аддиктивного поведения у студенческой молодежи «Безопасный Интернет». Приводим детально разработанный вариант авторской программы, которая может быть использована кураторами студенческих групп и тьюторами в процессе воспитательной работы со студентами.

Программа профилактики интернет-зависимости у студентов «Безопасный Интернет»

Пояснительная записка

1. Направленность Программы

Программа профилактики интернет-зависимости у студентов «Безопасный Интернет» (далее – Программа) имеет социально-педагогическую направленность, предназначена для реализации в условиях вуза и ориентирована на позитивные изменения в микросоциуме студентов: семье, учебном заведении, сфере досуга.

2. Актуальность Программы

В последние годы Интернет все активнее входит в ежедневный обиход практически всего населения страны. Образовательный процесс в вузах в значительной степени построен на цифровых технологиях, и эта тенденция будет только нарастать в связи с применением новых форм обучения: дистанционных курсов, онлайн-занятий, вебинаров и т. д. Поиск необходимой для обучения информации, чтение учебной литературы, научных статей, осуществление быстрой аудио- и видеосвязи студентов между собой – все это в современном мире происходит с применением возможностей сети Интернет. Студенты воспринимают Интернет как основное средство образования и личной коммуникации. В связи с этим студенчество становится одной из самых незащищенных от интернет-зависимости социальных групп.

В ходе проведенного нами исследования, направленного на выявление среди студентов лиц, склонных к интернет-зависимому поведению, были выявлены студенты как склонные к аддиктивному поведению, так и имеющие уже сформировавшуюся интернет-зависимость. В связи с этим возникает необходимость в применении профилактических мер, реализуемых с применением потенциала учебного заведения.

Проведенный нами анализ научной литературы в сфере профилактики интернет-

зависимого поведения вообще и в студенческой среде в частности, показал, что в исследованиях по проблеме педагогической профилактики интернет-зависимости у студентов много нерешенных проблем. Прежде всего, требует внимания проблемное поле разработки и реализации в условиях реального образовательного процесса профилактических программ. Программ профилактики интернет-зависимости именно для студентов явно недостаточно.

Не умаляя значимости ранее разработанных профилактических программ, все же необходимо отметить, что они, в основном, содержат профилактические мероприятия, являющиеся общими как для студентов, не склонных к интернет-зависимости, так и для студентов, имеющих ту или иную степень зависимости (например, Л.А. Декунова, Л.М. Гитихмаева, В.Л. Городишенина и др.).

Конечно, профилактическая программа вполне может реализовываться в интегрированных группах, включающих различные категории студентов. На наш взгляд, такой подход является даже наиболее эффективным, поскольку создает для студентов, склонных к интернет-зависимости, благоприятную социальную среду для решения личностных проблем. Кроме того, в условиях вуза, в силу отсутствия штатных психологов, индивидуальная работа со студентами на уровне вторичной и третичной профилактики весьма затруднена. А вот включение этих студентов в групповую работу дает положительный результат.

Но все же мероприятия в программу для интегрированных групп должны быть включены с учетом первичной, вторичной и третичной профилактики, каждая из которых осуществляется в отношении лиц, имеющих соответственно ту или иную степень проявления интернет-зависимости. Мы также считаем, что интегрированная программа, хотя априори и включает мероприятия первичной, вторичной и третичной профилактики, все же в конечном счете должна быть ориентирована на самый сложный случай – на работу со студентами, имеющими устойчивую интернет-зависимость, то есть на третичную профилактику.

Актуальность данной Программы связана с необходимостью изучения эффективности проведения комплексной профилактической

работы, включающей первичную, вторичную и третичную профилактику интернет-зависимости у студентов в интегрированной группе в условиях образовательного процесса в вузе, поскольку такой подход действовал бы уменьшению риска возникновения и развития данной аддикции в студенческой среде.

3. Методологическая основа Программы

Научную и методологическую основу Программы составляют представления ряда ученых об эффективных методах проведения профилактики аддиктивного поведения. Прежде всего, представления о том, что:

1) профилактика аддиктивного поведения должна быть направлена именно на работу с лицами, относящимися к группе риска (А.Г. Врублевский, Л.А. Кириллов, Ю.Н. Князев, Е.Д. Красик, М.Г. Цетлин);

2) профилактика аддиктивного поведения должна включать информирование о состоянии проблемы и тяжести медицинских и социальных последствий зависимостей и необходимости санитарного просвещения (В.С. Битенский, Н.Я. Иванов, А.Е. Личко, В.В. Сушко);

3) профилактика аддикций должна быть позитивной, то есть ориентированной не на проблему и ее последствия, а на защищающий от возникновения проблем потенциал здоровья (А.Е. Бойков);

4) личность человека меняется под воздействием требований социальной среды, в результате чего человек учится определенным формам поведения (М.Г. Цетлин);

5) для снижения уровня интернет-зависимости у студентов могут быть применены методы преодоления ими отчуждения с использованием механизма адекватной самоидентификации (О.А. Топильская);

6) важнейшим фактором, определяющим психологическую устойчивость личности к аддикциям, является уровень оптимизма (или, напротив, пессимизма), обеспечивающий ее выносливость фрустрирующего и стрессогенного воздействия трудных ситуаций (М. Селигман);

7) в центре профилактической работы должны находиться индивид и три сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность – семья, образовательное учреждение и досуг, включая связанное с ними микросоциальное окружение (И.О. Елькин, Е.С. Набойченко);

8) вся работа по профилактике аддиктивного поведения подразделяется на три составляющих: первичную профилактику, вторичную и третичную (В.Н. Друзин);

9) наиболее эффективным средством вторичной профилактики является именно проектная деятельность, в ходе которой студенты не только получают знания о том, что происходит с человеком, имеющим интернет-зависимость, но и получают психолого-педагогическую поддержку, а также помощь в социальной и психологической адаптации (В.С. Безрукова).

4. Новизна Программы

Новизна Программы заключается в том, что данная Программа:

1) обеспечивает проведение комплексной профилактической работы, включающей одновременно первичную, вторичную и третичную профилактику интернет-зависимости у студентов, в интегрированной группе в условиях образовательного процесса в вузе;

2) включает методы первичной, вторичной и третичной профилактики, однако в целом ориентирована на самый сложный случай – на работу со студентами, имеющими устойчивую интернет-зависимость, то есть на третичную профилактику;

3) включает применение методов преодоления отчуждения с использованием механизма адекватной самоидентификации в профилактике интернет-зависимого поведения студентов;

4) ставит в центр профилактической работы студентов три сферы, в которых реализуется их жизнедеятельность – семья, образовательное учреждение и досуг, включая связанное с ними микросоциальное окружение;

5) реализуется в формате проектной деятельности.

5. Цель и задачи Программы

Целью Программы является: создание условий для предотвращения возникновения интернет-зависимого поведения у студентов, а в случае уже имеющейся интернет-зависимости – для уменьшения ее уровня и предотвращения срывов ремиссии и снижения вреда от аддикции, с использованием потенциала учебного заведения.

Задачи Программы:

1. Обеспечить просвещение студентов и их семей по вопросам интернет-зависимости.

2. Обеспечить раскрытие у студентов личностных ресурсов, препятствующих воз-

никновению или развитию интернет-зависимого поведения.

3. Обеспечить продуктивную занятость и увлекательный досуг студентов.

6. Адресная аудитория Программы:

– студенты, не склонные к интернет-зависимости;

– студенты с начальной стадией интернет-зависимости;

– студенты, имеющие выраженный уровень интернет-зависимости;

– родители и близкие родственники студентов.

7. Срок и режим реализации Программы

Программа рассчитана на 72 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (академических – по 45 минут). Общий срок реализации программы составляет 9 месяцев, то есть 1 учебный год.

Программа может быть реализована в формате экстерна, с «погружением». В этом случае занятия проводятся ежедневно по 2 часа в день 6 дней в неделю. Общий срок реализации Программы в этом формате составляет 1,5 месяца.

8. Форма реализации Программы

Программа реализуется в формате проекта по профилактике интернет-зависимого поведения у студентов. На первом занятии все студенты адресной группы принимают участие в разработке проекта по заданному педагогом алгоритму. Такой подход способствует осознанию студентами своей причастности к созданию проекта, они имеют возможность вносить свои предложения и коррективы, а потому уже на начальном этапе воспринимают проект не как «навязанный» извне, а как разработанный самостоятельно, хотя и с помощью педагога. Соблюдение этого условия мотивирует студентов на активность и заинтересованность в процессе всей последующей проектной деятельности.

Все занятия, включенные в Программу, реализуются через интерактивные формы работы со студентами и членами их семей. Интерактивные формы работы выбраны как наиболее подходящие для эффективного достижения поставленных в Программе задач. Они дают возможность объединить различные методы работы с аудиторией: дискуссии, практические упражнения, ролевые игры,

практикумы и т. д. Важно, что при использовании интерактивных форм работы создаются условия для переосмысления своего поведения и приобретения положительного опыта непосредственно в процессе занятий. Это означает, что участники Программы имеют возможность одновременно с получением информации обсуждать неясные моменты, задавать вопросы, тут же закреплять полученные знания, формировать навыки поведения. В такой форме информация усваивается быстрее, участники вовлекаются в процесс, а сам процесс познания становится легче и интереснее.

Теоретическая часть занятий представляет собой информирование и просвещение студентов и членов их семей по вопросам интернет-зависимости. Она включает проведение комплекса лекций, бесед, просветительских мероприятий, издание и распространение специальной литературы, видео- и аудиоматериалов, документальных фильмов и т. д. Такая форма профилактической работы дает возможность студентам и членам их семей получить необходимую информацию, соотнести ее с собственным опытом, знаниями, взглядами, конструктивно переосмыслить, сделать выводы, обсудить различные мнения по рассматриваемым вопросам.

В *практическую часть* занятий входят тренинги и активизация личностных ресурсов студентов. Тренинги направлены на создание необходимых условий для формирования у студентов личностных структур, обеспечивающих устойчивость к возникновению интернет-аддикции. К таким тренингам относятся, например, тренинги на преодоление отчуждения и формирование адекватной самоидентификации; тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию, помогающий развивать способность говорить «нет» в случае негативного давления сверстников; тренинг аффективно-ценностного обучения, в ходе которого формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей; тренинг формирования жизненных навыков, направленный на формирование умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты и т. д.

Активизация личностных ресурсов студентов направлена на организацию деятель-

ности, альтернативной зависимому поведению. В случае с интернет-зависимостью альтернативными видами деятельности является организация общения в реальном формате, встречи с друзьями и иными значимыми людьми, путешествия, познавательные экскурсии, творческий или иной продуктивный досуг, вовлечение в научную деятельность и т. д. [9]. Досуговые мероприятия для студентов реализуются в форме совместных посещений культурных и спортивных мероприятий, походов, творческих вечеров и т. д.

9. Структура программы

Программа имеет блочно-модульную структуру.

В Программу входит три блока:

- блок по работе с семьей (ориентирован на просвещение семьи);
- блок личностного развития (ориентирован на раскрытие у студентов личностных ресурсов, препятствующих возникновению или развитию аддикции);
- досуговый блок (ориентирован на продуктивную занятость студентов и увлекательный досуг).

1. Блок по работе с семьей включает в себя:

- беседы, проводимые студентами в качестве домашнего задания в кругу своей семьи на темы, связанные с влиянием Интернета на жизнь человека с последующим анализом этих бесед на занятии группы;
- распространение в семьях студентов информационных и просветительских материалов (буклетов, листовок) о правильном пользовании сетью Интернет, не вызывающем возникновения зависимости от него, а также о причинах возникновения интернет-аддикции.

Данный блок не содержит модулей и носит только информационно-просветительский характер. В то же время этот блок необходим в Программе, поскольку способствует просвещению членов семьи, повышению уровня внимания в семье к первым проявлениям зависимого поведения и, как следствие, принятия своевременных мер при проявлении признаков аддикции. Кроме того, данный блок ориентирует всех членов семьи на формирование культуры и организации здорового образа жизни при пользовании Интернетом.

2. Блок личностного развития является основным и включает в себя ряд модулей.

2.1. Модуль информационный (теоретические занятия со студентами в форме групповых лекций и дискуссий на темы, связанные с влиянием Интернета на жизнь человека; их основная цель – ознакомление с необходимой информацией и выработка позитивных когнитивных установок в отношении пользования сетью Интернет).

2.2. Модуль личностного развития (практические занятия для студентов в форме тренинговых упражнений, ролевых игр, занятий по моделированию эффективного социального поведения; их основная цель – формирование жизненных навыков и развитие личностных качеств, помогающих справляться с трудными жизненными ситуациями и психологическими проблемами, формирование у студентов психологической устойчивости к стрессовым ситуациям и фрустрациям, на формирование защищающего от возникновения проблем потенциала здоровья – освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержку человека и помощь ему в самореализации собственного жизненного предназначения).

Модуль состоит из нескольких тематических разделов:

а) раздел «Психологическая диагностика» (Реализуется с приглашением профессионального психолога. Направлен на выявление склонности к девиантному поведению, в том числе к интернет-аддикции, у студентов);

б) раздел «Ценностное отношение к жизни» (Реализуется в форме групповых тренингов личностного роста, направленных на выработку навыков ставить жизненные цели и планировать их достижение, формирования целостного взгляда на свой жизненный путь, способности преодолевать препятствия на пути достижения цели);

в) раздел «Позитивное отношение к себе» (Реализуется в форме групповых тренингов и ролевых игр, направленных на повышение уровня самопознания, преодоление отчуждения, развитие адекватной самооценки и адекватной самоидентификации, формирование позитивного образа «Я», развитие навыков позитивного мышления);

г) раздел «Управляю собой» (Реализуется в форме групповых тренингов, направленных на снижение уровня тревожности и

напряженности, управление эмоциями, стрессоустойчивость, самоконтроль);

д) раздел «Коммуникации» (Реализуется в форме групповых тренингов и занятий по моделированию эффективного социального поведения, развитию устойчивости к негативному социальному влиянию, освоению коммуникативной грамоты, развитию навыков эффективного общения, мотивирование на общение в режиме реальности).

2.3. Модуль «Я могу все!». (Реализуется через включение студентов «группы риска» в общественную и научную работу, проектную деятельность, постоянное создание для них «ситуаций успеха»; основная цель – создание для студентов «группы риска» в условиях образовательного процесса психологической атмосферы, благоприятной для их самореализации, содействие формированию у них уверенности в своих силах, адекватной самооценки, развитию целеполагания). В рамках данного модуля также проводится индивидуальная работа педагога со студентами «группы риска»: беседы, консультации по научной и проектной деятельности, доверительные разговоры.

3. Досуговый блок включает в себя совместное групповое проведение досуговых мероприятий: посещение выставок, походы в театр, совместные просмотры фильмов, совместные прогулки на природу, вовлечение группы в общеузовские досуговые мероприятия: творческие вечера, спортивные соревнования и т. д.; основная цель – преодоление страха межличностных коммуникаций, формирование дружеских отношений, повышение уверенности в общении с окружающими людьми, формирование позитивного отношения к общению в реальных условиях. Досуговый блок является важной формой профилактики, активизирующей личностные ресурсы. Вовлечение в занятия спортом, творческую деятельность, участие в научной и общественной деятельности – все это в значительной степени активизирует личностные ресурсы, обеспечивающие развитие личности, ее здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию. Внеаудиторные досуговые мероприятия – время проведения не входит в период реализации Программы в стенах вуза.

Программа содержит как теоретические, так и практические занятия.

Теоретические занятия Программы носят характер информирования и просвещения, реализуются в форме лекций, бесед, дискуссий.

В целом же Программа практико-ориентированная, практические занятия занимают в Программе основное место и включают:

- групповые тренинги, ролевые игры, занятия по моделированию эффективного социального поведения;
- индивидуальную работу со студентами «группы риска» по созданию для них «ситуации успеха»;
- совместные групповые досуговые мероприятия.

Групповые тренинги, ролевые игры, занятия по моделированию эффективного социального поведения имеют единую структуру занятия, включающую следующие разделы:

Структура практических занятий включает следующие разделы:

- 1) ритуал приветствия;
- 2) разминку (психогимнастические упражнения на создание работоспособности в начале работы);
- 3) основное содержание занятия;
- 4) рефлексию прошедшего занятия;
- 5) завершение занятия;
- 6) ритуал прощания.

Структура Программы выстроена таким образом, что целостная и последовательная реализация всех ее составляющих частей обеспечивает проведение в условиях вуза одновременно первичной, вторичной и третичной профилактики интернет-зависимого поведения у студентов. Такой результат обусловлен, во-первых, реализацией Программы именно в интегрированной группе, включающей студентов трех категорий: не склонных к аддиктивному поведению, имеющих начальную стадию проявления интернет-зависимости и имеющих устойчивую стадию интернет-зависимости, во-вторых, включением в структуру Программы теоретических и практических занятий, направленных одновременно для целей первичной, вторичной и третичной профилактики.

Первичная профилактика проводится в отношении студентов, не имеющих интернет-зависимости, ее цель – не допустить возникновения аддикции.

Вторичная профилактика проводится в отношении студентов с начальной стадией

интернет-зависимости. Цель вторичной профилактики – раннее выявление и реабилитация нервно-психических нарушений и работа с «группой риска», то есть со студентами, имеющими выраженную склонность к формированию отклоняющегося поведения без проявления такового в настоящее время.

Третичная профилактика проводится в отношении студентов с устойчивой интернет-зависимостью. Ее цель – предотвращение срывов ремиссии и снижение вреда от зависимости у лиц со сформировавшейся интернет-аддикцией.

10. Условия реализации Программы

Программа реализуется в условиях образовательного процесса вуза. Теоретические занятия со студентами могут проводиться в учебных аудиториях, к которым особых требований не предъявляется.

Тренинговые занятия должны проводиться в аудиториях, размер которых должен позволять проводить подвижные игры. Центральная часть помещения должна быть свободной от мебели, стулья по числу участников группы расставляются кругом.

На стенах помещения должна быть возможность размещать наглядные материалы и листы бумаги для записей.

Оптимальное количество участников группы – 20 человек.

11. Возможные риски

При реализации Программы возможны риски.

1. Учитывая наличие деформаций личностных структур у студентов, страдающих интернет-зависимостью, их эмоциональную закрытость, импульсивность, часто неискренность, недисциплинированность, непреодолимое желание пребывать онлайн в сети Интернет и другие негативные личностные качества, не следует ожидать, что студенты с большим желанием включатся в процесс самосовершенствования. Поэтому педагогу следует проявлять терпение и терпимость и на первом этапе применять методы мотивации студентов к работе над собой.

2. Работа над собой требует больших внутренних усилий, это настоящее преодоление себя. Не все студенты смогут на протяжении периода реализации Программы дисциплинированно посещать все занятия; в связи с этим педагогу в расписании следует предусмотреть дополнительные занятия;

студенты должны понимать, что пропуск занятий все равно придется компенсировать последующим посещением.

3. Не у всех студентов члены семьи проявят желание к изучению просветительской литературы об опасности интернет-зависимости. В этом случае не следует оказывать на них давление. Важнее, чтобы сам студент проявил интерес к участию в Программе.

12. Ожидаемые результаты

1. В результате занятий у студентов с интернет-зависимостью:

- произойдет снижение уровня напряженности, тревожности, агрессивности и других качеств, свойственных личности, склонной к интернет-зависимости;

- будут сформированы устойчивые навыки успешной коммуникации в условиях реальности, а также навыки адекватной самооценки;

- появится устойчивая тенденция к успешной социально-психологической адаптации;

- произойдет снижение уровня склонности к интернет-зависимому поведению.

2. У студентов и членов их семей повысится уровень компетентности в вопросах интернет-зависимости.

13. Критерии оценки результатов

1. Определение степени сформированности интернет-зависимости у студентов (через сравнительный анализ входной и промежуточной диагностик (тест на интернет-зависимость К. Янг (адаптация В.Л. Буровой), общая шкала проблемного использования Интернета-3 (GPIUS3) А.А. Герасимовой и А.Б. Холмогоровой)).

2. Определение у студентов уровня тревожности, одиночества, фрустрации и других индивидуальных характеристик, свойствен-

ных интернет-зависимой личности (через сравнительный анализ входной и промежуточной диагностик по методикам: «Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества» (Д. Рассел и М. Фергюсон), многофакторный опросник исследования личности Р. Кеттелла (16 PF), опросник Г. Айзенка «Самооценка психического состояния личности»).

3. Определение у студентов степени сформированности устойчивых навыков адекватной самоидентификации и адекватного отражения окружающего мира (через оценку педагогом/психологом результатов работы в тренинге каждого студента).

4. Определение степени влияния программы на уровень развития компетентности родителей, педагогов в вопросах воспитания и взаимодействия со студентами, склонными к интернет-аддиктивному поведению (через анкетирование, отзывы участников программы).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты итоговой диагностики уровня интернет-зависимости после проведенной профилактической работы показали, что распределение уровней сформированности интернет-зависимости имеет тенденцию к уменьшению высокого уровня и увеличению количества исследуемых с низким уровнем интернет-зависимости. Причем увеличение процентной доли среднего уровня произошло за счет тех, кто имел высокий уровень, а доля низкого уровня пополнилась теми, кто до эксперимента имел средний уровень сформированности интернет-аддикции. Полученные результаты дают основание сделать вывод об эффективности реализации программы профилактики интернет-зависимости у студентов «Безопасный Интернет».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дрепа М.И. Психологический портрет личности интернет-зависимого студента // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2009. № 4 (82). С. 75-81.
2. Дрепа М.И., Шиянов Е.Н. Интернет-зависимость и ее профилактика у студентов. Ставрополь: Графа, 2009. 348 с.
3. Марына О.В. Профилактика интернет-зависимости молодежи – путь преодоления виртуальных девиаций // Педагогика: традиции и инновации: материалы Международной научной конференции. Челябинск: Два комсомольца, 2011. Т. 1. С. 17-20.
4. Топильская О.А., Макарова Л.Н. Психолого-педагогические предпосылки формирования Интернет-зависимости у студентов // Преподаватель высшей школы: традиции, проблемы, перспективы. Тамбов: Издательский дом «Державинский», 2020. С. 74-81.

5. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость – аддикция общества, основанного на знаниях // Тюменский медицинский журнал. 2014. Т. 16. № 1. С. 54-61.
6. Алексеева Е.Б., Твердохлебова Д.А. Исследование компьютерной зависимости у студенческой молодежи // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 2. URL: <http://eduherald.ru/article/view?id=15905> (дата обращения: 28.05.2021).
7. Зарецкая О.В. Компьютерная и Интернет-зависимость: анализ и систематизация подходов к проблеме // Психологическая наука и образование. 2017. Т. 9. № 2. С. 145-165. DOI [10.17759/psyedu.2017090213](https://doi.org/10.17759/psyedu.2017090213).
8. Топильская О.А. Оценка уровня интернет-аддикции у студенческой молодежи: диагностический инструментарий // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». 2021. Т. 20. № 1 (47). С. 52-60. DOI [10.20310/1810-231X-2021-20-1\(47\)-52-60](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2021-20-1(47)-52-60).
9. Ларионова С.О., Дегтерев А.С. Интернет-зависимость у студентов: вопросы профилактики // Педагогическое образование в России. 2013. № 2. С. 232-239.

REFERENCES

1. Drepa M.I. Psikhologicheskii portret lichnosti internet-zavisimogo studenta [Psychological portrait of the student with the Internet-addiction]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – Tomsk State Pedagogical University Bulletin*, 2009, no. 4 (82), pp. 75-81. (In Russian).
2. Drepa M.I., Shiyarov E.N. *Internet-zavisimost' i ee profilaktika u studentov* [Internet Addiction and Its Prevention Among Students]. Stavropol, Grafa Publ., 2009, 348 p. (In Russian).
3. Maryina O.V. Profilaktika internet-zavisimosti molodezhi – put' preodoleniya virtual'nykh devitsiy [Youth Internet addiction prevention is the way to overcome virtual deviations]. *Pedagogika: traditsii i innovatsii: materialy Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii – Proceedings of the International Scientific Conference “Pedagogy: Traditions and Innovations”*. Chelyabinsk, Dva komsomol'tsa Publ., 2011, vol. 1, pp. 17-20. (In Russian).
4. Topil'skaya O.A., Makarova L.N. Psikhologo-pedagogicheskie predposylki formirovaniya internet-zavisimosti u studentov [Psychological and pedagogical conditions on students' Internet-addiction formation]. *Prepodavatel' vysshey shkoly: traditsii, problemy, perspektivy* [Teacher in Higher Education: Traditions, Issues, Prospects]. Tambov, “Derzhavinskiy” Publ. House, 2020, pp. 74-81. (In Russian).
5. Yureva L.N. Komp'yuternaya zavisimost' – addiksiya obshchestva, osnovannogo na znaniyakh [Computer addiction is the addiction of society based on knowledge]. *Tyumenskiy meditsinskiy zhurnal – Tyumen Medical Journal*, 2014, vol. 16, no. 1, pp. 54-61. (In Russian).
6. Alekseeva E.B., Tverdokhlebova D.A. Issledovanie komp'yuternoy zavisimosti u studencheskoy molodezhi [Study of computer addiction in students]. *Mezhdunarodnyy studencheskiy nauchnyy vestnik – International Student Scientific Bulletin*, 2016, no. 2. (In Russian). Available at: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=15905> (accessed: 28.02.2021).
7. Zaretskaya O.V. Komp'yuternaya i Internet-zavisimost': analiz i sistematizatsiya podkhodov k probleme [Computer and internet addiction: analysis and classification of approaches]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie – Psychological-Educational Studies*, 2017, vol. 9, no. 2, pp. 145-165. (In Russian). DOI [10.17759/psyedu.2017090213](https://doi.org/10.17759/psyedu.2017090213).
8. Topil'skaya O.A. Otsenka urovnya internet-addiktzii u studencheskoy molodezhi: diagnosticheskiy instrumentariy [Assessment of Internet addiction level among students: diagnostic tools]. *Psikhologo-pedagogicheskiy zhurnal «Gaudeamus» – Psychological-Pedagogical Journal “Gaudeamus”*, 2021, vol. 20, no. 1 (47), pp. 52-60. (In Russian). DOI [10.20310/1810-231X-2021-20-1\(47\)-52-60](https://doi.org/10.20310/1810-231X-2021-20-1(47)-52-60).
9. Larionova S.O., Degterev A.S. Internet-zavisimost' u studentov: voprosy profilaktiki [Internet addiction among students: preventive issues]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii – Pedagogical Education in Russia*, 2013, no. 2, pp. 232-239. (In Russian).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Макарова Людмила Николаевна – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и образовательных технологий. Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация.

E-mail: mako20@inbox.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1167-4185>

Вклад в статью: общая концепция статьи, написание и оформление статьи.

Топильская Ольга Анатольевна – кандидат психологических наук, заместитель директора. Центр развития творчества детей и юношества, г. Тамбов, Российская Федерация.

E-mail: topilskaya.o@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8829-1428>

Вклад в статью: разработка методического обеспечения программы, написание статьи.

Lyudmila N. Makarova – Doctor of Pedagogy, Professor, Head of Pedagogy and Educational Technologies Department. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation.

E-mail: mako20@inbox.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1167-4185>

Contribution: general concept of the article, article drafting and design.

Olga A. Topilskaya – Candidate of Psychology, Deputy Director. Center for Development of Creativity of Children and Youth, Tambov, Russian Federation.

E-mail: topilskaya.o@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8829-1428>

Contribution: general conception of the article, experiment and results processing, article writing.