

## **ОБРАЗОВАНИЕ СЕГОДНЯ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ**

*Горбачев Дмитрий Юрьевич,*

*учитель физкультуры и ОБЖ,*

*МБОУ ООШ № 23 п. Трехречного,*

*Майкопский район, Республика Адыгея;*

*Горбачева Анна Сергеевна*

*психолог, Центр социально-психологических проблем*

*НИИ комплексных проблем ФГБОУ ВО «АГУ»,*

*г. Майкоп*

### **ПРОФИЛАКТИКА ТЕЛЕФОННОЙ ЗАВИСИМОСТИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

**Аннотация.** В статье представлен практический опыт создания и реализации программы по профилактике телефонной зависимости на базе общеобразовательной школы в рамках воспитательной работы, а также доказана эффективность используемого комплекса мероприятий.

**Ключевые слова:** телефонная зависимость, цифровая зависимость, интернет-зависимость, технологические аддикции, профилактика.

Использование цифровых устройств в жизни любого современного человека – обычное явление. Высокотехнологичная среда создает условия для возникновения различного рода технологических аддикций. Е.Е. Карпова отмечает, что с развитием технологий и появлением новых цифровых устройств явление цифровой зависимости становится с каждым годом шире и масштабней [3, с. 111].

Практика показывает, что в современной школе, как и в целом в молодёжной среде, остро стоит проблема телефонной зависимости. Если раньше телефон был только средством связи, то сейчас он используется для игр, поиска информации, фото- и видеосъёмки, просмотра фильмов, общения в социальных сетях и пр., порой заменяя некоторым людям участие в отдельных сферах жизни. Исследуя проблему компьютерной зависимости, М.В. Жукова указывает, что система «человек-человек» вытесняется системой «человек-

## ОБРАЗОВАНИЕ СЕГОДНЯ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

компьютер», что приводит ко многим негативным изменениям: эмоциональному отчуждению, десоциализации, трансформации сознания, рационализации психической деятельности, деструктивными изменениям психики [2, с. 120]. Поскольку современные телефоны/смартфоны обладают всеми основными возможностями компьютера (и даже большими), представленные выводы относятся и к телефонной зависимости, которая выступает как форма цифровой аддикции.

Данная проблема коснулась и нашей школы. Всего несколько лет назад учащиеся на каждой перемене выбегали на спортплощадку, играли, общались, а сейчас всё свободное время не расстаются с телефонами. И содержание их личного общения составляет преимущественно обсуждение фотографий, видеороликов и статусов в социальных сетях. В связи с этим было принято решение организовать в рамках школы работу по профилактике телефонной зависимости.

Телефонная зависимость не является психическим расстройством, относится к нехимическим аддикциям, являясь разновидностью гаджет-зависимости, и проявляется как навязчивая потребность в пользовании телефоном. Пользователи детского, подросткового и юношеского возраста не могут самостоятельно контролировать время, проводимое в социальных сетях, играх и различных приложениях для телефона, что негативно влияет не только на их успеваемость, но и на самочувствие, особенно после бессонных ночей и многочасовой фокусировки внимания на дисплее телефона.

Поскольку современные телефоны обладают большим количеством функциональных возможностей, телефонная зависимость может проявляться в разных аспектах или в совокупности следующих *компонентов*:

1. sms-аддикция (зависимость от телефонных сообщений), разновидностями которой можно назвать навязчивое общение посредством «WhatsApp», «Viber», «Telegram» и других мессенджеров;

2. зависимость от телефонных игр;

## ОБРАЗОВАНИЕ СЕГОДНЯ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

3. навязчивое фотографирование;
4. зависимость от общения в социальных сетях;
5. информационная зависимость, навязчивый веб-сёрфинг (бесконечные путешествия по всемирной паутине, поиск информации).

В качестве причин возникновения телефонной зависимости могут выступать неразвитость навыков самоконтроля у подростка; недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье; отсутствие у ребёнка серьёзных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с телефоном; неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей; отсутствие контроля со стороны родителей, бесконтрольность личного времени, неумение организовать свой досуг.

В деле профилактики телефонной зависимости большое значение имеет обучение саморегуляции и умению справляться с трудностями, воспитание волевых качеств, повышение самооценки. Это важно, с одной стороны, для развития умения контролировать время, проведенное с телефоном, в том числе в сети Интернет; с другой стороны – для нивелирования причин ухода от реальности в мир виртуального общения и игр.

В декабре 2016 г. на базе школьной детско-юношеской организации «Родник», в которой состоят все учащиеся МБОУ ООШ № 23 п. Трехречный, была разработана программа (проект) профилактики телефонной зависимости. Реализация проекта осуществлялась на протяжении 2017 года. Направления, цели и формы работы по программе представлены в таблице 1

Таблица 1.

**Формы работы по направлениям профилактики телефонной зависимости**

<b>Направление</b>	<b>Цель</b>	<b>Формы работы</b>
Общение	Формирование коммуникативных компетенций. Профилактика зависимости от общения в социальных сетях и sms-аддикции. Профилактика	Форум «Что нового?». Подготовка и распространение листовок с правилами безопасного общения в социальных сетях и другой актуальной информационной продукции. «Служба школьного

## ОБРАЗОВАНИЕ СЕГОДНЯ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

	информационной зависимости. Разрешение конфликтов.	примирения», с помощью которой решаются школьные конфликты.
Хобби	Выявление увлечений, хобби членов организации, вовлечение учащихся в интересную и продуктивную деятельность. Профилактика телефонной зависимости посредством формирования новых жизненных увлечений.	Представление членами детско-юношеской организации и выпускниками школы своих увлечений; обучение сверстников различным видам рукоделия, технического творчества, фотомастерства и пр.; интеллектуальные игры, квесты, настольные игры и др.
Спорт	Формирование навыков здорового образа жизни, ценностного отношения к своему здоровью и физическому развитию, воспитание волевых качеств.	Посещение спортивной секции общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях, зарницах, походах. Подготовка силами ДЮО информационной продукции о спорте и ЗОЖ.
Исследования	Формирование поисково-исследовательских навыков, популяризация исследовательской деятельности.	Проведение исследований в рамках учебных дисциплин; изучение истории своей семьи и малой родины; организация и демонстрация безопасных физических и химических опытов с использованием продуктов питания и бытовой химии и пр.
Творчество	Развитие творческих способностей, самостоятельности и ответственности через вовлечение в подготовку и проведение мероприятий.	Кружок технического творчества; подготовка концертов ко всем календарным праздникам с учетом пожеланий учащихся; мультимедийное оформление мероприятий; подготовка стенгазет, поздравительных и информационных плакатов.
Психология	Профилактика и коррекция телефонной зависимости, развитие саморегуляции,	Диагностика и коррекция самооценки, барьеров общения, зависимостей, нормализация отношений между

## ОБРАЗОВАНИЕ СЕГОДНЯ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

	формирование психологической устойчивости, улучшение психологического микроклимата в детско-юношеской организации.	учащимися посредством игр на сплочение и взаимодействие, тренинговых мероприятий.
Лидер	Формирование организационных и субъектно-лидерских компетенций.	Организация мероприятий проекта и подготовка информационной продукции силами учащихся.

Поскольку современные телефоны обеспечивают свободный доступ к сети Интернет, для выявления телефонной зависимости использовалась модификация методики «Интернет-зависимость» Кимберли Янг. В исследовании приняли участие все учащиеся – 40 человек, из которых 22 – учащиеся 1-5 классов и 18 – 6-9 классов (подростки). Диагностика показала, что 50,0% учащихся 1-5 классов и 77,8% учащихся 6-9 классов имеют склонность к телефонной зависимости, а 5,6% подростков подвержены зависимости.

Важным условием осознания и преодоления зависимости или склонности к зависимому поведению является понимание явления телефонной зависимости, освоение форм противодействия ее возникновению и знание правил безопасного общения по телефону и в сети. На начальном этапе реализации проекта и в рамках Всероссийского фестиваля «Наука 0+» для учащихся 5-9 классов МБОУ ООШ № 23 были организованы 3 семинара-тренинга по формированию психологической устойчивости к аддикциям [1].

В процессе реализации проекта на базе школы был организован форум «Что нового?» для еженедельного обсуждения актуальных проблем, прочитанных книг, угроз опосредованного общения, для встреч с интересными людьми, просмотра и обсуждения фильмов и мультфильмов о конструктивных формах взаимодействия, позитивном восприятии действительности, поддержании психологической устойчивости в трудной ситуации. Был организован выпуск информационной продукции. На базе ДЮО «Родник»

## ОБРАЗОВАНИЕ СЕГОДНЯ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

функционирует «Служба школьного примирения», с помощью которой решаются школьные конфликты. Организованы студии «Юный исследователь» и «Хобби», которые функционируют поочередно: на одной неделе – презентация исследований, на другой – знакомство с увлечениями членов детской организации. Все учащиеся были привлечены к занятиям в секции общей физической подготовки. В среднем 1-2 раза в месяц проводились тренинговые занятия с психологом. Школа включилась в деятельность Российского движения школьников.

Основные принципы профилактической программы – добровольность, самостоятельность и замещение. Члены организации «Родник» добровольно участвуют в мероприятиях проекта и сами определяют свою роль и функции в проекте и в каждом отдельном мероприятии. Самостоятельность заключается в том, что содержание и структура мероприятий, их звуковое и мультимедийное сопровождение формируется членами детско-юношеской организации при сопровождении педагогов-руководителей проекта. Когда занятия спланированы, организованы и проведены учащимися, а учителя выступают только в роли консультантов и ассистентов, у школьников нет ощущения, что взрослые навязывают им какие-то нормы, правила, занимают их личное время лишней информацией. Знания, полученные от сверстников, зачастую воспринимаются менее критично, принимаются на веру и становятся руководством к действию. Таким образом, стремление подростков к взрослости и самостоятельности направляется в конструктивное русло. Замещение – это основной принцип ослабления и лечения любой зависимости. Преодоление телефонной зависимости заключается в переключении самосознания подростка с телефонного общения на активное взаимодействие с окружающим его миром. В основе профилактики телефонной зависимости также лежит вовлечение учащихся в процессы, не связанные с телефоном, чтобы электронные игры и виртуальное общение не стали заменой реальности. Необходимо показать школьникам, что существует масса интересных развлечений помимо телефона,

## ОБРАЗОВАНИЕ СЕГОДНЯ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

которые позволяют пережить яркие и приятные ощущения и нормализуют психологическое состояние.

После реализации проекта была проведена повторная диагностика, которая показала снижение склонности к телефонной зависимости до 0% в 1-5 классах и 16,7% в 6-9, что подтверждает эффективность программы. Мероприятия программы стали традиционными и продолжаются по настоящее время.

### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:*

- 1. Деткова И.В., Ковалева Н.В., Леонтьева А.В. Тренинг психологической устойчивости к аддикциям: теория и практика: учебно-методическое пособие. – Майкоп: Изд-во «Магарин О.Г.», 2016. – 114 с.*
- 2. Жукова М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации. – Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 11. – С. 120-129.*
- 3. Карпова Е.Е. Теоретический анализ понятия «цифровая зависимость» в зарубежных исследованиях. – Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2017. – № 4. – С. 111-115.*